

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУДО СШОР «Лидер»



В.И. Максимов

» сентября 2023 г.

Для легкоатлетического манежа

Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (отбор) в спортивную школу в группы 1-го года начальной подготовки:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики 9 лет	Девочки 9 лет
Скоростные качества	Бег 30 м с высокого старта (не более 5,4 с)	Бег 30 м с высокого старта (не более 5,5 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 8,8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 5 раз)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 25 раз)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 раз)

Примечание: кандидат на зачисление в школу сдаёт три первых упражнения. Положительным считается результат выполнения не менее двух упражнений. На прыжок в длину с места даются три попытки.

При отрицательном результате двух из первых трёх упражнений по решению комиссии может быть допущен к выполнению оставшихся двух упражнений. Положительным считается результат выполнения обоих упражнений.

Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической
подготовке для зачисления в группы
2-го года начальной подготовки:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	<i>Мальчики 10 лет</i>	<i>Девочки 10 лет</i>
Скоростные качества	Бег 30 м с высокого старта (не более 5,2 с)	Бег 30 м с высокого старта (не более 5,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Выносливость	Бег 130 м с высокого старта (один круг манежа) (не более 27 с)	Бег 130 м с высокого старта (один круг манежа) (не более 27,5 с)
Наличие спортивного разряда	б/р	б/р

Примечание: положительным считается результат выполнения не менее двух упражнений. На прыжок в длину с места даются три попытки.

Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической
подготовке для зачисления в группы
3-го года начальной подготовки:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	<i>Мальчики 11 лет</i>	<i>Девочки 11 лет</i>
Скоростные качества	Бег 30 м с высокого старта (не более 5,1 с)	Бег 30 м с высокого старта (не более 5,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
Выносливость	Бег 130 м с высокого старта (один круг манежа) (не более 25,0 с)	Бег 130 м с высокого старта (один круг манежа) (не более 26,0 с)
Наличие спортивного разряда	б/р	б/р

Примечание: положительным считается результат выполнения не менее двух упражнений. На прыжок в длину с места даются три попытки.

**Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической
подготовке для зачисления в группы
тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
1-го года подготовки:**

бег на короткие дистанции, бег с барьерами, прыжки в длину и в высоту

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	<i>Мальчики 12 лет</i>	<i>Девочки 12 лет</i>
Скоростные качества	Бег 50 м с высокого старта (не более 8,0 с)	Бег 50 м с высокого старта (не более 8,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Прыжок тройной с места (не менее 550 см)	Прыжок тройной с места (не менее 520 см)
	Бег 150 м с высокого старта (не более 26,0 с)	Бег 150 м с высокого старта (не более 28,0 с)
Наличие спортивного разряда	II-III юношеский разряд	II-III юношеский разряд

бег на средние и длинные дистанции

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	<i>Мальчики 12 лет</i>	<i>Девочки 12 лет</i>
Скоростные качества	Бег 50 м с высокого старта (не более 8,2 с)	Бег 50 м с высокого старта (не более 8,7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Прыжок тройной с места (не менее 510 см)	Прыжок тройной с места (не менее 490 см)
Выносливость	Бег 600 м (не более 1 мин 52 с)	Бег 600 м (не более 2 мин 14 с)
Наличие спортивного разряда	II-III юношеский разряд	II-III юношеский разряд

Примечание: положительным считается результат выполнения не менее трех упражнений. На прыжки тройным и в длину с места даются три попытки.

Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической
подготовке для зачисления в группы
тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
2-го года подготовки:

бег на короткие дистанции, бег с барьерами прыжки в длину и в высоту

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	<i>Мальчики 13 лет</i>	<i>Девочки 13 лет</i>
Скоростные качества	Бег 50 м с высокого старта (не более 7,9 с)	Бег 50 м с высокого старта (не более 8,4 с)
	Бег 50 м с высокого старта не более 8,1 с (для прыгунов в высоту)	Бег 50 м с высокого старта не более 8,6 с (для прыгунов в высоту)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Прыжок тройной с места (не менее 600 см)	Прыжок тройной с места (не менее 560 см)
	Бег 150 м с высокого старта (не более 25,5 с)	Бег 150 м с высокого старта (не более 27,5 с)
Наличие спортивного разряда	I-II юношеский разряд	I-II юношеский разряд

