

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
"СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ"  
(ГБУ ДО ВО "СШОР по легкой атлетике")

---

---

УТВЕРЖДЕНО

и введено в действие приказом  
от 25 апреля 2023г. № 13-лс

ГБУ ДО ВО  
"СШОР по легкой атлетике"  
Директор ГБУ ДО ВО  
"СШОР по легкой атлетике"

В.Н. Типаев



**МЕТОДИКА  
ПРОВЕДЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА (ТЕСТИРОВАНИЯ)  
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА  
НА ЭТАПЫ (ГОДЫ) СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
В ГБУ ДО ВО "СШОР по легкой атлетике"**

**ПРИНЯТА**  
Решением педагогического совета  
ГБУ ДО ВО "СШОР по легкой атлетике"  
Протокол № 2 от "21" апреля 2023г.

**МЕТОДИКА  
ПРОВЕДЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА (ТЕСТИРОВАНИЯ)  
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАПЫ (ГОДЫ)  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ГБУ ДО ВО "СШОР по легкой атлетике"**

**I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Настоящая Методика проведения индивидуального отбора (тестирования) по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода на этапы (годы) спортивной подготовки в ГБУ ДО ВО "СШОР по легкой атлетике" (далее – методика) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика", утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 996, Дополнительной образовательной Программой спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика" на 2023–2031 г.г., утвержденной приказом ГБУ ДО ВО "СШОР по легкой атлетике" от 30.03.2023 № 40.

Методика предназначена для тренеров-преподавателей, поступающих и обучающихся в ГБУ ДО ВО "СШОР по легкой атлетике" (далее – Учреждение) по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика", и их законных представителей.

В методике дано описание правильного выполнения физических упражнений (тестов), которые позволят тренерам-преподавателям правильно оценить показатели общей и специальной физической подготовленности обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки, обучающимся улучшить свои спортивные показатели, а поступающим и их законным представителям качественно подготовиться к тестированию, выполнению нормативов общей физической и специальной физической подготовки.

**II. ОСНОВЫ ТЕОРИИ ТЕСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

Основой критериев за подготовленностью обучающихся являются контрольные испытания – тесты.

Тестирование двигательных возможностей человека является одной из наиболее важных областей деятельности научных работников и тренеров-преподавателей. На основе результатов тестирования можно: сравнивать подготовленность, как отдельных обучающихся, так и целых групп; проводить спортивный отбор для определения специализации вида спорта, для участия в соревнованиях; осуществлять в значительной степени объективный контроль за учебно-тренировочным процессом; выявлять преимущества и недостатки применяемых средств, методов и форм организации учебно-тренировочных занятий; обосновывать нормы (возрастные, индивидуальные) физической подготовленности обучающихся.

### III. НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА"

Для зачисления на этапы спортивной подготовки в Учреждении применяется балльная система оценки уровня общей физической и специальной физической подготовленности поступающих и обучающихся.

Для того чтобы быть зачисленным или переведенным на соответствующий этап спортивной подготовки, поступающему или обучающемуся нужно выполнить (сдать) нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

Зачисление на бюджетные места происходит, если поступающим выполнены нормативы общей физической и специальной физической подготовленности, т.е. набранные баллы (сумма баллов) поступающего соответствуют этапу спортивной подготовки.

Если количество поступающих, сдавших нормативы, больше, чем количество бюджетных мест, зачисление осуществляется с учетом рейтинга поступающих, определенного по количеству набранных баллов. При равном количестве баллов у поступающих решение о зачислении в Учреждение принимается педагогическим советом.

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода обучающихся на этап начальной подготовки по виду спорта "легкая атлетика" приведены в таблице 1.

Таблица 1

**Нормативы общей физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап (год) начальной подготовки  
по виду спорта "легкая атлетика"**

Упражнения	Мальчики						Девочки					
	ЭНП-1		ЭНП-2		ЭНП-3		ЭНП-1		ЭНП-2		ЭНП-3	
	норматив	баллы	норматив	баллы	норматив	баллы	норматив	баллы	норматив	баллы	норматив	баллы
Челночный бег 3x10м, с	9,1	5	8,9	5	8,7	5	9,4	5	9,2	5	9,00	5
	9,3	4	9,1	4	8,9	4	9,6	4	9,4	4	9,2	4
	9,6	3	9,3	3	9,1	3	9,9	3	9,6	3	9,4	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	14	5	17	5	19	5	9	5	11	5	13	5
	12	4	15	4	17	4	7	4	9	4	11	4
	10	3	13	3	15	3	5	3	7	3	9	3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	140	5	160	5	180	5	130	5	150	5	170	5
	135	4	150	4	170	4	125	4	140	4	160	4
	130	3	140	3	160	3	120	3	130	3	150	3
Прыжки через скакалку в течение 30с, количество раз	30	5	35	5	40	5	35	5	40	5	45	5
	28	4	33	4	38	4	33	4	37	4	43	4
	25	3	30	3	35	3	30	3	35	3	40	3
Метание мяча весом 150 г, м	26	5	26	5	30	5	17	5	19	5	21	5
	25	4	24	4	27	4	15	4	17	4	19	4
	24	3	22	3	24	3	13	3	15	3	17	3
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	+3	5	+5	5	+7	5	+5	5	+7	5	+10	5
	+2,5	4	+4	4	+6	4	+4	4	+6	4	+8	4
	+2	3	+3	3	+5	3	+3	3	+5	3	+7	3
Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности), мин,с	без учета времени		15.00	5	14.00	5	без учета времени		16.30	5	15.30	5
			15.30	4	14.30	4			17.00	4	16.00	4
			16.00	3	15.00	3			17.30	3	16.30	3

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "легкая атлетика" приведены в таблице 2.

Таблица 2

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап спортивной специализации (год) по виду спорта "легкая атлетика"**

Упражнения	1. Спортивная дисциплина: бег на короткие дистанции																			
	юноши					девушки														
	УТЭСС-1	УТЭСС-2	УТЭСС-3	УТЭСС-4	УТЭСС-5	УТЭСС-1	УТЭСС-2	УТЭСС-3	УТЭСС-4	УТЭСС-5										
Бег на 60 м, с	8,9	5	8,6	5	8,2	5	7,9	5	7,4	5	9,9	5	9,5	5	9,2	5	8,8	5	8,4	5
	9,1	4	8,7	4	8,3	4	8,0	4	7,5	4	10,1	4	9,6	4	9,4	4	9,2	4	8,9	4
	<b>9,3</b>	<b>3</b>	<b>9,0</b>	<b>3</b>	<b>8,5</b>	<b>3</b>	<b>8,1</b>	<b>3</b>	<b>7,6</b>	<b>3</b>	<b>10,3</b>	<b>3</b>	<b>9,8</b>	<b>3</b>	<b>9,6</b>	<b>3</b>	<b>9,4</b>	<b>3</b>	<b>9,2</b>	<b>3</b>
Бег на 150 м, с	24,5	5	24,0	5	23,5	5	23,0	5	22,5	5	26,8	5	26,3	5	25,3	5	24,8	5	24,0	5
	25,0	4	24,5	4	24,0	4	23,5	4	23,0	4	27,3	4	26,8	4	25,8	4	25,3	4	24,5	4
	<b>25,5</b>	<b>3</b>	<b>25,0</b>	<b>3</b>	<b>24,5</b>	<b>3</b>	<b>24,0</b>	<b>3</b>	<b>23,5</b>	<b>3</b>	<b>27,8</b>	<b>3</b>	<b>27,4</b>	<b>3</b>	<b>26,8</b>	<b>3</b>	<b>26,4</b>	<b>3</b>	<b>25,0</b>	<b>3</b>
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	210	5	230	5	245	5	260	5	270	5	190	5	205	5	220	5	235	5	240	5
	205	4	220	4	240	4	255	4	265	4	185	4	200	4	215	4	230	4	237	4
	<b>190</b>	<b>3</b>	<b>210</b>	<b>3</b>	<b>220</b>	<b>3</b>	<b>240</b>	<b>3</b>	<b>260</b>	<b>3</b>	<b>180</b>	<b>3</b>	<b>190</b>	<b>3</b>	<b>200</b>	<b>3</b>	<b>220</b>	<b>3</b>	<b>230</b>	<b>3</b>

Упражнения	2. Спортивная дисциплина: бег на средние и длинные дистанции																			
	юноши					девушки														
	УТЭСС-1	УТЭСС-2	УТЭСС-3	УТЭСС-4	УТЭСС-5	УТЭСС-1	УТЭСС-2	УТЭСС-3	УТЭСС-4	УТЭСС-5										
Бег на 60 м, с	9,1	5	8,8	5	8,5	5	8,1	5	7,8	5	9,9	5	9,6	5	9,4	5	9,2	5	8,9	5
	9,3	4	8,9	4	8,6	4	8,3	4	8,0	4	10,1	4	9,8	4	9,6	4	9,4	4	9,2	4
	<b>9,5</b>	<b>3</b>	<b>9,1</b>	<b>3</b>	<b>8,8</b>	<b>3</b>	<b>8,5</b>	<b>3</b>	<b>8,2</b>	<b>3</b>	<b>10,6</b>	<b>3</b>	<b>10,1</b>	<b>3</b>	<b>9,8</b>	<b>3</b>	<b>9,5</b>	<b>3</b>	<b>9,3</b>	<b>3</b>
Бег 500 м, с	1:39.0	5	1:34.0	5	1:28.0	5	1:22.0	5	1:18.5	5	1:59.0	5	1:55.0	5	1:49.0	5	1:44.0	5	1:36.0	5
	1:40.0	4	1:36.0	4	1:29.0	4	1:24.5	4	1:19.0	4	2:00.0	4	1:57.0	4	1:51.0	4	1:46.0	4	1:38.0	4
	<b>1:44.0</b>	<b>3</b>	<b>1:38.0</b>	<b>3</b>	<b>1:30.0</b>	<b>3</b>	<b>1:26.0</b>	<b>3</b>	<b>1:20.0</b>	<b>3</b>	<b>2:01.0</b>	<b>3</b>	<b>1:58.0</b>	<b>3</b>	<b>1:53.0</b>	<b>3</b>	<b>1:48.0</b>	<b>3</b>	<b>1:40.0</b>	<b>3</b>
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	190	5	210	5	215	5	225	5	235	5	170	5	175	5	180	5	190	5	210	5
	180	4	200	4	210	4	220	4	230	4	165	4	170	4	175	4	185	4	200	4
	<b>170</b>	<b>3</b>	<b>190</b>	<b>3</b>	<b>205</b>	<b>3</b>	<b>215</b>	<b>3</b>	<b>225</b>	<b>3</b>	<b>160</b>	<b>3</b>	<b>165</b>	<b>3</b>	<b>170</b>	<b>3</b>	<b>180</b>	<b>3</b>	<b>190</b>	<b>3</b>

