

**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. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 9,8 | 9,9 | 9,4 | 9,5 |
| 2. | Стигание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 10 | 5 | 13 | 7 |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 122 | 117 | 140 | 130 |
| 4. | Прыжки через скакалку в течение 30 с | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 25 | 30 | 30 | 35 |
| 5. | Метание мяча весом 140 г | м | не менее | | не менее | |
| | | | 18 | 12 | 22 | 15 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +2 | +3 | +4 | +5 |

**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 трех лет обучения | | Норматив свыше трех лет обучения | |
|---|--|-------------------|---|---------|----------------------------------|---------|
| | | | юноши | девушки | юноши | девушки |
| | | | 183 | 167 | 218 | 183 |
| 1. Для спортивных дисциплин "бег на средние и длинные дистанции", "ходьба" | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | | не более | |
| | | | 9,5 | 10,6 | 8,1 | 9,5 |
| 1.2. | Бег на 500 м | мин, с | не более | | - | |
| | | | 1.44 | 2.01 | - | - |
| 1.3. | Бег на 600 м | мин, с | - | | не более | |
| | | | - | - | 1.40 | 2.07 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 170 | 160 | 193 | 162 |
| 2. Уровень спортивной квалификации | | | | | | |
| 2.1. | Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет) | | Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд" | | | |
| 2.2. | Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет) | | Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд" | | | |