

Рассмотрены и обсуждены
тренерским советом
23.07.2021



УТВЕРЖДАЮ

Директор СШ «Виктория»

А.В.Синюк

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки
по виду спорта ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1	Бег челночный 3x10 м	с	Не более 9,5	
2	И.П.- упор лежа. Сгибание и разгибание рук	Количество раз	Не менее 10 5	
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее 130 125	
4	Прыжки через скакалку в течение 30 с	Количество раз	Не менее 40 30	
5	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее 24 13	
6	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	Количество раз	Не менее 1	
7	Бег 2 км	-	Без учета времени	