Упражнения	3. Спортивная дисциплина: прыжки																			
	юноши					девушки														
	УТЭСС-1	УТЭСС-2	УТЭСС-3	УТЭСС-4	УТЭСС-5	УТЭСС-1	УТЭСС-2	УТЭСС-3	УТЭСС-4	УТЭСС-5										
Бег на 60 м, с	9,1	5	8,8	5	8,3	5	7,8	5	7,4	5	10,1	5	9,5	5	9,0	5	8,6	5	8,4	5
	9,2	4	8,9	4	8,4	4	8,0	4	7,5	4	10,3	4	9,8	4	9,1	4	8,8	4	8,5	4
	<b>9,3</b>	<b>3</b>	<b>9,0</b>	<b>3</b>	<b>8,6</b>	<b>3</b>	<b>8,1</b>	<b>3</b>	<b>7,7</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>3</b>	<b>10,0</b>	<b>3</b>	<b>9,5</b>	<b>3</b>	<b>9,0</b>	<b>3</b>	<b>8,6</b>	<b>3</b>
Тройной прыжок в длину с места, м, см	5.70	5	6.10	5	6.50	5	7.00	5	7.60	5	5.30	5	5.60	5	6.00	5	6.50	5	7.00	5
	5.55	4	5.95	4	6.35	4	6.80	4	7.40	4	5.20	4	5.50	4	5.85	4	6.30	4	6.80	4
	<b>5.40</b>	<b>3</b>	<b>5.80</b>	<b>3</b>	<b>6.20</b>	<b>3</b>	<b>6.60</b>	<b>3</b>	<b>7.20</b>	<b>3</b>	<b>5.10</b>	<b>3</b>	<b>5.40</b>	<b>3</b>	<b>5.70</b>	<b>3</b>	<b>6.10</b>	<b>3</b>	<b>6.60</b>	<b>3</b>
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	200	5	220	5	255	5	260	5	270	5	190	5	205	5	220	5	235	5	240	5
	195	4	210	4	230	4	255	4	265	4	185	4	190	4	215	4	230	4	237	4
	<b>190</b>	<b>3</b>	<b>200</b>	<b>3</b>	<b>205</b>	<b>3</b>	<b>225</b>	<b>3</b>	<b>240</b>	<b>3</b>	<b>180</b>	<b>3</b>	<b>185</b>	<b>3</b>	<b>190</b>	<b>3</b>	<b>200</b>	<b>3</b>	<b>210</b>	<b>3</b>

Упражнения	4. Спортивная дисциплина: метания																			
	юноши					девушки														
	УТЭСС-1	УТЭСС-2	УТЭСС-3	УТЭСС-4	УТЭСС-5	УТЭСС-1	УТЭСС-2	УТЭСС-3	УТЭСС-4	УТЭСС-5										
Бег на 60 м, с	9,1	5	8,7	5	8,3	5	7,9	5	7,4	5	10,2	5	9,9	5	9,4	5	9,0	5	8,5	5
	9,4	4	8,8	4	8,4	4	8,0	4	7,7	4	10,4	4	10,0	4	9,6	4	9,1	4	8,7	4
	9,6	3	9,0	3	8,5	3	8,2	3	7,8	3	10,6	3	10,1	3	9,7	3	9,2	3	8,9	3
Бросок набивного мяча 3кг снизу-вперед, м	11	5	12	5	13	5	14	5	15	5	9	5	10	5	11	5	12	5	13	5
	10,5	4	11,5	4	12,5	4	13,5	4	14,5	4	8,5	4	9,5	4	10,5	4	11,5	4	12,5	4
	10	3	11	3	12	3	13	3	14	3	8	3	9	3	10	3	11	3	12	3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	190	5	205	5	220	5	245	5	265	5	180	5	195	5	210	5	220	5	230	5
	185	4	200	4	215	4	235	4	260	4	175	4	190	4	200	4	215	4	220	4
	180	3	195	3	210	3	230	3	250	3	170	3	180	3	190	3	200	3	210	3

Упражнения	5. Спортивная дисциплина: многоборье																			
	юноши					девушки														
	УТЭСС-1	УТЭСС-2	УТЭСС-3	УТЭСС-4	УТЭСС-5	УТЭСС-1	УТЭСС-2	УТЭСС-3	УТЭСС-4	УТЭСС-5										
Бег 60 м с высокого старта, с	9,1	5	8,6	5	8,2	5	7,8	5	7,4	5	10,1	5	9,7	5	9,3	5	8,9	5	8,5	5
	9,3	4	8,8	4	8,4	4	8,0	4	7,6	4	10,3	4	9,9	4	9,5	4	9,1	4	8,7	4
	9,5	3	9,1	3	8,7	3	8,3	3	7,9	3	10,5	3	10,1	3	9,8	3	9,4	3	9,0	3
Тройной прыжок в длину с места, м, см	5.50	5	6.00	5	6.50	5	7.00	5	7.50	5	5.20	5	5.50	5	6.00	5	6.50	5	7.00	5
	5.40	4	5.80	4	6.30	4	6.80	4	7.30	4	5.10	4	5.40	4	5.80	4	6.30	4	6.80	4
	5.30	3	5.60	3	6.10	3	6.60	3	7.10	3	5.00	3	5.30	3	5.60	3	6.10	3	6.60	3
Бросок набивного мяча 3кг снизу-вперед, м	10,5	5	11,5	5	12	5	13	5	14	5	8	5	9	5	10	5	11	5	12	5
	10	4	11	4	11,5	4	12,5	4	13,5	4	7,5	4	8,5	4	9,5	4	10,5	4	11,5	4
	9	3	10,5	3	11	3	12	3	13	3	7	3	8	3	9	3	10	3	11	3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	190	5	195	5	210	5	230	5	250	5	180	5	185	5	195	5	210	5	230	5
	185	4	190	4	200	4	220	4	240	4	175	4	180	4	190	4	200	4	220	4
	180	3	185	3	195	3	210	3	230	3	170	3	175	3	185	3	195	3	210	3

6. Уровень спортивной квалификации	
Период обучения на учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) до трех лет	Спортивные разряды – "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"
Период обучения на учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) свыше трех лет	Спортивные разряды – "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "легкая атлетика" приведены в таблице 3.

Таблица 3

**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"**

Упражнения	1. Спортивная дисциплина: бег на короткие дистанции			
	юноши		девушки	
	ЭССМ		ЭССМ	
Бег на 60 м, с	7.1	5	8.0	5
	7.2	4	8.2	4
	<b>7.3</b>	<b>3</b>	<b>8.2</b>	<b>3</b>
Бег на 300 м, с	37.5	5	42.5	5
	38.0	4	43.0	4
	<b>38.5</b>	<b>3</b>	<b>43.5</b>	<b>3</b>
Десятерной прыжок в длину с места, м	26	5	24	5
	25,5	4	23,5	4
	<b>25</b>	<b>3</b>	<b>23</b>	<b>3</b>
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	270	5	240	5
	265	4	235	4
	<b>260</b>	<b>3</b>	<b>230</b>	<b>3</b>

Упражнения	2. Спортивная дисциплина: бег на средние и длинные дистанции			
	юноши		девушки	
	ЭССМ		ЭССМ	
Бег на 60 м, с	7.7	5	8.6	5
	7.8	4	8.8	4
	<b>8.0</b>	<b>3</b>	<b>9.0</b>	<b>3</b>
Бег на 2000 м, мин,с	5:40.0	5	6:50.0	5
	5:50.0	4	7:00.0	4
	<b>6:00.0</b>	<b>3</b>	<b>7:10.0</b>	<b>3</b>
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	250	5	210	5
	245	4	205	4
	<b>240</b>	<b>3</b>	<b>200</b>	<b>3</b>

Упражнения	3. Спортивная дисциплина: прыжки			
	юноши		девушки	
	ЭССМ		ЭССМ	
Бег на 60 м, с	7.0	5	8.0	5
	7.2	4	8.2	4
	<b>7.4</b>	<b>3</b>	<b>8.4</b>	<b>3</b>
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	265	5	230	5
	255	4	225	4
	<b>250</b>	<b>3</b>	<b>220</b>	<b>3</b>
Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг, количество раз	10	5	-	
	5	4	-	
	<b>1</b>	<b>3</b>	-	
Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг, количество раз	-		10	5
	-		5	4
	-		<b>1</b>	<b>3</b>

Упражнения	4. Спортивная дисциплина: <b>метания</b>			
	юноши		девушки	
	ЭССМ		ЭССМ	
Бег на 60 м, с	7.2	5	8.3	5
	7.4	4	8.5	4
	7.6	3	8.7	3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	270	5	230	5
	265	4	225	4
	260	3	220	3
Рывок штанги весом не менее 70 кг, количество раз	10	5	-	
	5	4	-	
	1	3	-	
Рывок штанги весом не менее 35 кг, количество раз	-		10	5
	-		5	4
	-		1	3

Упражнения	5. Спортивная дисциплина: <b>многоборья</b>			
	юноши		девушки	
	ЭССМ		ЭССМ	
Бег на 60 м, с	7.3	5	8.4	5
	7.5	4	8.6	4
	7.7	3	8.8	3
Тройной прыжок в длину с места, м, см	7.70	5	7.15	5
	7.65	4	7.10	4
	7.60	3	7.00	3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	265	5	220	5
	255	4	215	4
	250	3	210	3
Жим штанги лежа весом не менее 70 кг, количество раз	10	5	-	
	5	4	-	
	1	3	-	
Жим штанги лежа весом не менее 25 кг, количество раз	-		10	5
	-		5	4
	-		1	3

6. Уровень спортивной квалификации	
Период обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства	Спортивный разряд – "кандидат в мастера спорта"

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта "легкая атлетика" приведены в таблице 4.

Таблица 4

**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"**

Упражнения	1. Спортивная дисциплина: бег на короткие дистанции			
	мужчины		женщины	
	ЭВСМ		ЭВСМ	
Бег на 60 м, с	6.9	5	7.7	5
	7.0	4	7.8	4
	7.1	3	7.9	3
Бег на 300 м, с	36.0	5	40.0	5
	36.5	4	40.5	4
	37.0	3	41.0	3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	290	5	260	5
	285	4	255	4
	280	3	250	3
Десятерной прыжок в длину с места, м	28	5	26	5
	27,5	4	25,5	4
	27	3	25	3

Упражнения	2. Спортивная дисциплина: бег на средние и длинные дистанции			
	мужчины		женщины	
	ЭВСМ		ЭВСМ	
Бег на 60 м, с	7.4	5	8.4	5
	7.5	4	8.5	4
	7.6	3	8.7	3
Бег на 2000 м, мин, с	5:35.0	5	6:30.0	5
	5:40.0	4	6:35.0	4
	5:45.0	3	6:40.0	3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	260	5	250	5
	255	4	245	4
	250	3	240	3

Упражнения	3. Спортивная дисциплина: прыжки			
	мужчины		женщины	
	ЭВСМ		ЭВСМ	
Бег на 60 м, с	6.9	5	7.6	5
	7.1	4	7.8	4
	7.3	3	8.0	3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	270	5	250	5
	265	4	245	4
	260	3	240	3
Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг, количество раз	10	5	-	
	5	4	-	
	1	3	-	
Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг, количество раз	-		10	5
	-		5	4
	-		1	3



