**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. | Бег челночный 3x10 м | с | не более | | не более | | | | | |
| 9,6 | 9,9 | 9.3 | | 9.5 | | | |
| 2. | Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | | не менее | | | | | |
| 10 | 5 | 13 | | | | | 7 |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | | | | | |
| 130 | 120 | 140 | | | | | 130 |
| 4 | Прыжки через скакалку в течение 30 с | количество раз | не менее | | не менее | | | | | |
| 25 | 30 | 30 | | | | 35 | |
| 5 | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | | не менее | | | | | |
| 24 | 13 | 22 | | | | 15 | |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | | | | | |
| +2 | +3 | +4 | | | | +5 | |
| 7 | Бег (кросс) на 2 км | 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 | |
| юноши | девушки |
| 180 | 170 |
| Для спортивной дисциплины многоборье | | | | |
| 11 | Бег 60 м с высокого старта | с | не более | |
| 9,5 | 10,5 |
| 22 | Тройной прыжок в длину с места | м, см | не менее | |
| 5,30 | 5,00 |
| 33 | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед | м | не менее | |
| 9 | 7 |
| 44 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 180 | 170 |
| Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | | | |
| Период обучения на этапах спортивной подготовки | | | Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | до трех лет | спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | |
| свыше трех лет | спортивные разряды «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 | |
| юноши | девушки |
| 17.30 | - |
| 1. Для спортивной дисциплины многоборье | | | | |
| 1 | Бег 60 м с высокого старта | с | не более | |
| 7,7 | 8,8 |
| 2 | Тройной прыжок в длину с места | м, см | не менее | |
| 7,60 | 7,00 |
| 3 | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| 250 | 210 |
| 4 | Жим штанги лежа весом не менее 70 кг | количество раз | не менее | |
| 1 | - |
| 5 | Жим штанги лежа весом не менее 25 кг | количество раз | не менее | |
| - | 1 |
| 1. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | | | |
| Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | | |