



## ПОЛОЖЕНИЕ

### о порядке проведения вступительных 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 виду спорта «легкая атлетика»;
- Устава Учреждения;
- Других нормативных актов.

1.2. Настоящее Положение регламентирует содержание, порядок проведения вступительных нормативов (далее ВН) для лиц, поступающих на этапы спортивной подготовки (далее -спортсмены).

1.3. В настоящем Положении используются 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. Вступительные нормативы являются обязательными для всех лиц, поступающих на этапы спортивной подготовки в Школу.

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 ВН – измерение и оценка различных показателей по ОФП, СФП и УСК для зачисления 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 ВН осуществляет комиссия, утвержденная приказом директора Школы. В состав комиссии входят: председатель комиссии, секретарь комиссии, члены комиссии.

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

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

## **4. Порядок проведения**

4.1. К сдаче ВН допускаются все спортсмены, имеющие врачебный допуск.

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

4.3. Составляется общий график приема ВН, который утверждается приказом директора Школы и доводится до всех участников мероприятия.

4.4. Перед проведением ВН необходимо объяснить спортсменам его цель, методику выполнения, критерии оценки.

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

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

4.7. Результаты проведения ВН размещаются на официальном сайте Школы во вкладке отделение легкой атлетики.

## **5. Оценка, оформление и анализ результатов приема вступительных 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, зачисляющихся на этапы спортивной подготовки проводится в форме тестирования в соответствии с планом-графиком, утвержденным директором Школы.

5.3. По итогам ВН оформляются протоколы, форма которых утверждается приказом директора Школы.

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

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

## **6. Условия зачисления на год/этап спортивной подготовки**

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

- состояние здоровья;
- уровень физического развития спортсменов;
- выполнение программных требований по ОФП, СФП и УСК;
- усвоение теоретического раздела программы;
- выполнение разрядных требований, предусмотренных программой, ФССП по виду спорта «легкая атлетика».

6.2. Спортсмены, не выполнившие предъявляемые программой требования и не сдавшие ВН не могут быть зачислены в Школу.

## **7. Заключительные положения**

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

Приложение №1  
к Положению о порядке проведения ВН  
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

**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
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
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
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
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
3. Для спортивной дисциплины прыжки				
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
4. Для спортивной дисциплины метания				
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
5. Для спортивной дисциплины многоборье				
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		
6. Уровень спортивной квалификации						
Спортивные разряды						
6.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Т-1 этап	Т-2 этап	Т-3 этап	Т-4 этап	Т-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

**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
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			7,1	7,9
1.2.	Бег на 300 м	с	Не более	
			37,00	41,00
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	Не менее	
			27	25
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			280	250
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			7,6	8,7
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	Не более	
			5,45	6,40
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			250	240
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
3.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			8,2	8,9
3.2.	Бег на 5000 м	мин, с	Не более	
			17,00	-
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	Не более	
			-	11,30
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			240	
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
4.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			7,3	8
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			260	240
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг	Количество раз	Не менее	
			1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	Количество раз	Не менее	
			-	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»		