Упражнения	4. Спортивная дисциплина: метания			
	мужчины		женщины	
	ЭВСМ		ЭВСМ	
Бег на 60 м, с	7.0	5	7.8	5
	7.2	4	8.0	4
	7.4	3	8.3	3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	290	5	260	5
	285	4	255	4
	280	3	250	3
Рывок штанги весом не менее 80 кг, количество раз	10	5	-	5
	5	4	-	4
	1	3	-	3
Рывок штанги весом не менее 40 кг, количество раз	-		10	5
	-		5	4
	-		1	3

Упражнения	5. Спортивная дисциплина: многоборья			
	мужчины		женщины	
	ЭВСМ		ЭВСМ	
Бег на 60 м, с	7.1	5	7.8	5
	7.3	4	8.0	4
	7.5	3	8.4	3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	280	5	250	5
	275	4	245	4
	270	3	240	3
Тройной прыжок в длину с места, м, см	7.85	5	7.40	5
	7.80	4	7.35	4
	7.75	3	7.30	3
Жим штанги лежа весом не менее 80 кг, количество раз	10	5	-	
	5	4	-	
	1	3	-	
Жим штанги лежа весом не менее 30 кг, количество раз	-		10	5
	-		5	4
	-		1	3

6. Уровень спортивной квалификации	
Период обучения на этапе высшего спортивного мастерства	Спортивное звание – "мастера спорта России"

#### IV. УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (ТЕСТОВ)

Оценка уровня развития физических навыков проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

4.1. Программа тестирования общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки состоит из семи нормативов по общей физической подготовке:

№	Тесты	Что оценивается
1.	<p><b>Челночный бег 3x10 м</b> Тест проводится на беговой дорожке. На заранее отмеренном отрезке 10 м наносятся ограничительные линии начала и окончания отрезка. По команде спортсмен начинает ускорение, касается рукой линии финиша, продолжает бег в направлении линии старта, касается рукой линии старта, и продолжает ускорение до линии финиша. При пересечении финишной линии фиксируется его результат (время). Критерием служит показанное время. Каждому испытуемому даётся 1 попытка. Результат вносится в протокол с указанием десятых долей секунды</p>	Скоростные способности
2.	<p><b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</b> Тестирование проводится на стадионе или в легкоатлетическом манеже. Исходное положение – упор лежа на полу, голова-туловище-ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью мягкого кубика, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова-туловище-ноги. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения упражнения. Критерием служит максимальное количество отжиманий. Результат вносится в протокол.</p>	Силовые качества
3.	<p><b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</b> Упражнение выполняется в секторе для прыжка в длину. Прыжок выполняется с взмахом рук и толчком двух ног от линии или края ямы в песок. Выполняется три попытки. Критерием служит максимальный результат. Результат вносится в протокол с указанием значений с точностью до сантиметра (<i>например: 187 см</i>).</p>	Скоростно-силовые качества
4.	<p><b>Прыжки через скакалку в течение 30 секунд</b> Тестирование проводится на стадионе или в легкоатлетическом манеже. Спортсмену дается команда марш, засекается отрезок времени в 30 секунд и подсчитывается количество подскоков, которые успеет совершить спортсмен в отмеренный промежуток времени. Критерием служит максимальное количество подскоков в попытке. Результат вносится в протокол.</p>	Скоростно-силовые качества
5.	<p><b>Метание мяча весом 150 грамм</b> Тестирование проводится в секторе для метаний. Исходное положение – стоя левым боком по отношению броску, рука с мячом выпрямлена и отведена назад, левая рука перед собой, туловище умеренно отклонено назад. Разрешается выполнять упражнение с разбега. Выполняется три попытки. Критерием служит максимальный результат. Результат вносится в протокол с точностью до сантиметра.</p>	Скоростно-силовые качества
6.	<p><b>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</b> Тестирование проводится на стадионе или в легкоатлетическом манеже. Исходное положение – стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде спортсмен выполняет наклон, максимально сгибается и фиксирует положение в течение двух секунд. Дается одна попытка. Фиксируется результат при условии правильного выполнения упражнения. Критерием служит максимальное расстояние от уровня скамьи до кончиков пальцев рук. Результат вносится в протокол.</p>	Гибкость
7.	<p><b>Бег 2 км</b> Тестирование проводится на беговой дорожке. По команде спортсмен начинает бег. При пересечении финишной линии фиксируется его результат (время). Критерием служит показанное время. Каждому испытуемому даётся 1 попытка. Результат вносится в протокол с указанием десятых долей секунды.</p>	Выносливость

4.2. Программа тестирования общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) состоит из соответствующих спортивной дисциплине нормативов:

№	Тесты	Что оценивается
---	-------	-----------------

**Для спортивной дисциплины "Бег на короткие дистанции"**

1.	<b>Бег 60м</b> Тестирование проводится на беговой дорожке. По команде спортсмен начинает ускорение. При пересечении финишной линии фиксируется его результат (время). Каждому испытуемому даётся 1 попытка. Критерием служит показанное время. Результат вносится в протокол с указанием десятых долей секунды.	Скоростные качества
2.	<b>Бег 150 м с</b> Тестирование проводится на беговой дорожке. По команде спортсмен начинает ускорение. При пересечении финишной линии фиксируется его результат (время). Каждому испытуемому даётся 1 попытка. Критерием служит показанное время. Результат вносится в протокол с указанием десятых долей секунды.	Скоростные качества
3.	<b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</b> Упражнение выполняется в секторе для прыжка в длину. Прыжок выполняется с взмахом рук и толчком двух ног от линии или края ямы в песок. Выполняется три попытки. Критерием служит максимальный результат. Результат вносится в протокол с указанием значений с точностью до сантиметра ( <i>например: 187 см</i> ).	Скоростно-силовые качества

**Для спортивной дисциплины "Бег на средние и длинные дистанции"**

1.	<b>Бег 60м</b> Тестирование проводится на беговой дорожке. По команде спортсмен начинает ускорение. При пересечении финишной линии фиксируется его результат (время). Каждому испытуемому даётся 1 попытка. Критерием служит показанное время. Результат вносится в протокол с указанием десятых долей секунды.	Скоростные качества
2.	<b>Бег 500 м</b> Тестирование проводится на беговой дорожке. По команде спортсмен начинает ускорение. При пересечении финишной линии фиксируется его результат (время). Каждому испытуемому даётся 1 попытка. Критерием служит показанное время. Результат вносится в протокол с указанием десятых долей секунды.	Выносливость
3.	<b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</b> Упражнение выполняется в секторе для прыжка в длину. Прыжок выполняется с взмахом рук и толчком двух ног от линии или края ямы в песок. Выполняется три попытки. Критерием служит максимальный результат. Результат вносится в протокол с указанием значений с точностью до сантиметра ( <i>например: 187 см</i> ).	Скоростно-силовые качества

**Для спортивной дисциплины "Прыжки"**

1.	<b>Бег 60м</b> Тестирование проводится на беговой дорожке. По команде спортсмен начинает ускорение. При пересечении финишной линии фиксируется его результат (время). Каждому испытуемому даётся 1 попытка. Критерием служит показанное время. Результат вносится в протокол с указанием десятых долей секунды.	Скоростные качества
----	---	---------------------

2.	<b>Тройной прыжок в длину с места</b> Тест выполняется в секторе для прыжка в длину. Прыжок выполняется с взмахом рук и толчком двух ног от линии с последующим отталкиванием одной ногой, на другую, с дальнейшим приземлением в песок. Выполняется три попытки. Критерием служит максимальный результат. Результат вносится в протокол с указанием значений с точностью до сантиметра ( <i>например: 688 см</i> ).	Скоростно-силовые качества
3.	<b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</b> Упражнение выполняется в секторе для прыжка в длину. Прыжок выполняется с взмахом рук и толчком двух ног от линии или края ямы в песок. Выполняется три попытки. Критерием служит максимальный результат. Результат вносится в протокол с указанием значений с точностью до сантиметра ( <i>например: 187 см</i> ).	Скоростно-силовые качества

#### Для спортивной дисциплины "Метания"

1.	<b>Бег 60м</b> Тестирование проводится на беговой дорожке. По команде спортсмен начинает ускорение. При пересечении финишной линии фиксируется его результат (время). Каждому испытуемому даётся 1 попытка. Критерием служит показанное время. Результат вносится в протокол с указанием десятых долей секунды.	Скоростные качества
2.	<b>Бросок набивного мяча 3 кг снизу - вперед</b> Тест выполняется в секторе для метаний. Исходное положение – стойка ноги врозь, мяч вверх. Замах – руки немного согнуть в локтях, мяч завести за голову, туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях, центр тяжести переносится на пятки. Бросок – центр тяжести перемещается на носки, туловище выпрямляется, ноги разгибаются, поднимаясь на носки, выполняется движение руками вперед, мяч выпускается по траектории вперед-вверх. Выполняется три попытки. Критерием служит максимальный результат. Результат вносится в протокол с указанием значений с точностью до сантиметра ( <i>например: 12,73м</i> ).	Скоростно-силовые качества
3.	<b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</b> Упражнение выполняется в секторе для прыжка в длину. Прыжок выполняется со взмахом рук и толчком двух ног от линии или края ямы в песок. Выполняется три попытки. Критерием служит максимальный результат. Результат вносится в протокол с указанием значений с точностью до сантиметра ( <i>например: 187 см</i> ).	Скоростно-силовые качества

#### Для спортивной дисциплины "Многоборья"

1.	<b>Бег 60м с высокого старта</b> Тестирование проводится на беговой дорожке. По команде спортсмен начинает ускорение. При пересечении финишной линии фиксируется его результат (время). Каждому испытуемому даётся 1 попытка. Критерием служит показанное время. Результат вносится в протокол с указанием десятых долей секунды.	Скоростные качества
2.	<b>Тройной прыжок с места толчком двух ног</b> Тест выполняется в секторе для прыжка в длину. Прыжок выполняется со взмахом рук и толчком двух ног от линии с последующим отталкиванием одной ногой, на другую, с дальнейшим приземлением в песок. Выполняется три попытки. Критерием служит максимальный результат. Результат вносится в протокол с указанием значений с точностью до сантиметра ( <i>например: 688 см</i> ).	Скоростно-силовые качества
3.	<b>Бросок набивного мяча 3 кг снизу - вперед</b> Тест выполняется в секторе для метаний. Исходное положение – стойка ноги врозь, мяч вверх.	Скоростно-силовые качества

	<p>Замах – руки немного согнуть в локтях, мяч завести за голову, туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях, центр тяжести переносится на пятки.</p> <p>Бросок – центр тяжести перемещается на носки, туловище выпрямляется, ноги разгибаются, поднимаясь на носки, выполняется движение руками вперёд, мяч выпускается по траектории вперед-вверх. Выполняется три попытки. Критерием служит максимальный результат. Результат вносится в протокол с указанием значений с точностью до сантиметра (<i>например: 12,73м</i>).</p>	качества
4.	<p><b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</b></p> <p>Упражнение выполняется в секторе для прыжка в длину. Прыжок выполняется с взмахом рук и толчком двух ног от линии или края ямы в песок.</p> <p>Выполняется три попытки. Критерием служит максимальный результат. Результат вносится в протокол с указанием значений с точностью до сантиметра (<i>например: 187 см</i>).</p>	Скоростно-силовые качества