бег на средние и длинные дистанции

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	<i>Мальчики 13 лет</i>	<i>Девочки 13 лет</i>
Скоростные качества	Бег 50 м с высокого старта (не более 8,1 с)	Бег 50 м с высокого старта (не более 8,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Прыжок тройной с места (не менее 560 см)	Прыжок тройной с места (не менее 520 см)
Выносливость	Бег 600 м (не более 1 мин 49 с)	Бег 600 м (не более 2 мин 08 с)
Наличие спортивного разряда	I-II юношеский разряд	I-II юношеский разряд

метания

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики 13 лет	Девочки 13 лет
Скоростные качества	Бег 50 м с высокого старта (не более 8,0 с)	Бег 50 м с высокого старта (не более 8,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперёд (не менее 11 м)	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперёд (не менее 9 м)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 20 раз)
Наличие спортивного разряда	I-II юношеский разряд	I-II юношеский разряд

Примечание: положительным считается результат выполнения не менее трех упражнений. На прыжки тройным и в длину с места даются три попытки.

**Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической
подготовке для зачисления в группы
тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
3-го года подготовки:**

бег на короткие дистанции, бег с барьерами прыжки в длину и в высоту

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	<i>Юноши 14 лет</i>	<i>Девушки 14 лет</i>
Скоростные качества	Бег 50 м с высокого старта (не более 7,4 с)	Бег 50 м с высокого старта (не более 7,9 с)
	Бег 50 м с высокого старта (не более 7,7 с) (для прыгунов в высоту)	Бег на 50 м с высокого старта (не более 8,1 с) (для прыгунов в высоту)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 205 см)	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)
	Прыжок тройной с места (не менее 670 см)	Прыжок тройной с места (не менее 610 см)
	Бег 150 м с высокого старта (не более 25,0 с)	Бег 150 м с высокого старта (не более 26,2 с)
Наличие спортивного разряда	III спортивный разряд по специализации	III спортивный разряд по специализации

бег на средние и длинные дистанции

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	<i>Юноши 14 лет</i>	<i>Девушки 14 лет</i>
Скоростные качества	Бег 50 м с высокого старта (не более 7,8 с)	Бег 50 м с высокого старта (не более 8,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Прыжок тройной с места (не менее 640 см)	Прыжок тройной с места (не менее 600 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 35 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин 05 с)
Наличие спортивного разряда	III спортивный разряд по специализации	III спортивный разряд по специализации

метания

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши 14 лет	Девушки 14 лет
Скоростные качества	Бег 50 м с высокого старта (не более 7,7 с)	Бег 50 м с высокого старта (не более 8,1 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперёд (не менее 13 м)	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперёд (не менее 11 м)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 25 раз)
Наличие спортивного разряда	III спортивный разряд по специализации	III спортивный разряд по специализации

Примечание: положительным считается результат выполнения не менее трех упражнений. На прыжки тройным и в длину с места даются три попытки.

**Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической
подготовке для зачисления в группы
тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
4,5-го годов подготовки:**

бег на короткие дистанции, бег с барьерами прыжки в длину и в высоту

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	<i>Юноши 15 лет</i>	<i>Девушки 15 лет</i>
Скоростные качества	Бег 50 м с высокого старта (не более 7,0 с)	Бег 50 м с высокого старта (не более 7,4 с)
	Бег 50 м с высокого старта (не более 7,2 с) (для прыгунов в высоту)	Бег 50 м с высокого старта (не более 7,6 с) (для прыгунов в высоту)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 205 см)
	Прыжок тройной с места (не менее 700 см)	Прыжок тройной с места (не менее 660 см)
	Бег 150 м с высокого старта (не более 24,0 с)	Бег 150 м с высокого старта (не более 25,0 с)
Наличие спортивного разряда	II спортивный разряд по специализации	II спортивный разряд по специализации

бег на средние и длинные дистанции

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	<i>Юноши 15 лет</i>	<i>Девушки 15 лет</i>
Скоростные качества	Бег 50 м с высокого старта (не более 7,3 с)	Бег 50 м с высокого старта (не более 7,7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжок тройной с места (не менее 690 см)	Прыжок тройной с места (не менее 630 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 30 с)	Бег 1000 м (не более 3 мин 55 с)
Наличие спортивного разряда	II спортивный разряд по специализации	II спортивный разряд по специализации

метания

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	<i>Юноши 15 лет</i>	<i>Девушки 15 лет</i>
Скоростные качества	Бег 50 м с высокого старта (не более 7,1 с)	Бег 50 м с высокого старта (не более 7,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 205 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперёд (не менее 14 м)	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперёд (не менее 12 м)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 25 раз)
Наличие спортивного разряда	II спортивный разряд по специализации	II спортивный разряд по специализации

Примечание: положительным считается результат выполнения не менее трех упражнений. На прыжки тройным и в длину с места даются три попытки.

