

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этапы подготовки по виду спорта "Легкая атлетика"

НП-1 (9-10 лет)		НП-2 (10-11 лет)		НП-3 (11-12 лет)		УТГ-1 (12-13 лет)		УТГ-2 (13-14 лет)		УТГ-3 (14-15 лет)		УТГ-4 (15-16 лет)		УТГ-5 (16-18 лет)		ССМ (17+ лет)		ВСМ (18+ лет)	
ЮН	ДЕВ	ЮН	ДЕВ	ЮН	ДЕВ	ЮН	ДЕВ	ЮН	ДЕВ	ЮН	ДЕВ	ЮН	ДЕВ	ЮН	ДЕВ	ЮН	ДЕВ	ЮН	ДЕВ
Челн.бег 3x10м(не более 9,6с)	Челн.бег 3x10м(не более 9,9 с)	Челн.бег 3x10м(не более 9,3с)	Челн.бег 3x10м(не более 9,5с)	Челн.бег 3x10м(не более 9,1с)	Челн.бег 3x10м(не более 9,2с)	Бег 60м с выс. старта (не более 9,5с)	Бег 60м с выс. старта (не более 10,5 с)	Бег 60м с выс. старта (не более 9,1с)	Бег 60м с выс. старта (не более 10,1 с)	Бег 60м с выс. старта (не более 8,7с)	Бег 60м с выс. старта (не более 9,5с)	Бег 60м с выс. старта (не более 8,4с)	Бег 60м с выс. старта (не более 9,2с)	Бег 60м с выс. старта (не более 8,0 с)	Бег 60м с выс. старта (не более 9,0с)	Бег 60м с выс. старта (не более 7,7 с)	Бег 60м с выс. старта (не более 8,8 с)	Бег 60м с выс. старта (не более 7,5 с)	Бег 60м с выс. старта (не более 8,4 с)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 13раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10раз)	Прыжок в длину с места(не менее 180 см)	Прыжок в длину с места(не менее 170 см)	Прыжок в длину с места(не менее 195 см)	Прыжок в длину с места(не менее 175 см)	Прыжок в длину с места(не менее 210 см)	Прыжок в длину с места(не менее 180 см)	Прыжок в длину с места(не менее 225 см)	Прыжок в длину с места(не менее 190 см)	Прыжок в длину с места(не менее 235 см)	Прыжок в длину с места(не менее 200 см)	Прыжок в длину с места(не менее 250 см)	Прыжок в длину с места(не менее 210 см)	Прыжок в длину с места(не менее 270 см)	Прыжок в длину с места(не менее 240 см)
Прыжок в длину с места(не менее 130см)	Прыжок в длину с места(не менее 120 см)	Прыжок в длину с места(не менее 140 см)	Прыжок в длину с места(не менее 130 см)	Прыжок в длину с места(не менее 165см)	Прыжок в длину с места(не менее 155см)	Тройной прыжок с места (не менее 5 м 30 см)	Тройной прыжок с места (не менее 5 м 00 см)	Тройной прыжок с места (не менее 5 м 80 см)	Тройной прыжок с места (не менее 5 м 40 см)	Тройной прыжок с места (не менее 6 м 30 см)	Тройной прыжок с места (не менее 5 м 90 см)	Тройной прыжок с места (не менее 6 м 90 см)	Тройной прыжок с места (не менее 6 м 30 см)	Тройной прыжок с места (не менее 7 м 30 см)	Тройной прыжок с места (не менее 6 м 60 см)	Тройной прыжок с места (не менее 7 м 60 см)	Тройной прыжок с места (не менее 7 м 00 см)	Тройной прыжок с места (не менее 7 м 75 см)	Тройной прыжок с места (не менее 7 м 30 см)
Прыжок через скакалку в течении 30 с (не менее 25 прыжков)	Прыжок через скакалку в течении 30 с (не менее 30 прыжков)	Прыжок через скакалку в течении 30 с (не менее 30 прыжков)	Прыжок через скакалку в течении 30 с (не менее 35 прыжков)	Прыжок через скакалку в течении 30 с (не менее 40 прыжков)	Прыжок через скакалку в течении 30 с (не менее 45 прыжков)	Бросок набивного мяча 3 кг снизу- вперед (не менее 9 м 00 см)	Бросок набивного мяча 3 кг снизу- вперед (не менее 7 м 00 см)	Бросок набивного мяча 3 кг снизу- вперед (не менее 10м 00 см)	Бросок набивного мяча 3 кг снизу- вперед (не менее 8 м 00 см)	Бросок набивного мяча 3 кг снизу- вперед (не менее 11 м 00 см)	Бросок набивного мяча 3 кг снизу- вперед (не менее 9 м 00 см)	Бросок набивного мяча 3 кг снизу- вперед (не менее 12 м 00 см)	Бросок набивного мяча 3 кг снизу- вперед (не менее 9 м 50 см)	Бросок набивного мяча 3 кг снизу- вперед (не менее 12 м 50 см)	Бросок набивного мяча 3 кг снизу- вперед (не менее 10 м 00 см)				
Метание мяча весом 150гр (не менее 22м)	Метание мяча весом 150гр (не менее 13м)	Метание мяча весом 150гр (не менее 24м)	Метание мяча весом 150гр (не менее 15м)	Метание мяча весом 150гр (не менее 26м)	Метание мяча весом 150гр (не менее 17м)											Жим штанги лежа (не менее 70 кг)	Жим штанги лежа (не менее 25 кг)	Жим штанги лежа (не менее 80 кг)	Жим штанги лежа (не менее 30 кг)
Наклон вперед из положения стоя на гимнастичес кой скамейке (не менее +2 см от уровня скамейки)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастичес кой скамейке (не менее+3 см от уровня скамейки)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастичес кой скамейке (не менее+4 см от уровня скамейки)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастичес кой скамейке (не менее+5 см от уровня скамейки)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастичес кой скамейке (не менее+5 см от уровня скамейки)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастичес кой скамейке (не менее+6 см от уровня скамейки)														
Бег (кросс) на 2 км (без учета времени)	Бег (кросс) на 2 км (без учета времени)	Бег (кросс) на 2 км (не более 16.00мин)	Бег (кросс) на 2 км (не более 17.30мин)	Бег (кросс) на 2 км (не более 15.30мин)	Бег (кросс) на 2 км (не более 17.00мин)														
б/р		б/р		б/р		III-II юн.разряд		II -I юн.разряд		I юн.-III разряд		III-II разряд		II-I разряд		KMC		MC, MCMK	

Поступающий –выполнение от 50-100% выполнения нормативных требований;

Обучающиеся переводятся на следующий этап обучения при выполнении 100% нормативных требований. Исоответствующего уровня спортивной квалификации.