

Рассмотрены и обсуждены  
тренерским советом  
20.07.20

УТВЕРЖДАЮ  
Директор СШ «Виктория»

А.В.Синюк

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ (ОФП) И СПЕЦИАЛЬНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ (СФП) ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА  
ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (ЭНП) ПО ГОДАМ ПО ВИДУ СПОРТА  
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

№ п/п	Развиваемые физические качества	Оценка	9-11 лет	
			девушки	юноши
<b>Бег на короткие дистанции</b>				
<b>Скоростные качества</b>				
1.	Бег 30 м. с высокого старта (с)	Не более	6,6	6,2
2.	Челночный бег 3 x 10 м.(с)	Не более	9,8	9,5
<b>Скоростно - силовые качества</b>				
3.	Прыжок в длину с места (см)	Не менее	125	135
4.	Прыжки через скакалку в течение 30 секунд. (количество раз)	Не менее	40	30
<b>Бег на длинные и средние дистанции</b>				
<b>Скоростные качества</b>				
1.	Бег 30 м. с высокого старта (с)		6,6	6,2
2.	Прыжок в длину с места (см.)	Не менее	125	130
3.	Прыжки через скакалку в течение 30секунд. (количество раз)	Не менее	30	25
<b>Выносливость</b>				
4.	Челночный бег 3 x 10 м. (с)	Не более	10,0	9,9
<b>Прыжки</b>				
<b>Скоростные качества</b>				
1.	Бег 30 м. с высокого старта (с)	Не более	6,6	6,2
2.	Челночный бег 3 x 10 м. / (с)	Не более	9,8	9,5
<b>Скоростно - силовые качества</b>				
3.	Прыжок в длину с места (см)	Не менее	125	135
4.	Прыжки через скакалку в течение 30секунд. (количество раз)	Не менее	40	30
<b>Метания</b>				
<b>Скоростные качества</b>				
1.	Бег 30 м. с высокого старта (с)	Не более	6,6	6,2
2.	Челночный бег 3 x 10 м. (с)	Не более	10,0	9,7
3.	Прыжок в длину с места (см)	Не менее	125	130
4.	Прыжки через скакалку в течение 30секунд. (количество раз)	Не менее	35	28
<b>Многоборье</b>				
<b>Скоростные качества</b>				
1.	Бег 30 м. с высокого старта (с)	Не более	6,6	6,2
2.	Челночный бег 3 x 10 м. (с)	Не более	10,0	9,7
<b>Скоростно - силовые качества</b>				
3.	Прыжок в длину с места (см)	Не менее	125	130
4.	Прыжки через скакалку в течение 30секунд. (количество раз)	Не менее	35	28
<b>Спортивный разряд</b>		Без разряда		