Для зачисления в тренировочные группы 5-го года подготовки необходимо иметь I спортивный разряд по специализации

Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической
подготовке для зачисления в группы
тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
5-го года подготовки:

бег на короткие дистанции, бег с барьерами прыжки в длину и в высоту

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	<i>Юноши 16 лет</i>	<i>Девушки 16 лет</i>
Скоростные качества	Бег 50 м с высокого старта (не более 6,4 с)	Бег 50 м с высокого старта (не более 6,8 с)
	Бег 50 м с высокого старта (не более 6,6 с) (для прыгунов в высоту)	Бег 50 м с высокого старта (не более 7,0 с) (для прыгунов в высоту)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Прыжок тройной с места (не менее 770 см)	Прыжок тройной с места (не менее 700 см)
	Рывок штанги (не менее 40 кг)	Рывок штанги (не менее 25 кг)
Выносливость	Бег 300 м (не более 49,5 с)	Бег 300 м (не более 54,0 с)
Наличие спортивного разряда	I спортивный разряд по специализации	I спортивный разряд по специализации

бег на средние и длинные дистанции

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	<i>Юноши 16 лет</i>	<i>Девушки 16 лет</i>
Скоростные качества	Бег 50 м с высокого старта (не более 6,7 с)	Бег 50 м с высокого старта (не более 7,1 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок с места (не менее 230 см)	Прыжок с места (не менее 200 см)
	Прыжок тройной с места (не менее 730 см)	Прыжок тройной с места (не менее 690 см)
	Рывок штанги (не менее 30 кг)	Рывок штанги (не менее 20 кг)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 6 мин 50 с)	Бег 2000 м (не более 7 мин 55 с)
Наличие спортивного разряда	I спортивный разряд по специализации	I спортивный разряд по специализации

метания

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	<i>Юноши 16 лет</i>	<i>Девушки 16 лет</i>
Скоростные качества	Бег 50 м с высокого старта (не более 6,5 с)	Бег 50 м с высокого старта (не более 6,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок с места (не менее 240 см)	Прыжок с места (не менее 210 см)
	Прыжок тройной с места (не менее 760 см)	Прыжок тройной с места (не менее 700 см)
Силовые качества	Рывок штанги (не менее 60 кг)	Рывок штанги (не менее 40 кг)
Наличие спортивного разряда	I спортивный разряд по специализации	I спортивный разряд по специализации

Примечание: положительным считается результат выполнения не менее трех упражнений. На прыжки тройным и в длину с места даются три попытки.

Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (с учётом специализации)

бег на короткие дистанции, бег с барьерами прыжки в длину и в высоту

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	<i>Юноши 17 лет</i>	<i>Девушки 17 лет</i>
Скоростные качества	Бег 50 м с высокого старта (не более 6,2 с)	Бег 50 м с высокого старта (не более 6,7 с)
	Бег 50 м с высокого старта (не более 6,4 с) (для прыгунов в высоту)	Бег 50 м с высокого старта (не более 6,9 с) (для прыгунов в высоту)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)
	Прыжок тройной с места (не менее 800 см)	Прыжок тройной с места (не менее 740 см)
	Приседание со штангой (не менее 90 кг)	Приседание со штангой (не менее 60 кг)
Выносливость	Бег 300 м (не более 48,5 с)	Бег 300 м (не более 53,9 с)
Наличие спортивного разряда	Кандидат в мастера спорта	Кандидат в мастера спорта

бег на средние и длинные дистанции

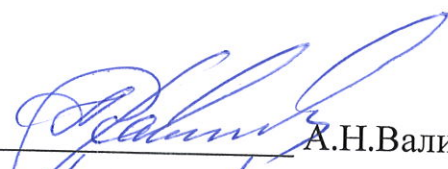
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	<i>Юноши 17 лет</i>	<i>Девушки 17 лет</i>
Скоростные качества	Бег 50 м с высокого старта (не более 6,5 с)	Бег 50 м с высокого старта (не более 6,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок с места (не менее 240 см)	Прыжок с места (не менее 200 см)
	Прыжок тройной с места (не менее 750 см)	Прыжок тройной с места (не менее 700 см)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 6 мин 40 с)	Бег 2000 м (не более 7 мин 50 с)
Наличие спортивного разряда	Кандидат в мастера спорта	Кандидат в мастера спорта

