

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в спортивно-оздоровительную группу по виду спорта
«легкая атлетика»**

Девочки

Вид испытаний	показатели	8-9 лет	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30м	Выше среднего	6,2	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,5
	Средний	6,8	6,3	6,1	5,9	5,7	5,5	5,3	5,1	5,0
	Ниже среднего	7,2	7,0	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,5
Прыжок в длину с места	Выше среднего	160	170	180	190	200	210	220	230	235
	Средний	140	160	170	180	190	200	210	220	225
	Ниже среднего	120	150	160	170	180	190	200	210	215
Челночный бег 3*10 м	Выше среднего	8,2	8,0	7,7	7,5	7,3	7,2	7,0	6,8	6,6
	Средний	8,6	8,4	8,1	7,9	7,7	7,6	7,4	7,2	7,0
	Ниже среднего	9,2	8,8	8,5	8,3	8,1	8,0	7,8	7,6	7,4
Пресс за 30 сек	Выше среднего	12	14	16	18	20	22	24	26	28
	Средний	10	12	14	16	18	20	22	24	26
	Ниже среднего	8	10	12	14	16	18	20	22	24

Мальчики

Вид испытаний	показатели	8-9 лет	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30м	Выше среднего	6,0	5,9	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0
	Средний	6,6	6,4	6,1	5,8	5,5	5,2	4,9	4,7	4,5
	Ниже среднего	6,9	6,8	6,6	6,3	6,0	5,8	5,4	5,2	5,0
Прыжок в длину с места	Выше среднего	170	180	190	200	210	220	230	240	250
	Средний	0	170	180	190	200	210	220	230	240
	Ниже среднего	150	160	170	180	190	200	210	220	230
Челночный бег 3*10 м	Выше среднего	8,0	7,7	7,5	7,3	7,1	7,0	6,8	6,6	6,5
	Средний	8,4	8,1	7,9	7,7	7,5	7,4	7,2	7,0	6,9
	Ниже среднего	9,0	8,5	8,3	8,1	7,9	7,8	7,6	7,4	7,3
Подтягивание	Выше среднего	4	6	8	10	12	14	16	18	20
	Средний	3	4	6	8	10	12	14	16	18
	Ниже среднего	1	2	4	6	8	10	12	14	16