

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив 1 года обучения		Норматив 2 года обучения		Норматив 3 года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Бег челночный 3х10 м	с	не более		не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5	9,2	9,5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			130	120	140	130	170	160
1.3.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			25	30	30	35	30	35
1.4.	Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			10	5	13	7	15	10
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее		не менее	
			24	13	25	15	26	17
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5	+5	+6
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени		не более		не более	
					16.00	17.30	15.00	16.30

Список-рейтинг составляется по наилучшему техническому результату, показанному поступающими по итогам индивидуального отбора в упражнениях в следующем порядке:

- 1. Челночный бег 3х10 м.***
- 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.***
- 3. Сгибание и разгибание рук.***
- 4. Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности).***
- 5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).***
- 6. Прыжки через скакалку в течение 30 с.***
- 7. Метание мяча весом 150 г.***

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив УТ 1		Норматив УТ 2		Норматив УТ 3	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции								
1.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более		не более		не более	
			9,3	10,3	8,5	9,6	8,0	9,1
1.2.	Бег 150 м с высокого старта	с	не более		не более		не более	
			25,5	27,8	24,5	26,2	23,5	25,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			190	180	200	190	215	200
2. Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции								
2.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более		не более		не более	
			9,5	10,6	9,0	9,7	8,5	9,4
2.2.	Бег 500 м	мин, с	не более		не более		не более	
			1.44	2.01	1.35	1.45	1.25	1.35
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			170	160	185	170	200	180
3. Для спортивной дисциплины прыжки								
3.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более		не более		не более	
			9,3	10,5	8,8	10,0	8,0	9,5
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее		не менее		не менее	
			5,40	5,10	5,50	5,20	5,60	5,40
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			190	180	200	190	210	200
4. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)								
4.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»						

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив УТ 4		Норматив УТ 5	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			7,7	8,6	7,5	8,3
1.2.	Бег 150 м с высокого старта	с	не более		не более	
			22,3	24,0	21,6	23,5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			230	210	240	215
2. Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции						
2.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более		не более	
			8,1	9,3	7,9	9,0

2.2	Бег 500 м	мин, с	не более		не более	
			1.20	1.30	1.15	1.25
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			210	190	225	200
3. Для спортивной дисциплины прыжки						
3.1	Бег 60 м с высокого старта	с	не более		не более	
			7,5	9,0	7,0	8,8
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее		не менее	
			5,80	5,60	6,0	5,80
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			220	210	230	220
4. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)						
Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)			спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			

Список-рейтинг составляется по наилучшему техническому результату, показанному поступающими по итогам индивидуального отбора в упражнениях в следующем порядке:

Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции

1. Бег 60 м с высокого старта.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
- 3.. Бег 150 м с высокого старта

Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции

1. Бег 500 м.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
3. Бег 60 м с высокого старта.

Для спортивной дисциплины: прыжки

1. Тройной прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
2. Бег 60 м с высокого старта.
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления 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 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,3	8,2
1.2.	Бег 300 м с высокого старта	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 отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			260	230
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			8	9
2.2.	Бег 2 км	мин, с	не более	
			6.00	7.10
2.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			240	200
3. Для спортивной дисциплины прыжки				
3.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,4	8,4
3.2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	220
3.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
3.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
4. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Список-рейтинг составляется по наилучшему техническому результату, показанному поступающими по итогам индивидуального отбора в упражнениях в следующем порядке:

Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции

- 1. Бег 60 м с высокого старта.*
- 2. Бег 300 м с высокого старта.*
- 3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.*
- 4. Десятерной прыжок в длину с места.*

Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции

- 1. Бег 2 км.*
- 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.*
- 3. Бег 60 м с высокого старта.*

Для спортивной дисциплины: прыжки

- 1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.*
- 2. Бег 60 м с высокого старта.*
- 3. Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг – юноши. Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг – девушки.*

Методические рекомендации по выполнению упражнений.

Челночный бег 3х10 м. Челночный бег может начинаться как с низкого, так и с высокого старта. Проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м наносятся две параллельные линии. По команде поступающий бежит до линии, касается ее рукой, возвращается обратно и так 3 раза. Фиксируется время преодоления всех отрезков в секундах.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поступающий принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Мах руками допускается. Допускается выполнение предпрыжковых движений руками и корпусом без отрыва ног от пола. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Измеряется расстояние в сантиметрах от линии старта до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела с полом. Дается три попытки, засчитывается лучшая.

