**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. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3х10 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. | Прыжки 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 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 | |
|  |  |  | юноши | девушки |
| 1. Для спортивных дисциплин 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 |
| 1. Для спортивных дисциплин 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 |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 170 | 160 |
| 1. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки  (до двух лет) | Спортивные разряды –  «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки  (свыше двух лет) | Спортивные разряды –  «третий спортивный разряд»,  «второй спортивный разряд»,  «первый 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 спортивных дисциплин бег на короткие дистанции | | | | |
| 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 |
| 1. Для спортивных дисциплин 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 |
| 1. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивные разряды – «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 | |
|  |  |  | юноши | девушки |
| 1. Для спортивных дисциплин 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. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 280 | 250 |
| 1.4. | Десятерной прыжок в длину с места | м | не менее | |
| 27 | 25 |
| 1. 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 отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| 250 | 240 |
| 1. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивное звание – «мастера спорта России» | | | |