метания

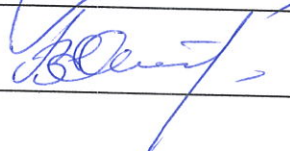
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши 17 лет	Девушки 17 лет
Скоростные качества	Бег 50 м с высокого старта (не более 6,3 с)	Бег 50 м с высокого старта (не более 6,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок с места (не менее 260 см)	Прыжок с места (не менее 220 см)
	Прыжок тройной с места (не менее 800 см)	Прыжок тройной с места (не менее 730 см)
Силовые качества	Рывок штанги (не менее 70 кг)	Рывок штанги (не менее 35 кг)
Наличие спортивного разряда	Кандидат в мастера спорта	Кандидат в мастера спорта

Примечание: положительным считается результат выполнения не менее трех упражнений. На прыжки тройным и в длину с места даются три попытки.

Заместитель директора по спортивной работе

 А.Н.Валиков

Старший тренер отделения лёгкой атлетики

 В.А.Епишков

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУДО СШОР «Лидер»



В.И. Максимов

сентября 2023 г.

Для стадиона

Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (отбор) в спортивную школу в группы 1-го года начальной подготовки:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики 9 лет	Девочки 9 лет
Скоростные качества	Бег 30 м с высокого старта (не более 5,4 с)	Бег 30 м с высокого старта (не более 5,5 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 8,8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 5 раз)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 25 раз)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 раз)

Примечание: кандидат на зачисление в школу сдаёт три первых упражнения. Положительным считается результат выполнения не менее двух упражнений. На прыжок в длину с места даются три попытки.

При отрицательном результате двух из первых трёх упражнений по решению комиссии может быть допущен к выполнению оставшихся двух упражнений. Положительным считается результат выполнения обоих упражнений.

Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической
подготовке для зачисления в группы
2-го года начальной подготовки:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	<i>Мальчики 10 лет</i>	<i>Девочки 10 лет</i>
Скоростные качества	Бег 30 м с высокого старта (не более 5,2 с)	Бег 30 м с высокого старта (не более 5,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Выносливость	Бег 150 м с высокого старта (не более 28,5 с)	Бег 150 м с высокого старта (не более 29,5 с)
Наличие спортивного разряда	б/р	б/р

Примечание: положительным считается результат выполнения не менее двух упражнений. На прыжок в длину с места даются три попытки.

Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической
подготовке для зачисления в группы
3-го года начальной подготовки:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	<i>Мальчики 11 лет</i>	<i>Девочки 11 лет</i>
Скоростные качества	Бег 30 м с высокого старта (не более 5,1 с)	Бег 30 м с высокого старта (не более 5,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
Выносливость	Бег 150 м с высокого старта (не более 26,5 с)	Бег 150 м с высокого старта (не более 27,5 с)
Наличие спортивного разряда	б/р	б/р

Примечание: положительным считается результат выполнения не менее двух упражнений. На прыжок в длину с места даются три попытки.

Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го года подготовки:

бег на короткие дистанции, бег с барьерами прыжки в длину и в высоту

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	<i>Мальчики 12 лет</i>	<i>Девочки 12 лет</i>
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,3 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Прыжок тройной с места (не менее 550 см)	Прыжок тройной с места (не менее 520 см)
	Бег 150 м с высокого старта (не более 25,5 с)	Бег 150 м с высокого старта (не более 27,5 с)
Наличие спортивного разряда	II-III юношеский разряд	II-III юношеский разряд

бег на средние и длинные дистанции

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	<i>Мальчики 12 лет</i>	<i>Девочки 12 лет</i>
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,5 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Прыжок тройной с места (не менее 510 см)	Прыжок тройной с места (не менее 490 см)
Выносливость	Бег 600 м (не более 1 мин 47 с)	Бег 600 м (не более 2 мин 09 с)
Наличие спортивного разряда	II-III юношеский разряд	II-III юношеский разряд

Примечание: положительным считается результат выполнения не менее трех упражнений. На прыжки тройным и в длину с места даются три попытки.

Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 2-го года подготовки:

бег на короткие дистанции, бег с барьерами прыжки в длину и в высоту

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	<i>Мальчики 13 лет</i>	<i>Девочки 13 лет</i>
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,0 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,5 с)
	Бег 60 м с высокого старта не более 9,1 с (для прыгунов в высоту)	Бег 60 м с высокого старта не более 9,6 с (для прыгунов в высоту)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Прыжок тройной с места (не менее 600 см)	Прыжок тройной с места (не менее 560 см)
	Бег 150 м с высокого старта (не более 25,0 с)	Бег 150 м с высокого старта (не более 27,0 с)
Наличие спортивного разряда	I-II юношеский разряд	I-II юношеский разряд

бег на средние и длинные дистанции

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	<i>Мальчики 13 лет</i>	<i>Девочки 13 лет</i>
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,2 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Прыжок тройной с места (не менее 560 см)	Прыжок тройной с места (не менее 520 см)
Выносливость	Бег 600 м (не более 1 мин 40 с)	Бег 600 м (не более 2 мин 00 с)
Наличие спортивного разряда	I-II юношеский разряд	I-II юношеский разряд

метания

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	<i>Мальчики 13 лет</i>	<i>Девочки 13 лет</i>
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,1 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,1 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперёд (не менее 11 м)	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперёд (не менее 9 м)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 20 раз)
Наличие спортивного разряда	I-II юношеский разряд	I-II юношеский разряд

Примечание: положительным считается результат выполнения не менее трех упражнений. На прыжки тройным и в длину с места даются три попытки.

Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической
подготовке для зачисления в группы
тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
3-го года подготовки:

бег на короткие дистанции, бег с барьерами прыжки в длину и в высоту

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	<i>Юноши 14 лет</i>	<i>Девушки 14 лет</i>
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,4 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,0 с)
	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,6 с) (для прыгунов в высоту)	Бег на 60 м с высокого старта (не более 9,2 с) (для прыгунов в высоту)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 205 см)	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)
	Прыжок тройной с места (не менее 670 см)	Прыжок тройной с места (не менее 610 см)
	Бег 150 м с высокого старта (не более 24,0 с)	Бег 150 м с высокого старта (не более 25,3 с)
Наличие спортивного разряда	III спортивный разряд по специализации	III спортивный разряд по специализации

бег на средние и длинные дистанции

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	<i>Юноши 14 лет</i>	<i>Девушки 14 лет</i>
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,7 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Прыжок тройной с места (не менее 640 см)	Прыжок тройной с места (не менее 600 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 18 с)	Бег 1000 м (не более 3 мин 54 с)
Наличие спортивного разряда	III спортивный разряд по специализации	III спортивный разряд по специализации

метания

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	<i>Юноши 14 лет</i>	<i>Девушки 14 лет</i>
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,7 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,1 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперёд (не менее 13 м)	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперёд (не менее 11 м)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 25 раз)
Наличие спортивного разряда	III спортивный разряд по специализации	III спортивный разряд по специализации

Примечание: положительным считается результат выполнения не менее трех упражнений. На прыжки тройным и в длину с места даются три попытки.

Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической
подготовке для зачисления в группы
тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
4,5-го годов подготовки:

бег на короткие дистанции, бег с барьерами прыжки в длину и в высоту

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	<i>Юноши 15 лет</i>	<i>Девушки 15 лет</i>
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,8 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,4 с)
	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,0 с) (для прыгунов в высоту)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,6 с) (для прыгунов в высоту)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 205 см)
	Прыжок тройной с места (не менее 700 см)	Прыжок тройной с места (не менее 660 см)
	Бег 150 м с высокого старта (не более 23,0 с)	Бег 150 м с высокого старта (не более 24,5 с)
Наличие спортивного разряда	II спортивный разряд по специализации	II спортивный разряд по специализации

бег на средние и длинные дистанции

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	<i>Юноши 15 лет</i>	<i>Девушки 15 лет</i>
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,2 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжок тройной с места (не менее 690 см)	Прыжок тройной с места (не менее 630 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 05 с)	Бег 1000 м (не более 3 мин 40 с)
Наличие спортивного разряда	II спортивный разряд по специализации	II спортивный разряд по специализации

метания

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	<i>Юноши 15 лет</i>	<i>Девушки 15 лет</i>
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,2 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 205 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперёд (не менее 14 м)	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперёд (не менее 12 м)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 25 раз)
Наличие спортивного разряда	II спортивный разряд по специализации	II спортивный разряд по специализации

Примечание: положительным считается результат выполнения не менее трех упражнений. На прыжки тройным и в длину с места даются три попытки.

