



## ПОЛОЖЕНИЕ

### о порядке проведения контрольно-переводных нормативов

#### отделения легкой атлетики

#### 1. Общие положения

1.1. Настоящее положение разработано на основании следующих документов:

- Федерального закона РФ от 04.12. 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 года №996 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» далее - ФССП;
- Приказа Министерства спорта РФ №1125 от 27.12.2013 г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 30.10.2015 г. №999 «Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 16.08.2013 г. №636 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки»;
- Программы спортивной подготовки по легкой атлетики;
- Устава Учреждения;
- Других нормативных актов.

1.2. Настоящее Положение регламентирует содержание, порядок проведение контрольно-переводных нормативов (далее КПН) и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку (далее -спортсмены) на следующий год (этап) спортивной подготовки.

1.3. В настоящем Положении используется следующие определения:

- ОФП – общая физическая подготовка;
- СФП – специальная физическая подготовка;
- УСК – уровень спортивной квалификации.

1.4. Настоящее Положение является локальным актом ГБУ СШ «Манеж» (далее по тексту «Школа»). Утверждается и вводится в действие приказом директора.

1.5. Контрольно-переводные нормативы являются обязательными для всех лиц, проходящих спортивную подготовку в Школе.

1.6. Настоящее Положение вступает в силу с момента его утверждения приказом директора Школы. Срок действия настоящего Положения не ограничен.

## **2. Цели и задачи**

2.1. Цель КПН – измерение и оценка различных показателей по ОФП, СФП и УСК для оценки эффективности спортивной тренировки, зачисления и перевода спортсменов на соответствующий год/этап подготовки. Объективная оценка результативности реализации программы спортивной подготовки.

2.2. Задачи:

- выявление степени сформированности практических умений и навыков у спортсменов по виду спорта легкой атлетики;
- внесение необходимых коррективов в содержание и методику тренировочного процесса;
- выявление на основе анализа необходимости корректировки программы спортивной подготовки, разработанной в Школе;
- определение уровня подготовленности спортсменов, динамика роста их результатов.

## **3. Организаторы**

3.1. Общее руководство подготовкой и проведением КПН осуществляет комиссия, утвержденная приказом директора Школы. В состав комиссии входят: председатель комиссии, секретарь комиссии, члены комиссии.

3.2. Непосредственное проведение КПН осуществляют члены комиссии, утвержденные приказом директора Школы.

3.3. Сроки, график и место проведения КПН утверждаются приказом директора Школы.

## **4. Порядок проведения**

4.1. К сдаче КПН допускаются все спортсмены Школы, имеющие врачебный допуск.

4.2. Для каждой возрастной группы и этапа/года спортивной подготовки существуют свои КПН (Приложение №1, Приложение №2, Приложение №3, Приложение №4).

4.3. Не менее чем за две недели до срока проведения КПН составляется общий график приема КПН, который утверждается приказом директора Школы и доводится до всех участников мероприятия.

4.4. Перед проведением КПН необходимо объяснить спортсменам его цель, методику выполнения, критерии оценки, обоснование средней оценки за все нормативы.

4.5. Для проведения КПН члены комиссии – тренеры готовят: спортивный инвентарь, место проведения. Перед тестированием должна быть проведена разминка.

4.6. Результаты КПН анализируются и рассматриваются на тренерском совете Школы.

4.7. Спортсмены, которые не смогли явиться на сдачу КПН без уважительной причины, могут сдать КПН в специально назначенный для пересдачи день, определенный тренерским советом и утвержденный директором Школы.

4.8. Результаты проведения КПН размещаются на официальном сайте Школы во вкладке отделение легкой атлетики.

## **5. Оценка, оформление и анализ результатов приема контрольно-переводных нормативов**

5.1. Оценка показателей по ОФП, СФП и УСК проводится в соответствии с программными требованиями по легкой атлетике, с учетом этапа/года спортивной подготовки и возраста спортсменов.

5.2. Оценка знаний, умений и навыков лиц, проходящих спортивную подготовку проводится в форме тестирования в соответствии с планом-графиком, утвержденным директором Школы.

5.3. По итогам КПН оформляются протоколы, форма которых утверждается приказом директора Школы. Результаты КПН также вносятся в журналы учета групповых занятий.

5.4. Выполнение/невыполнение норматива оценивается по принципу «сдано-не сдано» или «зачет-незачет».

5.5. Протоколы КПН являются одним из документов отчетности и хранятся в Школе в течении 3 лет.

## **6. Условия перевода спортсменов на следующий год/этап спортивной подготовки**

6.1. Критериями оценки перевода спортсменов на следующий этап/год спортивной подготовки являются:

- состояние здоровья;
- уровень физического развития спортсменов;
- выполнение программных требований по ОФП, СФП и УСК;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по легкой атлетике;
- усвоение теоретического раздела программы;
- выполнение разрядных требований, предусмотренных программой, ФССП по виду спорта «легкая атлетика»;
- участие спортсменов в спортивных соревнованиях.

6.2. На основании требований для перевода спортсменов на следующий год/этап спортивной подготовки и протокола КПН тренерским советом Школы принимается решение о переводе спортсменов на следующий год/этап спортивной подготовки.

6.3. Спортсмены успешно справившиеся с требованиями программы спортивной подготовки, переводятся на следующий год/этап спортивной подготовки.

