

Таблица № 11

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки зачисления на спортивно-оздоровительный этап по виду спорта «легкая атлетика»

(для зачисления на этап необходимо выполнить все 4 норматива с показателем «средний» или «выше среднего»)

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	150	170	180	190	200	210	220	230	240
	Ниже среднего	130	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
Подтягиван ие	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