Для зачисления в тренировочные группы 5-го года подготовки необходимо иметь I спортивный разряд по специализации

Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической
подготовке для зачисления в группы
тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
5-го года подготовки:

бег на короткие дистанции, бег с барьерами прыжки в длину и в высоту

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	<i>Юноши 16 лет</i>	<i>Девушки 16 лет</i>
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,3 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,1 с)
	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,8 с) (для прыгунов в высоту)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,4 с) (для прыгунов в высоту)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Прыжок тройной с места (не менее 770 см)	Прыжок тройной с места (не менее 700 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 20 с)	Бег 1000 м (не более 3 мин 55 с)
Наличие спортивного разряда	I спортивный разряд по специализации	I спортивный разряд по специализации

бег на средние и длинные дистанции

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	<i>Юноши 16 лет</i>	<i>Девушки 16 лет</i>
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,8 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок с места (не менее 230 см)	Прыжок с места (не менее 200 см)
	Прыжок тройной с места (не менее 740 см)	Прыжок тройной с места (не менее 680 см)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 6 мин 30 с)	Бег 2000 м (не более 7 мин 35 с)
Наличие спортивного разряда	I спортивный разряд по специализации	I спортивный разряд по специализации

метания

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	<i>Юноши 16 лет</i>	<i>Девушки 16 лет</i>
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,6 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок с места (не менее 240 см)	Прыжок с места (не менее 210 см)
	Прыжок тройной с места (не менее 760 см)	Прыжок тройной с места (не менее 700 см)
Силовые качества	Рывок штанги (не менее 60 кг)	Рывок штанги (не менее 30 кг)
Наличие спортивного разряда	I спортивный разряд по специализации	I спортивный разряд по специализации

Примечание: положительным считается результат выполнения не менее трех упражнений. На прыжки тройным и в длину с места даются три попытки.

Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической
подготовке для зачисления в группы
на этапе совершенствования спортивного мастерства
(с учётом специализации)

бег на короткие дистанции, бег с барьерами прыжки в длину и в высоту

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	<i>Юноши 17 лет</i>	<i>Девушки 17 лет</i>
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,0 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,9 с)
	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,7 с) (для прыгунов в высоту)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,3 с) (для прыгунов в высоту)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)
	Прыжок тройной с места (не менее 800 см)	Прыжок тройной с места (не менее 740 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 15 с)	Бег 1000 м (не более 3 мин 50 с)
Наличие спортивного разряда	Кандидат в мастера спорта	Кандидат в мастера спорта

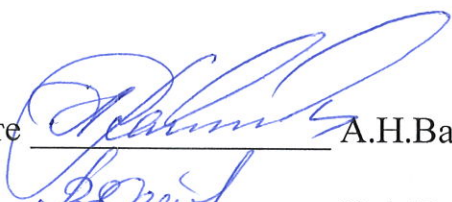
бег на средние и длинные дистанции

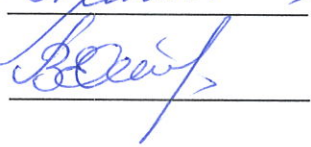
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	<i>Юноши 17 лет</i>	<i>Девушки 17 лет</i>
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,9 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок с места (не менее 240 см)	Прыжок с места (не менее 200 см)
	Прыжок тройной с места (не менее 800 см)	Прыжок тройной с места (не менее 700 см)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 6 мин 25 с)	Бег 2000 м (не более 7 мин 30 с)
Наличие спортивного разряда	Кандидат в мастера спорта	Кандидат в мастера спорта

метания

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	<i>Юноши 17 лет</i>	<i>Девушки 17 лет</i>
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,4 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок с места (не менее 260 см)	Прыжок с места (не менее 220 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 760 см)	Тройной прыжок с места (не менее 700 см)
Силовые качества	Рывок штанги (не менее 70 кг)	Рывок штанги (не менее 35 кг)
Наличие спортивного разряда	Кандидат в мастера спорта	Кандидат в мастера спорта

Примечание: положительным считается результат выполнения не менее трех упражнений. На прыжки тройным и в длину с места даются три попытки.

Заместитель директора по спортивной работе  А.Н.Валиков

Старший тренер отделения лёгкой атлетики  В.А.Епишков