

**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 |
| <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.   |   | см                | Не менее                  |         |

|                                    |  |                    |                    |                    |                       |                       |
|------------------------------------|--|--------------------|--------------------|--------------------|-----------------------|-----------------------|
|                                    | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                      |                    | 180                | 170                |                       |                       |
| 6. Уровень спортивной квалификации |  |                    |                    |                    |                       |                       |
| Спортивные разряды                 |  |                    |                    |                    |                       |                       |
|                                    |  | Т-1 этап           | Т-2 этап           | Т-3 этап           | Т-4 этап              | Т-5 этап              |
| 6.1.                               | Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)    | 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       |
| <b>5. Для спортивной дисциплины метания</b>                           |   |                   |                           |         |
| 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>         |   |                   |                           |         |
| 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     |
| <b>2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции</b> |   |                   |                           |         |
| 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     |
| <b>3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба</b>                 |   |                   |                           |         |
| 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                       |         |
| <b>4. Для спортивной дисциплины прыжки</b>                            |   |                   |                           |         |
| 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       |
| <b>5. Для спортивной дисциплины метания</b>                           |   |                   |                           |         |
| 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»    |                |          |      |