

Нормативы общей физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «Легкая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив первого года обучения	
			мальчик и	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее	
			25	30
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	13
1.6.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени	

Нормативы общей физической подготовки для перевода на этап начальной подготовки второго года обучения по виду спорта «Легкая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив второго года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,5	9,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	125
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее	
			28	33
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			23	14
1.6.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+3	+4
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени	

Нормативы общей физической подготовки для перевода на этап начальной подготовки третьего года обучения по виду спорта «Легкая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив третьего года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	

			9,3	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее	
			30	35
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			22	15
1.6.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			16.00	17.30

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив первого года обучения	
			юноши	девушки
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 менее	
			190	180
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
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. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки			Уровень спортивной квалификации	
первый год обучения			третий юношеский спортивный разряд	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив второго года обучения	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,9	9,88
1.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,3	27,6
1.3.		см	не менее	

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		204	195
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,4	10,5
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1,42	2,00
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			184	168
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки			Уровень спортивной квалификации	
второй год обучения			второй юношеский спортивный разряд	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) перевода **на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года обучения** по виду спорта «Легкая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив третьего года обучения	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,5	9,46
1.2.	Бег на 150 м	мин, с	не более	
			25,2	27,5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	205
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,4
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1,41	1,98
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			198	176
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки			Уровень спортивной квалификации	
третий год обучения			первый юношеский спортивный разряд	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода **на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года обучения** по виду спорта «Легкая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив четвертого года обучения	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,04
1.2.	Бег на 150 м	с	не более	

			25,1	27,5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			232	228
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,3
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1,4	1,97
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			212	184
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки			Уровень спортивной квалификации	
четвертый год обучения			третий спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода **на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого года обучения** по виду спорта «Легкая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив пятого года обучения	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,7	8,62
1.2.	Бег на 150 м	с	не менее	
			25,0	27,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			246	230
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,1	10,2
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не менее	
			1,3	1,85
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	количество раз	не менее	
			226	192
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки			Уровень спортивной квалификации	
пятый год обучения			второй 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
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 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				
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
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»				

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.2.	Бег 300 м	с	не более	
			37,00	41,00
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			27	25
2. Для спортивной дисциплины 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	6,4
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	240
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)				
Спортивное звание «Мастер спорта России»				