6.4. Спортсмены, не выполнившие предъявляемые программой требования и не сдавшие КПН, по решению тренерского совета Школы, на следующий год (этап) не переводятся, остаются на повторное обучение в группе того же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм такие спортсмены отчисляются из Школы.

## **7. Заключительные положения**

7.1. При возникновении спорных вопросов спортсмен, родители (законные представители) лиц, проходящих спортивную подготовку, тренер имеют право обратиться в апелляционную комиссию Школы в письменном виде, и отразить несогласие либо с системой приема КПН, с ее формой, либо с объективностью итогов подведения результатов КПН. Срок подачи заявления на апелляцию – не позднее следующего дня после объявления результатов отбора.

7.2. На основании решения тренерского совета о переводе спортсменов формируется предварительное комплектование на следующий тренировочный год и издается приказ об утверждении списочного состава тренировочных групп.

Приложение №1  
к Положению о порядке проведения КПН  
в ГБУ СШ «Манеж» отделения легкой атлетики

**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.	Челночный бег 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.	Прыжок 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

Приложение №2  
к Положению о порядке проведения КПН  
в ГБУ СШ «Манеж» отделения легкой атлетики

**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 до года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег на 150 м	с	Не более	
			25,5	27,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не более	
			190	180
<b>2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</b>				
2.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег на 500 м	Мин, с	Не более	
			1,44	2,01
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			170	160
<b>3. Для спортивной дисциплины прыжки</b>				
3.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			9,3	10,5
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	Не менее	
			5,40	5,10
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			190	180
<b>4. Для спортивной дисциплины метания</b>				
4.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			9,6	10,6
4.2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	Не менее	
			10	8
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			180	170
<b>5. Для спортивной дисциплины многоборье</b>				
5.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			9,5	10,5
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	Не менее	
			5,30	5,00

5.3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	Не менее			
			9		7	
5.4.	Прыжок в длину с места толком двумя ногами	см	Не менее			
			180		170	
<b>6. Уровень спортивной квалификации</b>						
<b>Спортивные разряды</b>						
6.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	T-1 этап	T-2 этап	T-3 этап	T-4 этап	T-5 этап
		3 юношеский разряд	2 юношеский разряд	1 юношеский разряд	-	-
6.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	-	-	-	2-3 спортивный разряд	1-2 спортивный разряд

Приложение №3  
к Положению о порядке проведения КПН  
в ГБУ СШ «Манеж» отделения легкой атлетики

**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 до года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			7,3	8,2
1.2.	Бег на 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
<b>2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции</b>				
2.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			8	9
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	Не более	
			6,00	7,10
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			240	200
<b>3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба</b>				
3.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			8,4	9,2
3.2.	Бег на 5000 м	мин, с	Не более	
			17,30	-
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	Не более	
			-	12,00
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			230	190
<b>4. Для спортивной дисциплины прыжки</b>				
4.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			7,4	8,4
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			250	220
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	Количество раз	Не менее	
			1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	Количество раз	Не менее	
			-	1



5. Для спортивной дисциплины метания			
5.1.	Бег на 60 м	с	Не более
			7,6      8,7
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее
			260      220
5.3.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	Количество раз	Не менее
			1      -
5.4.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	Количество раз	Не менее
			-      1
6. Для спортивной дисциплины многоборье			
6.1.	Бег на 60 м	с	Не более
			7,7      8,8
6.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	Не менее
			7,60      7,00
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее
			250      210
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	Количество раз	Не менее
			1      -
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	Количество раз	Не менее
			-      1
7. Уровень спортивной квалификации			
7.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</b>				
			Не более	
1.1.	Бег на 60 м	с	7,1	7,9
			Не более	
1.2.	Бег на 300 м	с	37,00	41,00
			Не менее	
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	27	25
			Не менее	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	280	250
<b>2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции</b>				
			Не более	
2.1.	Бег на 60 м	с	7,6	8,7
			Не более	
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	5,45	6,40
			Не менее	
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	250	240
<b>3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба</b>				
			Не более	
3.1.	Бег на 60 м	с	8,2	8,9
			Не более	
3.2.	Бег на 5000 м	мин, с	17,00	-
			Не более	
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	-	11,30
			Не менее	
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	240	
<b>4. Для спортивной дисциплины прыжки</b>				
			Не более	
4.1.	Бег на 60 м	с	7,3	8
			Не менее	
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	260	240
			Не менее	
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг	Количество раз	1	-
			Не менее	
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	Количество раз	-	1

5. Для спортивной дисциплины метания			
5.1.	Бег на 60 м	с	Не более
			7,4      8,3
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее
			280      250
5.3.	Рывок штанги весом не менее 80 кг	Количество раз	Не менее
			1      -
5.4.	Рывок штанги весом не менее 40 кг	Количество раз	Не менее
			-      1
6. Для спортивной дисциплины многоборье			
6.1.	Бег на 60 м	с	Не более
			7,5      8,4
6.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	Не менее
			7,75      7,30
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее
			270      240
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 80 кг	Количество раз	Не менее
			1      -
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 30 кг	Количество раз	Не менее
			-      1
7. Уровень спортивной квалификации			
7.1.	Спортивный разряд «мастер спорта России»		