**Система оценок для зачисления**

**НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬУЮ ПРОГРАММУ**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

**на этап НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**(мин. возраст 9 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив до года** | | | | | | | | | | | | **Норматив свыше года** | | | | | | | | |
| мальчики | | | | | | | девочки | | | | | мальчики | | | | | девочки | | | |
| 1 | Челночный бег 3х10 м. | с | не более | | | | | | | | | | | | не более | | | | | | | | |
| 3 | | | 4 | | | 5 | 3 | | | 4 | 5 | 3 | | 4 | | 5 | 3 | | 4 | 5 |
| 9.6 | | | 9.5 | | | 9.4 | 9.9 | | | 9.8 | 9.7 | 9.3 | | 9.2 | | 9.1 | 9.5 | | 9.4 | 9.3 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не более | | | | | | | | | | | | не более | | | | | | | | |
| 10 | | 11 | | | 12 | | 5 | | 6 | | 7 | 13 | | 14 | | 15 | 7 | | 8 | 9 |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | | | | | | | | | | не менее | | | | | | | | |
| 130 | 135 | | | 140 | | | 120 | 128 | | | 132 | 140 | 145 | | 150 | | 130 | 135 | | 140 |
| 4 | Прыжки через скакалку в течении 30 с | количество раз | не менее | | | | | | | | | | | | не менее | | | | | | | | |
| 25 | 27 | | | 29 | | | 30 | 32 | | | 34 | 30 | 32 | | 34 | | 35 | 37 | | 39 |
| 5 | Метание мяча 150 г | м | не более | | | | | | | | | | | | не более | | | | | | | | |
| 24 | 25 | | | 26 | | | 13 | 14 | | | 15 | 25 | 26 | | 27 | | 14 | 15 | | 16 |
| 6 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | | | | | | | | | | | не менее | | | | | | | | |
| +2 | +3 | | | +4 | | | +3 | +4 | | | +5 | +4 | +5 | | +6 | | +5 | +6 | | +7 |
| 7 | Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности) | м | не менее | | | | | | | | | | | | не менее | | | | | | | | |
| - | - | | | - | | | - | - | | | - | 16.00 | 15.55 | | 15.50 | | 17.30 | 17.25 | | 17.20 |

**на**

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

**(мин.возраст 12 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  **Упражнения** | | **Единица измерения** | **Норматив** | | | | | | |
| юноши | | | | девушки | | |
| **Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции** | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м | с | 3 | | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| не более | | | | | | |
| 9.3 | | 9.2 | 9.1 | 10.3 | 10.2 | 10.1 |
| 2. | Бег на 150 м | с | не более | | | | | | |
| 25.5 | | 25.4 | 25.3 | 27.8 | 27.7 | 27.6 |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | | | | |
| 190 | | 192 | 195 | 180 | 182 | 184 |
| **Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба** | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м | с | не более | | | | | | |
| 9.5 | | 9.4 | 9.3 | 10.6 | 10.5 | 10.4 |
| 2. | Бег 500 м | с | не более | | | | | | |
| 1.44.4 | | 1.44.0 | 1.43.8 | 2.01.0 | 2.00.0 | 1.59.0 |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | | | | |
| 170 | | 175 | 180 | 160 | 165 | 170 |
| **Для спортивной дисциплины: прыжки** | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м | с | не более | | | | | | |
| 9.5 | | 9.4 | 9.3 | 10.5 | 10.4 | 10.3 |
| 2. | Тройной прыжок в длину с места | м, см | не менее | | | | | | |
| 540 | | 545 | 550 | 510 | 515 | 520 |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | | | | |
| 190 | | 192 | 195 | 180 | 182 | 185 |
| **Для спортивной дисциплины: метания** | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м. | с | не более | | | | | | |
|  | | 9.6 | 9.5 | 9.4 | 10.6 | 10.5 | 10.4 |
| 2. | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед | м | | не менее | | | | | |
|  | 10.00 | | 10.25 | 10.50 | 8.00 | 8.25 | 8.50 |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | | | | |
| 180 | | 182 | 185 | 170 | 172 | 175 |
| **Для спортивной дисциплины: многоборье** | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м. | с | не более | | | | | | |
| 9.5 | | 9.4 | 9.3 | 10.5 | 10.4 | 10.3 |
| 2. | Тройной прыжок в длину с места | м, см | не менее | | | | | | |
| 530 | | 535 | 540 | 500 | 515 | 520 |
| 3. | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед | м | не менее | | | | | | |
| 9 | | 9.5 | 10 | 7 | 7.5 | 8 |
| 4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | | | | |
| 180 | | 182 | 185 | 170 | 172 | 175 |
| **Уровень спортивной квалификации** | | | | | | | | | |
| Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет) | | Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | | | | | | |
| Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет) | | Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд». | | | | | | | |

