

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки и иные спортивные
нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной
специализации) по виду спорта «легкая атлетика»**

Каждый выполненный норматив оценивается в 1 балл, невыполнение – 0 баллов

*Минимальное количество баллов для зачисления – 3 баллов (в соответствии со
спортивной дисциплины)*

№ п/п	Упражнения	Единица измерени я	Норматив до трех лет обучения		Норматив свыше трех лет обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины Бег на короткие дистанции						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			9,3	10,3	7,9	8,3
1.2.	Бег на 150 м	с	не более		не более	
			26,5	27,8	25,5	26,5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			183	167	218	183
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			9,5	10,6	8,1	9,5
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более		не более	
			1.44	2.01	-	-
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			170	160	193	162
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1. Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)			Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;			
3.2. Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)			Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			