**4.3. Программа тестирования общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства состоит из соответствующих спортивной дисциплине нормативов:**

№	Тесты	Что оценивается
<b>Для спортивной дисциплины "Бег на короткие дистанции"</b>		
1.	<p><b>Бег 60м</b></p> <p>Тестирование проводится на беговой дорожке. По команде спортсмен начинает ускорение. При пересечении финишной линии фиксируется его результат (время).</p> <p>Каждому испытуемому даётся 1 попытка.</p> <p>Критерием служит показанное время.</p> <p>Результат вносится в протокол с указанием десятых долей секунды.</p>	Скоростные качества
2.	<p><b>Бег 300 м</b></p> <p>Тестирование проводится на беговой дорожке. По команде спортсмен начинает ускорение. При пересечении финишной линии фиксируется его результат (время).</p> <p>Каждому испытуемому даётся 1 попытка.</p> <p>Критерием служит показанное время.</p> <p>Результат вносится в протокол с указанием десятых долей секунды.</p>	Скоростные качества
3.	<p><b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</b></p> <p>Упражнение выполняется в секторе для прыжка в длину. Прыжок выполняется с взмахом рук и толчком двух ног от линии или края ямы в песок.</p> <p>Выполняется три попытки. Критерием служит максимальный результат. Результат вносится в протокол с указанием значений с точностью до сантиметра (<i>например: 187 см</i>).</p>	Скоростно-силовые качества
4.	<p><b>Десятерной прыжок в длину с места</b></p> <p>Тест выполняется в секторе для прыжка в длину. Прыжок выполняется толчком двух ног с взмахом рук от линии с последующим отталкиванием одной ногой, на другую, с дальнейшим приземлением в песок.</p> <p>Выполняется три попытки. Критерием служит максимальный результат. Результат вносится в протокол с точностью до сантиметра (<i>например: 25.87 см.</i>)</p>	Скоростно-силовые качества
<b>Для спортивной дисциплины "Бег на средние и длинные дистанции"</b>		
1.	<p><b>Бег 60м</b></p> <p>Тестирование проводится на беговой дорожке. По команде спортсмен начинает ускорение. При пересечении финишной линии фиксируется его результат (время).</p> <p>Каждому испытуемому даётся 1 попытка.</p> <p>Критерием служит показанное время. Результат вносится в протокол с указанием десятых долей секунды.</p>	Скоростные качества

2.	<b>Бег 2000 м</b> Тестирование проводится на беговой дорожке. По команде спортсмен начинает ускорение. При пересечении финишной линии фиксируется его результат (время). Каждому испытуемому даётся 1 попытка. Критерием служит показанное время. Результат вносится в протокол с указанием десятых долей секунды.	Выносливость
3.	<b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</b> Упражнение выполняется в секторе для прыжка в длину. Прыжок выполняется с взмахом рук и толчком двух ног от линии или края ямы в песок. Выполняется три попытки. Критерием служит максимальный результат. Результат вносится в протокол с указанием значений с точностью до сантиметра ( <i>например: 187 см</i> ).	Скоростно-силовые качества

#### Для спортивной дисциплины "Прыжки"

1.	<b>Бег 60м</b> Тестирование проводится на беговой дорожке. По команде спортсмен начинает ускорение. При пересечении финишной линии фиксируется его результат (время). Каждому испытуемому даётся 1 попытка. Критерием служит показанное время. Результат вносится в протокол с указанием десятых долей секунды.	Скоростные качества
2.	<b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</b> Упражнение выполняется в секторе для прыжка в длину. Прыжок выполняется с взмахом рук и толчком двух ног от линии или края ямы в песок. Выполняется три попытки. Критерием служит максимальный результат. Результат вносится в протокол с указанием значений с точностью до сантиметра ( <i>например: 187 см</i> ).	Скоростно-силовые качества
3.	<b>Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг-юноши, 40 кг-девушки</b> Тест выполняется в тренажерном зале. Исходное положение - подсядьте под снаряд, разместив гриф у себя на трапециях (чуть ниже шеи). Спина должна быть ровной с небольшим прогибом в пояснице. Взгляд направлен вперед и немного вверх. Стопы на ширине плеч или чуть шире. Снимите штангу со стоек и сделайте пару небольших шагов назад. Полуприсяды выполнять не доводя бёдра до параллели с полом. Угол в коленном суставе равен 110–120 градусов. Спина по-прежнему прямая, а в пояснице прогиб. Максимально напрягая мышцы, поднимитесь из нижнего положения, но до конца колени не разгибайте. Фиксируется количество полуприсядов при условии правильного выполнения упражнения. Результат вносится в протокол.	Скоростно-силовые качества

#### Для спортивной дисциплины "Метания"

1.	<b>Бег 60м</b> Тестирование проводится на беговой дорожке. По команде спортсмен начинает ускорение. При пересечении финишной линии фиксируется его результат (время). Каждому испытуемому даётся 1 попытка. Критерием служит показанное время. Результат вносится в протокол с указанием десятых долей секунды.	Скоростные качества
2.	<b>Рывок штанги весом не менее 70 кг – юноши, 35 кг - девушки</b> Тест выполняется в тренажерном зале. Исходное положение - ноги на ширине плеч. Руки расставлены максимально широко. Носки раздвинуты чуть в стороны, центр тяжести лежит на пятках. Спину держим прямо, сохраняя при этом естественный прогиб в поясничном отделе. Плечи отведены немного назад, взгляд направлен строго вперед. Штанга на полу, присесть и выполнить захват в "замок", то есть пальцы кисти накрывают большой палец. Руки на старте должны быть прямыми, хват широкий (примерно на две ширины плеч), спина прямая и прогнута в пояснице. Плечи выведены немного вперед грифа, "накрывая" штангу. Выполнить отрыв штанги от пола усилием ног и спины, держа при этом спину прямой, поднять чуть выше колена, при этом гриф должен быть	Силовые качества

	<p>максимально приближен к голени. Тяга завершается энергичным разгибанием ног, туловища и выходом на носки и происходит подрыв штанги.</p> <p>После подрыва штанге придается определенное ускорение и она вылетает вверх вдоль туловища с уходом в глубокий сед.</p> <p>Встать из седа и зафиксировать штангу.</p> <p>Критерием служит максимальный результат.</p> <p>Результат вносится в протокол.</p>	
3.	<p><b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</b></p> <p>Упражнение выполняется в секторе для прыжка в длину. Прыжок выполняется с взмахом рук и толчком двух ног от линии или края ямы в песок.</p> <p>Выполняется три попытки. Критерием служит максимальный результат.</p> <p>Результат вносится в протокол с указанием значений с точностью до сантиметра (<i>например: 187 см</i>).</p>	Скоростно-силовые качества

#### Для спортивной дисциплины "Многоборья"

1.	<p><b>Бег</b></p> <p>Тестирование проводится на беговой дорожке. По команде спортсмен начинает ускорение. При пересечении финишной линии фиксируется его результат (время).</p> <p>Каждому испытуемому даётся 1 попытка.</p> <p>Критерием служит показанное время.</p> <p>Результат вносится в протокол с указанием десятых долей секунды.</p>	Скоростные качества
2.	<p><b>Тройной прыжок в длину с места</b></p> <p>Тест выполняется в секторе для прыжка в длину. Прыжок выполняется с взмахом рук и толчком двух ног от линии с последующим отталкиванием одной ногой, на другую, с дальнейшим приземлением в песок.</p> <p>Выполняется три попытки. Критерием служит максимальный результат.</p> <p>Результат вносится в протокол с указанием значений с точностью до сантиметра (<i>например: 688 см</i>).</p>	Скоростно-силовые качества
3.	<p><b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</b></p> <p>Упражнение выполняется в секторе для прыжка в длину. Прыжок выполняется с взмахом рук и толчком двух ног от линии или края ямы в песок.</p> <p>Выполняется три попытки. Критерием служит максимальный результат.</p> <p>Результат вносится в протокол с указанием значений с точностью до сантиметра (<i>например: 187 см</i>).</p>	Скоростно-силовые качества
4.	<p><b>Жим штанги лежа весом не менее 70 кг – юноши, 25 кг - девушки</b></p> <p>Тест выполняется в тренажерном зале.</p> <p>Исходное положение - лежа на горизонтальной скамье, руки на ширине плеч, снимаем штангу с подставки и выводим над серединой груди.</p> <p>Медленно опускаем штангу на грудь, слегка касаясь ее, а затем поднимаем до полного выпрямления рук в локтевых суставах.</p> <p>Зафиксировать штангу и вернуться в исходное положение.</p> <p>Критерием служит максимальный результат.</p> <p>Результат вносится в протокол.</p>	Силовые качества

**4.4. Программа тестирования общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства состоит из соответствующих спортивной дисциплине нормативов:**

#### Для спортивной дисциплины "Бег на короткие дистанции"

1.	<p><b>Бег 60м</b></p> <p>Тестирование проводится на беговой дорожке. По команде спортсмен начинает ускорение. При пересечении финишной линии фиксируется его результат (время).</p> <p>Каждому испытуемому даётся 1 попытка.</p> <p>Критерием служит показанное время.</p> <p>Результат вносится в протокол с указанием десятых долей секунды.</p>	Скоростные качества
----	--	---------------------

2.	<b>Бег 300 м с</b> Тестирование проводится на беговой дорожке. По команде спортсмен начинает ускорение. При пересечении финишной линии фиксируется его результат (время). Каждому испытуемому даётся 1 попытка. Критерием служит показанное время. Результат вносится в протокол с указанием десятых долей секунды.	Скоростные качества
3.	<b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</b> Упражнение выполняется в секторе для прыжка в длину. Прыжок выполняется с взмахом рук и толчком двух ног от линии или края ямы в песок. Выполняется три попытки. Критерием служит максимальный результат. Результат вносится в протокол с указанием значений с точностью до сантиметра ( <i>например: 187 см</i> ).	Скоростно-силовые качества
4.	<b>Десятерной прыжок в длину с места</b> Тест выполняется в секторе для прыжка в длину. Прыжок выполняется толчком двух ног с взмахом рук от линии с последующим отталкиванием одной ногой, на другую, с дальнейшим приземлением в песок. Выполняется три попытки. Критерием служит максимальный результат. Результат вносится в протокол с точностью до сантиметра ( <i>например: 25.87 см</i> .)	Скоростно-силовые качества

**Для спортивной дисциплины "Бег на средние и длинные дистанции"**

1.	<b>Бег 60м</b> Тестирование проводится на беговой дорожке. По команде спортсмен начинает ускорение. При пересечении финишной линии фиксируется его результат (время). Каждому испытуемому даётся 1 попытка. Критерием служит показанное время. Результат вносится в протокол с указанием десятых долей секунды.	Скоростные качества
2.	<b>Бег 2000 м</b> Тестирование проводится на беговой дорожке. По команде спортсмен начинает ускорение. При пересечении финишной линии фиксируется его результат (время). Каждому испытуемому даётся 1 попытка. Критерием служит показанное время. Результат вносится в протокол с указанием десятых долей секунды.	Выносливость
3.	<b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</b> Упражнение выполняется в секторе для прыжка в длину. Прыжок выполняется с взмахом рук и толчком двух ног от линии или края ямы в песок. Выполняется три попытки. Критерием служит максимальный результат. Результат вносится в протокол с указанием значений с точностью до сантиметра ( <i>например :187 см</i> ).	Скоростно-силовые качества