**на этап**

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

**(мин. возраст 14 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  **Упражнения** | | **Единица измерения** | **Норматив** | | | | | | |
| юноши | | | | девушки | | |
| **Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции** | | | | | | | | | |
|  | | | 3 | | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Бег на 60 м | с | не более | | | | | | |
| 7.3 | | 7.2 | 7.1 | 8.2 | 8.1 | 8.0 |
| 2. | Бег на 300 м | с | не более | | | | | | |
| 38.5 | | 38.3 | 38.0 | 43.5 | 43.3 | 43.0 |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | | | | |
| 260 | | 263 | 265 | 230 | 232 | 235 |
| 4. | Десятерной прыжок в длину с места | м | не менее | | | | | | |
| 25 | | 25.50 | 26 | 23 | 23.50 | 24 |
| **Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции** | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м | с | не более | | | | | | |
| 8.0 | | 7.9 | 7.8 | 9.0 | 8.9 | 8.8 |
| 2. | Бег 2000 м | с | не более | | | | | | |
| 600 | | 5.57.0 | 5.55.0 | 7.10 | 7.08.0 | 7.05.0 |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | | | | |
| 240 | | 245 | 250 | 200 | 205 | 210 |
| **Для спортивной дисциплины: прыжки** | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м | с | не более | | | | | | |
| 7.4 | | 7.3 | 7.2 | 8.4 | 8.3 | 8.2 |
| 2. | Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг | Количество раз | не менее | | | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | - | - | - |
| 3. | Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг | Количество раз | не менее | | | | | | |
| - | | - | - | 1 | 2 | 3 |
| 4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см |  | | | | | | |
| 250 | | 255 | 260 | 220 | 225 | 230 |
| **Для спортивной дисциплины: метания** | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м. | с | не более | | | | | | |
|  | | 7.6 | 7.5 | 7.4 | 8.7 | 8.6 | 8.5 |
| 2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | | | | | |
|  | 260 | | 265 | 270 | 220 | 225 | 230 |
| 3. | Рывок штанги весом не менее 70 кг | Количество раз | не менее | | | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | - | - | - |
| 4. | Рывок штанги весом не менее 35 кг | Количество раз | не менее | | | | | | |
| - | | - | - | 1 | 2 | 3 |
| **Для спортивной дисциплины: многоборье** | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м. | с | не более | | | | | | |
| 7.7 | | 7.6 | 7.5 | 8.8 | 8.7 | 8.6 |
| 2. | Тройной прыжок в длину с места | м, см | не менее | | | | | | |
| 7.60 | | 6.65 | 7.70 | 7.00 | 7.05 | 7.10 |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | | | | |
| 250 | | 255 | 260 | 210 | 215 | 220 |
| 4. | Жим штанги лежа весом не менее 70 кг | Количество раз | не менее | | | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | - | - | - |
| 5. | Жим штанги лежа весом не менее 25 кг | Количество раз |  | | | | | | |
| - | | - | - | 1 | 2 | 3 |
| **Уровень спортивной квалификации** | | | | | | | | | |
| Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | | | | | | | |