

ФОРМЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки																		
		НП-1						НП-2						НП-3						
		оценки						оценки						оценки						
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА																				
			м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
1.	Бег челночный 3x10 м	Сек	9,6	9,9	9,5	9,6	9,0	9,3	9,3	9,5	9,2	9,3	8,8	9,0	9,2	9,4	9,1	9,3	8,7	9,0
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	10	5	12	8	15	10	13	7	14	10	16	12	14	8	15	9	17	10
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	130	120	135	130	140	135	140	130	145	135	150	140	145	135	150	140	155	145
4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	раз	25	30	30	35	35	40	30	35	35	40	40	45	35	40	40	45	42	48
5.	Метание мяча весом 150 г	м	24	13	26	18	28	22	22	15	26	18	28	22	25	20	28	22	30	25
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+2	+3	+3	+4	+4	+5	+4	+5	+5	+6	+5	+6	+5	+6	+6	+7	+7	+8
7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	Мин ,сек.	Без учета времени						16,00	17,30	15,30	17,00	15,00	16,30	15,30	17,00	15,15	16,30	15,00	16,00

*Возраст обучающихся определяется по году рождения.

При набор равного количества баллов, проводится дополнительный тест на усмотрение тренера-преподавателя в соответствии со спецификой избранного вида спорта.

ФОРМЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

(СПОРТИВНЫЕ РАЗЯДЫ)

№ п/ п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки																								
		УТ-1						УТ-2						УТ-3						УТ-4						
		оценки						оценки						оценки						оценки						
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5										
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА																										
1.	Бег на 60 м	с	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
			9,3	10,3	9,2	10,1	9,0	9,8	9,2	10,2	9,1	10,0	8,8	9,5	9,1	10,1	9,0	9,8	8,8	9,5	9,0	10,0	8,9	9,5	8,5	9,0
2.	Бег на 150 м	с	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
			25,5	27,8	25,3	27,5	25,0	27,0	25,4	27,7	25,0	27,3	23,5	25,0	25,3	27,6	24,5	27,0	23,5	25,0	25,2	27,5	24,3	27,0	24,0	26,5
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
			190	180	200	190	220	200	195	185	200	190	210	200	195	190	200	190	220	200	200	195	210	200	210	200
УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ																										
ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (ДО ТРЕХ ЛЕТ)												СПОРТИВНЫЕ РАЗЯДЫ: «ТРЕТИЙ ЮНОШЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗЯД , ВТОРОЙ ЮНОШЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗЯД, ПЕРВЫЙ ЮНОШЕЙСКИЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗЯД»														
ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (СВЫШЕ ТРЕХ ЛЕТ)												СПОРТИВНЫЕ РАЗЯДЫ: « ТРЕТИЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗЯД, ВТОРОЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗЯД, ПЕРВЫЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗЯД»														

*Возраст обучающихся определяется по году рождения.

При набор равного количества баллов, проводится дополнительный тест на усмотрение тренера-преподавателя в соответствии со спецификой избранного вида спорта.

ФОРМЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки																		
		УТ-5						ССМ						ВСМ						
		оценки						оценки						оценки						
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА																				
			м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
1	Бег на 60 м	с	8,9	9,5	8,8	9,3	8,5	9,0												
2	Бег на 150 м	с	24,3	27,0	24,0	26,0	23,8	25,8												
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	210	200	220	210	230	220												
4	Бег на 60 м	с							7,3	8,2	7,0	8,0	6,9	7,9	7,1	7,9	7,0	7,8	6,8	7,5
5	Бег на 300 м	с							38,5	43,5	38,3	43,0	38,0	42,9	37,0	41,0	36,8	40,9	36,0	40,0
6	Десятерной прыжок в длину с места	м							25	23	28	25	30	27	27	25	28	26	30	27
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см							260	230	270	240	280	250	280	250	285	255	290	260

УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПАХ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
(СВЫШЕ ТРЕХ ЛЕТ)

СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ: « ТРЕТИЙ
СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД, ВТОРОЙ
СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД, ПЕРВЫЙ
СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД»

СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД
«КАНДИДАТ В МАСТЕРА
СПОРТА»

СПОРТИВНОЕ ЗВАНИЕ
«МАСТЕР СПОРТА РОССИИ»

***Возраст обучающихся определяется по году рождения.**

При набор равного количества баллов, проводится дополнительный тест на усмотрение тренера-преподавателя в соответствии со спецификой избранного вида спорта.