

**Система оценок для зачисления
НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ 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 3x10 м.	с	не более						не более					
			3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
			9.8	9.7	9.6	9.9	9.8	9.7	9.4	9.3	9.2	9.5	9.4	9.3
2	Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее						не менее					
			10	11	12	3	4	5	13	14	15	7	8	9
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее						не менее					
			122	127	132	117	122	127	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 140 г	м	не более						не более					
			18	19	20	12	13	14	23	24	25	15	16	17
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

**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											
			26.5	26.4	26.3	27.8	27.7	27.6						
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее											
			183	185	187	167	169	171						
Для спортивных дисциплин: «бег на средние и длинные дистанции», «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	мин, с	не более											
			1.44.0	1.43.6	1.43.4	2.01.0	2.00.0	1.59.0						
3.	Прыжок в длину с места	см	не менее											

	толчком двумя ногами		170	175	180	160	165	170
Для спортивной дисциплины: «прыжки»								
1.	Бег на 60 м	с	не более					
			9.3	9.2	9.1	10.5	10.4	10.3
2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее					
			5,40	5,45	5,50	5,10	5,15	5,20
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	не менее					
			5,30	5,35	5,40	5,00	5,15	5,20
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	мин, с	не более					
			6.00	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: «ходьба»								
1.	Бег на 60 м	с	не более					
			8.1	8.0	7.9	9.2	9.1	9.0
2.	Бег на 5000 м	мин, с	не более					
			17.30	17.27.0	17.25.0	-	-	-
3.	Бег на 3000м	мин, с	не более					
			-	-	-	12.00	11.57.0	11.55.0
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			230	235	240	190	195	200
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	не менее					
			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	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	Количество	не менее					

25 кг	раз	-	-	-	1	2	3
Уровень спортивной квалификации							
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»							