Прыжки через скакалку в течение 30 с. Прыжки со скакалкой выполняются на двух ногах с одновременным вращением скакалки вперед в течение 30 с. Оценка результата проводится по количеству прыжков. Разрешается использование скакалки со счетчиком оборотов. Выполнение более одного оборота скакалки во время прыжка не допускается. В случае остановки разрешается продолжить выполнение упражнения, при этом время выполнения упражнения не останавливается, а счет продолжается.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Темп выполнения произвольный. Сгиб считается выполненным, если при опускании корпус принимает горизонтальное положение, а при подъеме корпуса руки полностью выпрямляются. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях корпусом на подъеме и при неполном выпрямлении рук. Считается количество правильно выполненных упражнений.

Метание мяча весом 150 г. Из положения, стоя за линией броска. Мяч удерживается пальцами метательной руки, не прижимаясь к ладони. Указательный, средний и безымянный пальцы расположены сзади, большой палец и мизинец – сбоку. Бросок начинается с отведения снаряда назад. Левая нога метателя стоит впереди, вес на правой ноге. Выполняется бросок вперед-вверх. Измеряется расстояние в метрах от линии броска до точки приземления мяча. Дается три попытки, лучшая – засчитывается.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Из исходного положения стоя на гимнастической скамейке выполнить наклон вперед с выпрямленными в коленях ногами, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 – 15 см, пальцами рук потянуться как можно ниже и сохранить позу в течение 2 секунд. Измеряется расстояние от кончиков пальцев до края скамейки. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Выполнять упражнение нужно плавно и медленно, без рывков. Выполняется три попытки, засчитывается лучшая.

Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности). Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве по слабопересеченной местности. Место старта может находиться на стадионе. Поступающие выстраиваются за 3 метра до стартовой линии. По команде "На старт!" поступающие занимают свои места перед линией старта, выстраиваясь в линию или дугу. После выстрела стартера или команды "Марш!" они начинают движение. Результат фиксируется по пересечению линии финиша с точностью 1 с.

Бег на 60 м, 150 м с высокого старта. Бег выполняется с высокого старта. Поступающие бегут по своим дорожкам. Результат засекается секундомером.

Бег 300 м, 500 м. Бег на 300 м, 500 м проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

Бег 2 км. Бег на 2 км проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

Тройной прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Выполняется на любой ровной поверхности. Поступающий принимает исходное положение – ноги на ширине плеч, ступни – параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед, полет в первом шаге, второе отталкивание, полет во втором шаге, третье отталкивание, полет и приземление на две ноги. Чередование ног в прыжке производится поочередно, то есть с двух ног – на левую, затем – на правую, после – на левую, завершающее приземление осуществляется на две ноги. Измерение производится по перпендикулярной прямой, от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела поступающего. Поступающему предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Десятерной прыжок в длину с места. Выполняется на любой ровной поверхности. Поступающий принимает исходное положение – ноги на ширине плеч, ступни – параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед, полет в первом шаге, второе отталкивание, полет во втором шаге, третье отталкивание, полет и т.д. и приземлением на десятый прыжок на две ноги. Чередование ног в прыжке производится поочередно, то есть с двух ног – на левую, затем – на правую, после – на левую и т.д., завершающее приземление осуществляется на две ноги. Измерение производится по перпендикулярной прямой, от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела поступающего. Поступающему предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг, 50 кг для женщин и не менее 80 кг, 100 кг для мужчин. Установить штангу на стойке, снарядив ее предварительно нужным весом. Подойти под снаряд так, чтобы гриф оказался на середине трапецевидных мышц (немного ниже области шеи). Спина должна быть выпрямленной, в пояснице небольшой прогиб. Ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны под углом 30-45 градусов, взгляд строго перед собой. За счет разгибания коленей осторожно снять снаряд с рамы и отойти назад на 2-3 шага. Выполнить приседания, разводя колени в стороны. не доводя бедра до уровня параллели с полом. Колено должно быть согнуто примерно под углом 110-120 градусов. Корпус тела опустить немного вниз. До предела напрягая мышцы, подняться из нижнего положения, выполнив требуемое число повторений.