

Нормативы
общей физической подготовки для зачисления и перевода на
этап начальной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1.1.	Бег челночный 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	13	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	Мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и
перевода на учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации) по виду спорта «легкая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег 150 м	с	не более	
			25,5	27,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
2.Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
1.1.	Бег 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
1.2.	Бег 500 м	мин, с	не более	
			1.44	2.01
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
3.Для спортивной дисциплины прыжки				
1.1.	Бег 60 м	с	не более	
			9,3	10,5
1.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не более	
			5.40	5.10
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
4.Уровень спортивной квалификации				
1.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
1.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряд - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и
перевода на этап совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта «легкая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег 60 м	с	не более	
			7,3	8,2
1.2.	Бег 300 м	с	не более	
			38.5	43.5
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	230
2.Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
1.1.	Бег 60 м	с	не более	
			8,0	9,0
1.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			6.00	7.10
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
3.Для спортивной дисциплины прыжки				
1.1.	Бег 60 м	с	не более	
			7,4	8,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	220
1.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
1.4	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
4.Уровень спортивной квалификации				
1.1.	Спортивные разряд – «кандидат в мастера спорта»			