**Для спортивной дисциплины "Прыжки"**

1.	<b>Бег 60м</b> Тестирование проводится на беговой дорожке. По команде спортсмен начинает ускорение. При пересечении финишной линии фиксируется его результат (время). Каждому испытуемому даётся 1 попытка. Критерием служит показанное время. Результат вносится в протокол с указанием десятых долей секунды.	Скоростные качества
2.	<b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</b> Упражнение выполняется в секторе для прыжка в длину. Прыжок выполняется с взмахом рук и толчком двух ног от линии или края ямы в песок. Выполняется три попытки. Критерием служит максимальный результат. Результат вносится в протокол с указанием значений с точностью до сантиметра ( <i>например: 187 см</i> ).	Скоростно-силовые качества
3.	<b>Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг-юноши, 50 кг-девушки</b> Тест выполняется в тренажерном зале. Исходное положение - подсядьте под снаряд, разместив гриф у себя на трапециях (чуть ниже шеи). Спина должна быть ровной с небольшим	Скоростно-силовые



<p>прогибом в пояснице. Взгляд направлен вперед и немного вверх. Стопы на ширине плеч или чуть шире. Снимите штангу со стоек и сделайте пару небольших шагов назад.</p> <p>Полуприсяды выполнять не доводя бёдра до параллели с полом. Угол в коленном суставе равен 110–120 градусов. Спина по-прежнему прямая, а в пояснице прогиб. Максимально напрягая мышцы, поднимитесь из нижнего положения, но до конца колени не разгибайте.</p> <p>Фиксируется количество полуприсядов при условии правильного выполнения упражнения. Результат вносится в протокол.</p>	качества
--	----------

#### Для спортивной дисциплины "Метания"

<p>1. <b>Бег 60м</b> Тестирование проводится на беговой дорожке. По команде спортсмен начинает ускорение. При пересечении финишной линии фиксируется его результат (время). Каждому испытуемому даётся 1 попытка. Критерием служит показанное время. Результат вносится в протокол с указанием десятых долей секунды.</p>	Скоростные качества
<p>2. <b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</b> Упражнение выполняется в секторе для прыжка в длину. Прыжок выполняется с взмахом рук и толчком двух ног от линии или края ямы в песок. Выполняется три попытки. Критерием служит максимальный результат. Результат вносится в протокол с указанием значений с точностью до сантиметра (например: 187 см).</p>	Скоростно-силовые качества
<p>3. <b>Рывок штанги весом не менее 80 кг – юноши, 40 кг - девушки</b> Тест выполняется в тренажерном зале. Исходное положение - ноги на ширине плеч. Руки расставлены максимально широко. Носки раздвинуты чуть в стороны, центр тяжести лежит на пятках. Спину держим прямо, сохраняя при этом естественный прогиб в поясничном отделе. Плечи отведены немного назад, взгляд направлен строго вперед. Штанга на полу, присесть и выполнить хват в "замок", то есть пальцы кисти накрывают большой палец. Руки на старте должны быть прямыми, хват широкий (примерно на две ширины плеч), спина прямая и прогнута в пояснице. Плечи выведены немного вперед грифа, "накрывая" штангу. Выполнить отрыв штанги от пола усилием ног и спины, держа при этом спину прямой, поднять чуть выше колена, при этом гриф должен быть максимально приближен к голени. Тяга завершается энергичным разгибанием ног, туловища и выходом на носки и происходит подрыв штанги. После подрыва штанге придается определенное ускорение и она вылетает вверх вдоль туловища с уходом в глубокий сед. Встать из седа и зафиксировать штангу. Критерием служит максимальный результат. Результат вносится в протокол.</p>	Силовые качества

#### Для спортивной дисциплины "Многоборья"

<p>1. <b>Бег 60м</b> Тестирование проводится на беговой дорожке. По команде спортсмен начинает ускорение. При пересечении финишной линии фиксируется его результат (время). Каждому испытуемому даётся 1 попытка. Критерием служит показанное время. Результат вносится в протокол с указанием десятых долей секунды.</p>	Скоростные качества
<p>2. <b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</b> Упражнение выполняется в секторе для прыжка в длину. Прыжок выполняется с взмахом рук и толчком двух ног от линии или края ямы в песок. Выполняется три попытки. Критерием служит максимальный результат. Результат вносится в протокол с указанием значений с точностью до сантиметра (например: 187 см).</p>	Скоростно-силовые качества
<p>3. <b>Тройной прыжок с места толчком двух ног</b> Тест выполняется в секторе для прыжка в длину. Прыжок выполняется с взмахом рук и толчком двух ног от линии с последующим</p>	Скоростно-силовые

	отталкиванием одной ногой, на другую, с дальнейшим приземлением в песок. Выполняется три попытки. Критерием служит максимальный результат. Результат вносится в протокол с указанием значений с точностью до сантиметра ( <i>например: 688 см</i> ).	качества
4.	<b>Жим штанги лежа весом не менее 80 кг – юноши, 30 кг – девушки</b> Тест выполняется в тренажерном зале. Исходное положение - лежа на горизонтальной скамье, руки на ширине плеч, снимаем штангу с подставки и выводим над серединой груди. Медленно опускаем штангу на грудь, слегка касаясь ее, а затем поднимаем до полного выпрямления рук в локтевых суставах. Зафиксировать штангу и вернуться в исходное положение. Критерием служит максимальный результат. Результат вносится в протокол.	Силовые качества

## V. ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (ТЕСТОВ)

### 5.1. Тест для определения координации:

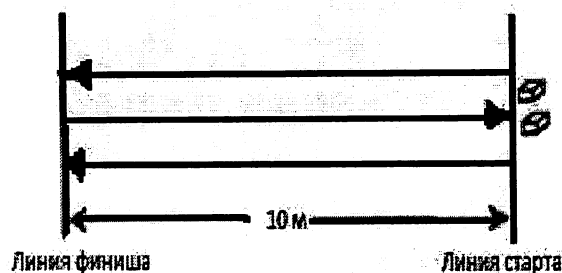
#### Челночный бег 3x10 м

**Выполнение:** В зале или на беговой дорожке отмечается отрезок 10 м. В начале и конце отрезка чертятся линии старта и финиша. На линии старта лежат два кубика.

По команде "На старт!" спортсмен подходит к линии старта и ставит вперед толчковую ногу. По команде "Внимание!" наклоняется вперед и берёт один кубик. По команде "Марш!" бежит с кубиком до конца отрезка и кладёт его за линию финиша, затем возвращается за вторым кубиком и также бежит и кладет его за линию финиша. Секундомер включают по команде "Марш!"

и выключают в тот момент, когда второй (третий, пятый) кубик коснется пола. Бросать кубик и класть его перед линией финиша запрещается.

**Оборудование и материалы:** секундомер/система электронного хронометража.



### 5.2. Тесты для определения силовых качеств:

#### Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

**Выполнение:** Исходное положение – упор лежа, голова-туловище-ноги составляют прямую линию.



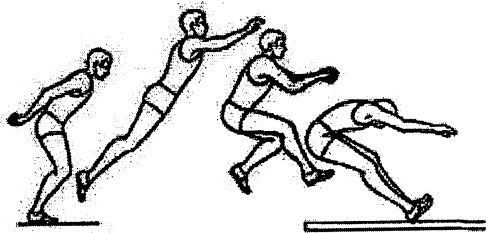
Сгибание рук выполняется до касания грудью мягкого кубика, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова-туловище-ноги. Дается одна попытка.

Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения за 30 секунд.

**Оборудование и материалы:** секундомер, мягкий кубик.

### 5.3. Тесты для определения скоростно-силовых качеств:

#### Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

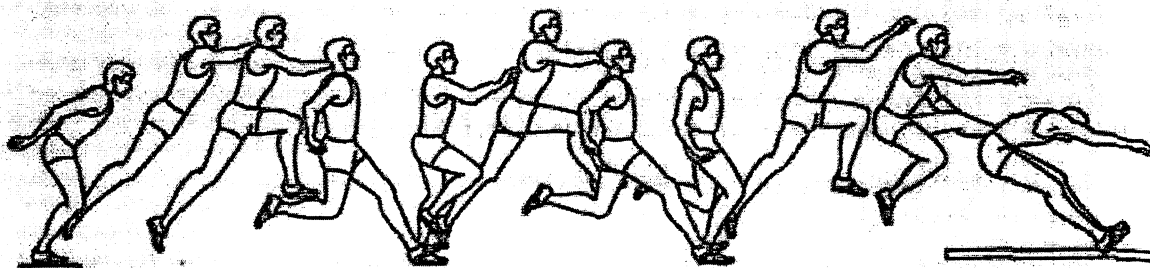


**Выполнение:** спортсмен встаёт на стартовую линию, не наступая на неё, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз сгибая ноги, делает махи руками вперёд-назад, затем, выполняя мах руками вперёд-вверх, совершает прыжок вперёд как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Результат определяется расстоянием

от стартовой линии до ближайшей точки касания любой частью тела участника. Фиксируется лучший результат из трёх попыток.

**Оборудование и материалы:** рулетка, прыжковая яма, оборудованная стартовой площадкой (также прыжок в длину можно выполнять в спортивном зале на резиновой дорожке или на полу, где сделана разметка).

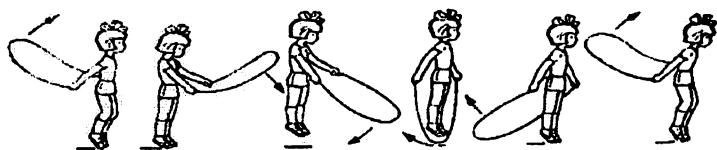
#### Тройной прыжок в длину с места, десятерный прыжок в длину с места



**Выполнение:** спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч. Отталкивание с двух ног выполняется, как и в прыжке, в длину с места. После отталкивания прыгун выносит одну ногу вперед, сгибая ее в коленном суставе, голень направлена вниз или чуть вперед, другая нога задерживается сзади, чуть согнутая в коленном суставе (полет в шаге). Далее прыгун, "загребаящей" постановкой ставит впереди находящуюся ногу на грунт, одновременно расположенная сзади нога активным маховым движением выводится вперед, помогая выполнить отталкивание одной ногой. После второго отталкивания выполняется полет в шаге, но уже с другой ноги. Так же совершается и третье отталкивание, за счет "загребаящего" движения ноги. В третьем полете прыгун к маховой ноге присоединяет толчковую ногу, сгибая в коленном суставе, и, приближая колени к груди, выполняет приземление на две ноги.

**Оборудование и материалы:** прыжковая яма, оборудованная стартовой площадкой рулетка.

#### Прыжки через скакалку в течении 30 секунд



**Выполнение:** прыжки выполняются на обеих ногах, скакалка на уровне бедер или пояса, ладони направлены к телу. Каждый прыжок выполняется с небольшим изгибом в коленях, все подпрыгивания должны выполняться с помощью подушечек стопы. Во

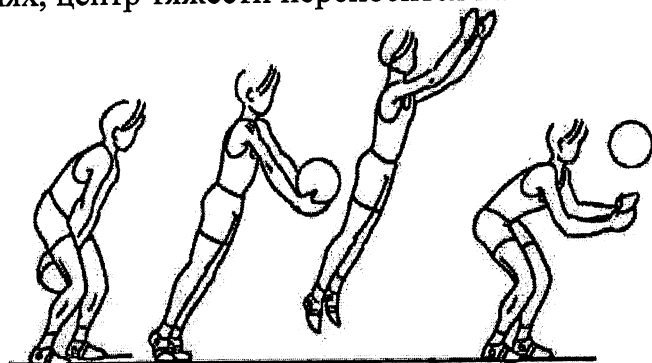
время прыжков через скакалку ваша спина должна быть ровной, а мышцы пресса напряжены. Старайтесь не выпрыгивать высоко, 2 – 4 см.  
Необходимо сделать максимальное количество раз за 30 сек.  
**Оборудование и материалы:** скакалки, секундомер.

### Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед

**Выполнение:** Исходное положение – стойка ноги врозь, мяч вверх.

Замах – руки немного согнуть в локтях, мяч завести за голову, туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях, центр тяжести переносится на пятки.

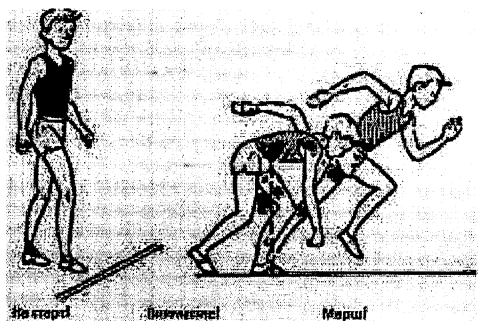
Бросок – центр тяжести перемещается на носки, туловище выпрямляется, ноги разгибаются, поднимаясь на носки, выполняется движение руками вперед, мяч выпускается по траектории вперед-вверх. Выполняется три попытки. Критерием служит максимальный результат. Результат вносится в протокол с указанием значений с точностью до сантиметра (например: 12,73м).



**Оборудование и материалы:** набивной мяч весом 3 кг.

### 5.4. Тесты для определения выносливости:

#### Бег с высокого старта 300 м, 500 м, 800 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м, 5000 м



**Выполнение:** по команде "На старт!" испытуемый становится к линии старта, ставит толчковую ногу носком к линии, не переступая ее, другую отставляет назад, упираясь носком в грунт. Плечо и рука, разноименные выставленной вперед ноге, выносятся вперед, другая рука отведена назад. По команде "Внимание!" испытуемый сгибает обе ноги таким образом, чтобы вес тела распределялся в направлении впереди стоящей ноги. Руки сгибаются

в локтевых суставах и одну, разноименную ноге, выставляют вперед. По команде "Марш!" бегун отталкивается от грунта впереди стоящей ногой маховая нога (сзади стоящая) активно выносится вперед от бедра, руки работают перекрестно, бежит вперед, пробегает всю дистанцию и пересекает линию финиша. Результат определяется временем преодоления дистанции.

**Оборудование и материалы:** секундомер, мел (или конусы), система электронного хронометража.

### 5.5. Тесты для определения скоростных качеств:

#### Бег 60, 100, 150 м с высокого старта

**Выполнение:** по команде "На старт!" испытуемый становится к линии старта, ставит толчковую ногу носком к линии, не переступая ее.

По команде "Внимание!" испытуемый сгибает обе ноги таким образом, чтобы вес тела распределялся в направлении вперед стоящей ноги. Руки сгибаются в локтевых суставах и одну, разномысленную ногу, выставляют вперед. Корпус и плечи должны быть направлены в сторону движения. Одна рука должна находиться вперед в согнутом состоянии, а другая заведена назад в почти прямом положении. Необходимо сделать небольшой наклон вперед. Это своеобразная имитация низкого старта. Это поможет сильнее выносить бедро при старте. По команде "Марш!" необходимо как можно резче и быстрее вынести бедро задней ноги вперед. Вообще по сути спринт представляет собой вынос бедра вперед с последующей постановкой ноги на ступню. Чем быстрее вы выносите бедро, тем быстрее бежите. И особенно это нужно делать на старте, чтобы разогнать свое тело с нулевой скорости. Опорная толчковая нога должна максимально сильно оттолкнуться и в определенный момент должна полностью выпрямиться. Беги постепенно удлиняя шаг, выпрямляется и набирает максимальную скорость, пробегает всю дистанцию и пересекает линию финиша.



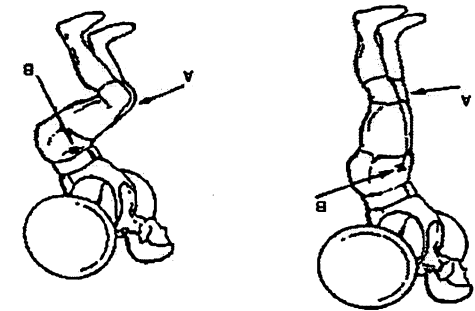
Результат определяется временем преодоления дистанции. Дистанцию и пересекает линию финиша.

## 5.6. Тесты для определения силовой выносливости спортсменов:

### Подприсед со штангой

**Выполнение:** Подлезьте под штангу, уперев её в середину трапеции, поэтому руки можно поставить достаточно широко, удерживая штангу закрытым хватом. Прогните спину в пояснице, чтобы образовался лордоз, а затем снимите штангу со стойки и маленькими шажками сделайте два шага назад.

Поставьте ноги шире плеч, немного развернув носки в стороны, но носки нужно разворачивать не отдельно от ноги, а вместе с коленным суставом, чтобы носок и колено смотрели в одном направлении. Медленно и подконтрольно присядьте, чтобы колено образовало угол в 110-120°, при этом зад отводите назад, сохраняя лордоз.



За счет усиления ног вернуться в исходное положение, но не разгибайте ноги полностью, чтобы мышцы всегда оставались под нагрузкой. Выполняйте подприсед обязательно в тренировочной раме и с помощью напарника, который будет вас страховать.

**Оборудование и материалы:** тренировочная рама, штанга.

### Рывок штанги

**Выполнение:** Подойти к штанге, ноги поставить примерно на ширину таза. Носки раздвинуты чуть в стороны, центр тяжести лежит на пятках. Спину держим прямо, сохраняя при этом естественный прогиб в поясничном отделе. Плечи отведены немного назад, взгляд направлен строго вперед.

Присесть и выполнить хват в "замок", то есть – пальцы кисти накрывают большой палец. Руки на старте должны быть прямыми, хват широкий (примерно на две ширины плеч), спина прямая и прогнута в пояснице. Плечи выведены немного вперед грифа, "накрывая" штангу.

Взгляд устремлен вперед, за счет активного разгибания ног штанга отрывается от помоста спокойно, но затем скорость быстро возрастает,

штанга должна двигаться в непосредственной близости от ног. Тяга завершается энергичным разгибанием ног, туловища и выходом на носки и происходит подрыв штанги. Подрыв – это резкое, максимальное ускорение штанги в завершающей части тяги, совершаемое за счет мышц спины и ног, он должен носить «взрывной» характер. После подрыва штанге придается определенное ускорение и она вылетает вверх вдоль туловища с уходом в глубокий сед.

В подседе удержать штангу на прямых руках. В период подседа со штангой активно взаимодействуют руки. В подседе спину надо удерживать в прогнутом положении. Таз оттянут назад, бедра поджаты к животу. Встать из седа и зафиксировать штангу.

Выполняется упражнение только при условии поддержки страхующих.

**Оборудование и материалы:** штанга.

### Жим штанги лежа

**Выполнение:** спортсмен принимает положение лежа на специальной скамье, берет с подставки штангу и опускает до соприкосновения с грудной клеткой, а затем поднимает до полного выпрямления рук в локтевых суставах. После завершения упражнения штанга возвращается на стойку. Выполняется только в силовой раме при условии поддержки страхующих.

**Оборудование и материалы:** тренировочная стойка, скамья, штанга.

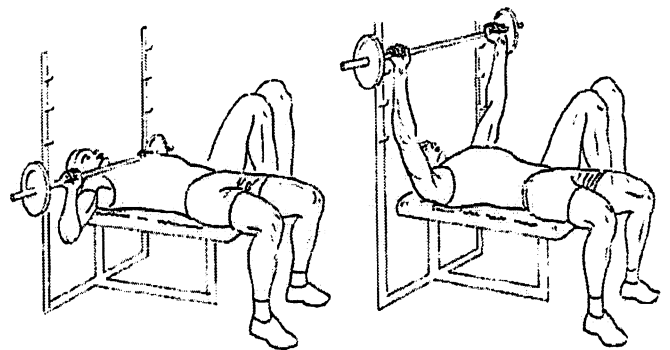
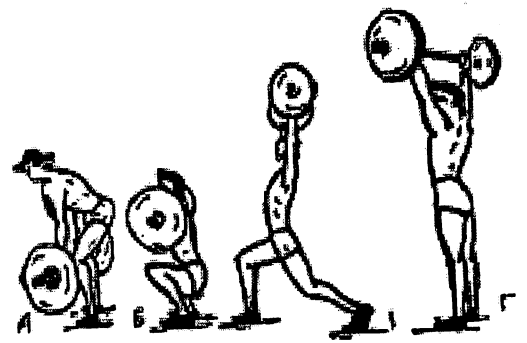


Таблица 1

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап (год) начальной подготовки по виду спорта "легкая атлетика"**

Упражнения	Мальчики						Девочки					
	ЭНП-1		ЭНП-2		ЭНП-3		ЭНП-1		ЭНП-2		ЭНП-3	
	норматив	баллы	норматив	баллы	норматив	баллы	норматив	баллы	норматив	баллы	норматив	баллы
Челночный бег 3x10м, с	9,1	5	8,9	5	8,7	5	9,4	5	9,2	5	9,00	5
	9,3	4	9,1	4	8,9	4	9,6	4	9,4	4	9,2	4
	<b>9,6</b>	<b>3</b>	<b>9,3</b>	<b>3</b>	<b>9,1</b>	<b>3</b>	<b>9,9</b>	<b>3</b>	<b>9,6</b>	<b>3</b>	<b>9,4</b>	<b>3</b>
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	14	5	17	5	19	5	9	5	11	5	13	5
	12	4	15	4	17	4	7	4	9	4	11	4
	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>13</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>3</b>
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	140	5	160	5	180	5	130	5	150	5	170	5
	135	4	150	4	170	4	125	4	140	4	160	4
	<b>130</b>	<b>3</b>	<b>140</b>	<b>3</b>	<b>160</b>	<b>3</b>	<b>120</b>	<b>3</b>	<b>130</b>	<b>3</b>	<b>150</b>	<b>3</b>
Прыжки через скакалку в течение 30с, количество раз	30	5	35	5	40	5	35	5	40	5	45	5
	28	4	33	4	38	4	33	4	37	4	43	4
	<b>25</b>	<b>3</b>	<b>30</b>	<b>3</b>	<b>35</b>	<b>3</b>	<b>30</b>	<b>3</b>	<b>35</b>	<b>3</b>	<b>40</b>	<b>3</b>
Метание мяча весом 150 г, м	26	5	26	5	30	5	17	5	19	5	21	5
	25	4	24	4	27	4	15	4	17	4	19	4
	<b>24</b>	<b>3</b>	<b>22</b>	<b>3</b>	<b>24</b>	<b>3</b>	<b>13</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	<b>3</b>	<b>17</b>	<b>3</b>
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	+3	5	+5	5	+7	5	+5	5	+7	5	+10	5
	+2,5	4	+4	4	+6	4	+4	4	+6	4	+8	4
	<b>+2</b>	<b>3</b>	<b>+3</b>	<b>3</b>	<b>+5</b>	<b>3</b>	<b>+3</b>	<b>3</b>	<b>+5</b>	<b>3</b>	<b>+7</b>	<b>3</b>
Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности), мин,с	без учета времени		15.00	5	14.00	5	без учета времени		16.30	5	15.30	5
			15.30	4	14.30	4			17.00	4	16.00	4
			<b>16.00</b>	<b>3</b>	<b>15.00</b>	<b>3</b>			<b>17.30</b>	<b>3</b>	<b>16.30</b>	<b>3</b>

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и  
перевода на учебно-тренировочный этап спортивной специализации (год)  
по виду спорта "легкая атлетика"**

Упражнения	1. Спортивная дисциплина: бег на короткие дистанции																			
	юноши									девушки										
	УТЭСС-1	УТЭСС-2	УТЭСС-3	УТЭСС-4	УТЭСС-5	УТЭСС-1	УТЭСС-2	УТЭСС-3	УТЭСС-4	УТЭСС-5										
Бег на 60 м, с	8,9	5	8,6	5	8,2	5	7,9	5	7,4	5	9,9	5	9,5	5	9,2	5	8,8	5	8,4	5
	9,1	4	8,7	4	8,3	4	8,0	4	7,5	4	10,1	4	9,6	4	9,4	4	9,2	4	8,9	4
	9,3	3	9,0	3	8,5	3	8,1	3	7,6	3	10,3	3	9,8	3	9,6	3	9,4	3	9,2	3
Бег на 150 м, с	24,5	5	24,0	5	23,5	5	23,0	5	22,5	5	26,8	5	26,3	5	25,3	5	24,8	5	24,0	5
	25,0	4	24,5	4	24,0	4	23,5	4	23,0	4	27,3	4	26,8	4	25,8	4	25,3	4	24,5	4
	25,5	3	25,0	3	24,5	3	24,0	3	23,5	3	27,8	3	27,4	3	26,8	3	26,4	3	25,0	3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	210	5	230	5	245	5	260	5	270	5	190	5	205	5	220	5	235	5	240	5
	205	4	220	4	240	4	255	4	265	4	185	4	200	4	215	4	230	4	237	4
	190	3	210	3	220	3	240	3	260	3	180	3	190	3	200	3	220	3	230	3

Упражнения	2. Спортивная дисциплина: бег на средние и длинные дистанции																			
	юноши									девушки										
	УТЭСС-1	УТЭСС-2	УТЭСС-3	УТЭСС-4	УТЭСС-5	УТЭСС-1	УТЭСС-2	УТЭСС-3	УТЭСС-4	УТЭСС-5										
Бег на 60 м, с	9,1	5	8,8	5	8,5	5	8,1	5	7,8	5	9,9	5	9,6	5	9,4	5	9,2	5	8,9	5
	9,3	4	8,9	4	8,6	4	8,3	4	8,0	4	10,1	4	9,8	4	9,6	4	9,4	4	9,2	4
	9,5	3	9,1	3	8,8	3	8,5	3	8,2	3	10,6	3	10,1	3	9,8	3	9,5	3	9,3	3
Бег 500 м, с	1:39.0	5	1:34.0	5	1:28.0	5	1:22.0	5	1:18.5	5	1:59.0	5	1:55.0	5	1:49.0	5	1:44.0	5	1:36.0	5
	1:40.0	4	1:36.0	4	1:29.0	4	1:24.5	4	1:19.0	4	2:00.0	4	1:57.0	4	1:51.0	4	1:46.0	4	1:38.0	4
	1:44.0	3	1:38.0	3	1:30.0	3	1:26.0	3	1:20.0	3	2:01.0	3	1:58.0	3	1:53.0	3	1:48.0	3	1:40.0	3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	190	5	210	5	215	5	225	5	235	5	170	5	175	5	180	5	190	5	210	5
	180	4	200	4	210	4	220	4	230	4	165	4	170	4	175	4	185	4	200	4
	170	3	190	3	205	3	215	3	225	3	160	3	165	3	170	3	180	3	190	3

Упражнения	3. Спортивная дисциплина: прыжки																			
	юноши									девушки										
	УТЭСС-1	УТЭСС-2	УТЭСС-3	УТЭСС-4	УТЭСС-5	УТЭСС-1	УТЭСС-2	УТЭСС-3	УТЭСС-4	УТЭСС-5										
Бег на 60 м, с	9,1	5	8,8	5	8,3	5	7,8	5	7,4	5	10,1	5	9,5	5	9,0	5	8,6	5	8,4	5
	9,2	4	8,9	4	8,4	4	8,0	4	7,5	4	10,3	4	9,8	4	9,1	4	8,8	4	8,5	4
	9,3	3	9,0	3	8,6	3	8,1	3	7,7	3	10,5	3	10,0	3	9,5	3	9,0	3	8,6	3
Тройной прыжок в длину с места, м, см	5.70	5	6.10	5	6.50	5	7.00	5	7.60	5	5.30	5	5.60	5	6.00	5	6.50	5	7.00	5
	5.55	4	5.95	4	6.35	4	6.80	4	7.40	4	5.20	4	5.50	4	5.85	4	6.30	4	6.80	4
	5.40	3	5.80	3	6.20	3	6.60	3	7.20	3	5.10	3	5.40	3	5.70	3	6.10	3	6.60	3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	200	5	220	5	255	5	260	5	270	5	190	5	205	5	220	5	235	5	240	5
	195	4	210	4	230	4	255	4	265	4	185	4	190	4	215	4	230	4	237	4
	190	3	200	3	205	3	225	3	240	3	180	3	185	3	190	3	200	3	210	3



Упражнения	4. Спортивная дисциплина: метания																			
	юноши										девушки									
	УТЭСС-1	УТЭСС-2	УТЭСС-3	УТЭСС-4	УТЭСС-5	УТЭСС-1	УТЭСС-2	УТЭСС-3	УТЭСС-4	УТЭСС-5										
Бег на 60 м, с	9,1	5	8,7	5	8,3	5	7,9	5	7,4	5	10,2	5	9,9	5	9,4	5	9,0	5	8,5	5
	9,4	4	8,8	4	8,4	4	8,0	4	7,7	4	10,4	4	10,0	4	9,6	4	9,1	4	8,7	4
	9,6	3	9,0	3	8,5	3	8,2	3	7,8	3	10,6	3	10,1	3	9,7	3	9,2	3	8,9	3
Бросок набивного мяча 3кг снизу-вперед, м	11	5	12	5	13	5	14	5	15	5	9	5	10	5	11	5	12	5	13	5
	10,5	4	11,5	4	12,5	4	13,5	4	14,5	4	8,5	4	9,5	4	10,5	4	11,5	4	12,5	4
	10	3	11	3	12	3	13	3	14	3	8	3	9	3	10	3	11	3	12	3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	190	5	205	5	220	5	245	5	265	5	180	5	195	5	210	5	220	5	230	5
	185	4	200	4	215	4	235	4	260	4	175	4	190	4	200	4	215	4	220	4
	180	3	195	3	210	3	230	3	250	3	170	3	180	3	190	3	200	3	210	3

Упражнения	5. Спортивная дисциплина: многоборье																			
	юноши										девушки									
	УТЭСС-1	УТЭСС-2	УТЭСС-3	УТЭСС-4	УТЭСС-5	УТЭСС-1	УТЭСС-2	УТЭСС-3	УТЭСС-4	УТЭСС-5										
Бег 60 м, с	9,1	5	8,6	5	8,2	5	7,8	5	7,4	5	10,1	5	9,7	5	9,3	5	8,9	5	8,5	5
	9,3	4	8,8	4	8,4	4	8,0	4	7,6	4	10,3	4	9,9	4	9,5	4	9,1	4	8,7	4
	9,5	3	9,1	3	8,7	3	8,3	3	7,9	3	10,5	3	10,1	3	9,8	3	9,4	3	9,0	3
Гройной прыжок в длину с места, м, см	5.50	5	6.00	5	6.50	5	7.00	5	7.50	5	5.20	5	5.50	5	6.00	5	6.50	5	7.00	5
	5.40	4	5.80	4	6.30	4	6.80	4	7.30	4	5.10	4	5.40	4	5.80	4	6.30	4	6.80	4
	5.30	3	5.60	3	6.10	3	6.60	3	7.10	3	5.00	3	5.30	3	5.60	3	6.10	3	6.60	3
Бросок набивного мяча 3кг снизу-вперед, м	10,5	5	11,5	5	12	5	13	5	14	5	8	5	9	5	10	5	11	5	12	5
	10	4	11	4	11,5	4	12,5	4	13,5	4	7,5	4	8,5	4	9,5	4	10,5	4	11,5	4
	9	3	10,5	3	11	3	12	3	13	3	7	3	8	3	9	3	10	3	11	3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	190	5	195	5	210	5	230	5	250	5	180	5	185	5	195	5	210	5	230	5
	185	4	190	4	200	4	220	4	240	4	175	4	180	4	190	4	200	4	220	4
	180	3	185	3	195	3	210	3	230	3	170	3	175	3	185	3	195	3	210	3

6. Уровень спортивной квалификации	
Период обучения на учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) до трех лет	Спортивные разряды – "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"
Период обучения на учебно-тренировочных этапах(этапах спортивной специализации) свыше трех лет	Спортивные разряды – "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

Таблица 3

**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"**

Упражнения	1. Спортивная дисциплина: бег на короткие дистанции			
	юноши		девушки	
	ЭССМ		ЭССМ	
Бег на 60 м, с	7.1	5	8.0	5
	7.2	4	8.2	4
	<b>7.3</b>	<b>3</b>	<b>8.2</b>	<b>3</b>
Бег на 300 м, с	37.5	5	42.5	5
	38.0	4	43.0	4
	<b>38.5</b>	<b>3</b>	<b>43.5</b>	<b>3</b>
Десятерной прыжок в длину с места, м	26	5	24	5
	25,5	4	23,5	4
	<b>25</b>	<b>3</b>	<b>23</b>	<b>3</b>
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	270	5	240	5
	265	4	235	4
	<b>260</b>	<b>3</b>	<b>230</b>	<b>3</b>

Упражнения	2. Спортивная дисциплина: бег на средние и длинные дистанции			
	юноши		девушки	
	ЭССМ		ЭССМ	
Бег на 60 м, с	7.7	5	8.6	5
	7.8	4	8.8	4
	<b>8.0</b>	<b>3</b>	<b>9.0</b>	<b>3</b>
Бег на 2000 м, мин,с	5:40.0	5	6:50.0	5
	5:50.0	4	7:00.0	4
	<b>6:00.0</b>	<b>3</b>	<b>7:10.0</b>	<b>3</b>
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	250	5	210	5
	245	4	205	4
	<b>240</b>	<b>3</b>	<b>200</b>	<b>3</b>

Упражнения	3. Спортивная дисциплина: прыжки			
	юноши		девушки	
	ЭССМ		ЭССМ	
Бег на 60 м, с	7.0	5	8.0	5
	7.2	4	8.2	4
	<b>7.4</b>	<b>3</b>	<b>8.4</b>	<b>3</b>
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	265	5	230	5
	255	4	225	4
	<b>250</b>	<b>3</b>	<b>220</b>	<b>3</b>
Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг, количество раз	10	5	-	
	5	4	-	
	<b>1</b>	<b>3</b>	-	
Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг, количество раз	-		10	5
	-		5	4
	-		<b>1</b>	<b>3</b>

Упражнения	4. Спортивная дисциплина: метания			
	юноши		девушки	
	ЭССМ		ЭССМ	
Бег на 60 м, с	7.2	5	8.3	5
	7.4	4	8.5	4
	7.6	3	8.7	3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	270	5	230	5
	265	4	225	4
	260	3	220	3
Рывок штанги весом не менее 70 кг, количество раз	10	5	-	
	5	4	-	
	1	3	-	
Рывок штанги весом не менее 35 кг, количество раз	-		10	5
	-		5	4
	-		1	3

Упражнения	5. Спортивная дисциплина: многоборья			
	юноши		девушки	
	ЭССМ		ЭССМ	
Бег на 60 м, с	7.3	5	8.4	5
	7.5	4	8.6	4
	7.7	3	8.8	3
Тройной прыжок в длину с места, м, см	7.70	5	7.15	5
	7.65	4	7.10	4
	7.60	3	7.00	3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	265	5	220	5
	255	4	215	4
	250	3	210	3
Жим штанги лежа весом не менее 70 кг, количество раз	10	5	-	
	5	4	-	
	1	3	-	
Жим штанги лежа весом не менее 25 кг, количество раз	-		10	5
	-		5	4
	-		1	3

6. Уровень спортивной квалификации	
Период обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства	Спортивный разряд – "кандидат в мастера спорта"

Таблица 4

**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"**

Упражнения	1. Спортивная дисциплина: <b>бег на короткие дистанции</b>			
	мужчины		женщины	
	ЭВСМ		ЭВСМ	
Бег на 60 м, с	6.9	5	7.7	5
	7.0	4	7.8	4
	<b>7.1</b>	<b>3</b>	<b>7.9</b>	<b>3</b>
Бег на 300 м, с	36.0	5	40.0	5
	36.5	4	40.5	4
	<b>37.0</b>	<b>3</b>	<b>41.0</b>	<b>3</b>
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	290	5	260	5
	285	4	255	4
	<b>280</b>	<b>3</b>	<b>250</b>	<b>3</b>
Десятерной прыжок в длину с места, м	28	5	26	5
	27,5	4	25,5	4
	<b>27</b>	<b>3</b>	<b>25</b>	<b>3</b>

Упражнения	2. Спортивная дисциплина: <b>бег на средние и длинные дистанции</b>			
	мужчины		женщины	
	ЭВСМ		ЭВСМ	
Бег на 60 м, с	7.4	5	8.4	5
	7.5	4	8.5	4
	<b>7.6</b>	<b>3</b>	<b>8.7</b>	<b>3</b>
Бег на 2000 м, мин, с	5:35.0	5	6:30.0	5
	5:40.0	4	6:35.0	4
	<b>5:45.0</b>	<b>3</b>	<b>6:40.0</b>	<b>3</b>
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	260	5	250	5
	255	4	245	4
	<b>250</b>	<b>3</b>	<b>240</b>	<b>3</b>

Упражнения	3. Спортивная дисциплина: <b>прыжки</b>			
	мужчины		женщины	
	ЭВСМ		ЭВСМ	
Бег на 60 м, с	6.9	5	7.6	5
	7.1	4	7.8	4
	<b>7.3</b>	<b>3</b>	<b>8.0</b>	<b>3</b>
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	270	5	250	5
	265	4	245	4
	<b>260</b>	<b>3</b>	<b>240</b>	<b>3</b>
Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг, количество раз	10	5	-	
	5	4	-	
	<b>1</b>	<b>3</b>	-	
Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг, количество раз	-		10	5
	-		5	4
	-		<b>1</b>	<b>3</b>

Упражнения	4. Спортивная дисциплина: метания			
	мужчины		женщины	
	ЭВСМ		ЭВСМ	
Бег на 60 м, с	7.0	5	7.8	5
	7.2	4	8.0	4
	7.4	3	8.3	3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	290	5	260	5
	285	4	255	4
	280	3	250	3
Рывок штанги весом не менее 80 кг, количество раз	10	5	-	5
	5	4	-	4
	1	3	-	3
Рывок штанги весом не менее 40 кг, количество раз	-		10	5
	-		5	4
	-		1	3

Упражнения	5. Спортивная дисциплина: многоборья			
	мужчины		женщины	
	ЭВСМ		ЭВСМ	
Бег на 60 м, с	7.1	5	7.8	5
	7.3	4	8.0	4
	7.5	3	8.4	3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	280	5	250	5
	275	4	245	4
	270	3	240	3
Тройной прыжок в длину с места, м, см	7.85	5	7.40	5
	7.80	4	7.35	4
	7.75	3	7.30	3
Жим штанги лежа весом не менее 80 кг, количество раз	10	5	-	
	5	4	-	
	1	3	-	
Жим штанги лежа весом не менее 30 кг, количество раз	-		10	5
	-		5	4
	-		1	3

6. Уровень спортивной квалификации	
Период обучения на этапе высшего спортивного мастерства	Спортивное звание – " мастера спорта России"

ГБУ ДО ВО "Специализированная школа олимпийского резерва по легкой атлетике"

**ПРОТОКОЛ**  
выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки (ЭНП)

Дата проведения от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

№ п/п	ФИО поступающего	Дата рождения	Разряд	Выполнение нормативов общей физической подготовки												Сумма Баллов	Этап(год) спортивной подготовки	Решение приёмной комиссии
				Бег челночный 3x10м, с	Заключение (баллы)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	Заключение (баллы)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	Заключение (баллы)	Прыжки через скакалку в течение 30 с, количество раз	Заключение (баллы)	Метание мяча весом 150 г, м	Заключение (баллы)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	Заключение (баллы)			

Приняли участие - \_\_\_\_ чел.

Выполнили нормативы общей физической и специальной физической подготовки – \_\_\_\_ чел.

Не выполнили нормативы - \_\_\_\_ чел.

Председатель приемной комиссии \_\_\_\_\_

Заместитель председателя комиссии \_\_\_\_\_

Секретарь комиссии \_\_\_\_\_

Члены комиссии: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ГБУ ДО ВО "Специализированная школа олимпийского резерва по легкой атлетике"

**ПРОТОКОЛ**  
 выполнения нормативов общей физической подготовкой и специальной физической подготовкой  
 для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭСС)

Дата проведения от " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.

№ п/п	ФИО поступающего	Дата рождения	Разряд	Вег 60 м, с	Зачленение (баллы)	Вег 150 м, с	Зачленение (баллы)	Вег 500 м, с	Зачленение (баллы)	Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами, см	Зачленение (баллы)	Тройной прыжок в длину с места, м, см	Зачленение (баллы)	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед, м снизу - вверх	Зачленение (баллы)	Сумма Баллов	Этап (год) спортивной подготовки	Решение приёмной комиссии
<b>Спортивная дисциплина: Спринт</b>																		
<b>Спортивная дисциплина: Средние дистанции</b>																		

Приняли участие - \_\_\_\_\_ чел.

Выполнили нормативы общей физической и специальной физической подготовкой - \_\_\_\_\_ чел.

Не выполнили нормативы - \_\_\_\_\_ чел.

Председатель приемной комиссии \_\_\_\_\_

Члены комиссии: \_\_\_\_\_

Заместитель председателя комиссии \_\_\_\_\_

Секретарь комиссии \_\_\_\_\_

ГБУ ДО ВО "Специализированная школа олимпийского резерва по легкой атлетике"

**ПРОТОКОЛ**  
 выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки  
 для зачисления и перевода  
 на этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)

Дата проведения от " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.

№ п/п	ФИО поступающего	Дата рождения	Разряд	Бег 60 м, с	Зачисленные (баллы)	Бег 300 м, с	Зачисленные (баллы)	Бег 2000 м, мин, с	Зачисленные (баллы)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	Зачисленные (баллы)	Десятипробный прыжок в длину с места, м, см	Зачисленные (баллы)	Тройной прыжок в длину с места, м, см	Зачисленные (баллы)	Полупрыжок со штангой весом не менее 80 кг, 40 кг количество раз	Зачисленные (баллы)	Рывок штанги весом не менее 70, кг, 35 кг количество раз	Зачисленные (баллы)	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг, 25 кг количество раз	Зачисленные (баллы)	Сумма баллов	Решение приёмной комиссии	
<b>Спортивная дисциплина: Прыжки</b>																								
<b>Спортивная дисциплина: Метания</b>																								

Приняли участие - \_\_\_\_\_ чел.

Выполнили нормативы общей физической и специальной физической подготовки - \_\_\_\_\_ чел.

Не выполнили нормативы - \_\_\_\_\_ чел.

Председатель приёмной комиссии \_\_\_\_\_ Члены комиссии: \_\_\_\_\_

Заместитель председателя комиссии \_\_\_\_\_

Секретарь комиссии \_\_\_\_\_



ГБУ ДО ВО "Специализированная школа олимпийского резерва по легкой атлетике"

**ПРОТОКОЛ**  
выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода  
**на этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ)**

Дата проведения от " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ г. 20 \_\_\_\_\_

№ п/п	ФИО поступающего	Дата рож- дения	Разряд	Спортивная дисциплина: Многоборья										Сумма баллов		Решение приёмной комиссии				
				Бег 60 м, с	Заклю-чен-ные (баллы)	Бег 300 м, с	Заклю-чен-ные (баллы)	Бег 2000 м, мин, с	Заклю-чен-ные (баллы)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	Заклю-чен-ные (баллы)	Десятир-ной прыжок в длину с места, м, см	Заклю-чен-ные (баллы)	Тройной прыжок в длину с места, м, см	Заклю-чен-ные (баллы)		Прыжок штанги весом не менее 80 кг, 40 кг количество раз	Заклю-чен-ные (баллы)	Жим штанги лежа весом не менее 80 кг, 30 кг количество раз	Заклю-чен-ные (баллы)
Спортивная дисциплина: Метания																				

Приняли участие - \_\_\_\_\_ чел.

Выполнили нормативы общей физической и специальной физической подготовки – \_\_\_\_\_ чел.

Не выполнили нормативы - \_\_\_\_\_ чел.

Председатель приёмной комиссии \_\_\_\_\_

Заместитель председателя комиссии \_\_\_\_\_

Секретарь комиссии \_\_\_\_\_

Члены комиссии: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_