

УТВЕРЖДЕНЫ
 приказом директора
 МБУ ДО «СШОР «Спутник»
 от 08.04.2024 № 25-ОД

Контрольно-переводные нормативы по лёгкой атлетике

1. Мальчики (юноши, мужчины)

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>НП-1</i>	<i>НП-2</i>	<i>НП-3</i>	<i>УТ-1</i>	<i>УТ-2</i>	<i>УТ-3</i>	<i>УТ-4</i>	<i>УТ-5</i>	<i>СС</i>	<i>ВСМ</i>
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,5	9,3	9,3							
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	10	15	15							
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	150	150							
Прыжки через скакалку в течение 30 сек (кол-во раз)	28	30	30							
Метание мяча весом 150 г (м)	24	25	25							
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+2	+4	+4							
Бег (кросс) на 2 км (бег по пересечённой местности (мин,с)	Без учёта времени	16,00	16,00							
<i>Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</i>										
Бег на 60 м (сек)				9,3	8,8	8,2	8,0	7,8	7,3	7,1
Бег на 150 м (сек)				25,0	24,0	23,0	22,0	21,0		
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)				190	205	220	235	250	260	280
Бег на 300 (сек)									38,5	37
Десятерной прыжок в длину с места									25	27
<i>Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции</i>										
Бег на 60 м (сек)				9,5	9,2	9,0	8,6	8,3	8	7,6
Бег на 500 м (мин, сек)				1,44	1,40	1,36	1,32	1,28		
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)				170	185	200	215	230	240	250

Бег на 2 км (мин, сек)										6,00	5,45
<i>Для спортивной дисциплины прыжки</i>											
Бег на 60 м (сек)				9,3	8,8	8,3	7,8	7,6	7,4	7,3	
Тройной прыжок в длину с места (см)				540	540	540	540	540			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)				190	200	210	220	235	250	260	
Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг									1		
Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг										1	
<i>Для спортивной дисциплины метания</i>											
Бег на 60 м (сек)				9,6	9,1	8,6	8,1	7,9	7,6	7,4	
Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (м)				10	10	10	10	10			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)				180	195	210	235	250	260	280	
Рывок штанги весом не менее 70 кг									1		
Рывок штанги весом не менее 80 кг										1	
<i>Для спортивной дисциплины многоборье</i>											
Бег на 60 м (сек)				9,5	9,1	8,7	8,3	7,9	7,7	7,5	
Тройной прыжок в длину с места (см)				530	575	620	665	710	760	775	
Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (м)				9	9	9	9	9			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)				180	195	210	225	240	250	270	
Жим штанги лежа весом не менее 70 кг									1		
Жим штанги лежа весом не менее 80 кг											1
<i>Для спортивной дисциплины: спортивная ходьба</i>											
Бег на 60 м с высокого старта (сек)										8,4	8,2
Бег на 5 км (мин, сек)										17,30	17,00
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)										230	240
Уровень спортивной квалификации				1 юн. 2 юн. 3 юн.	1 юн. 2 юн. 3 юн.	1 юн. 2 юн. 3 юн.	I, II, III	I, II, III	КМС	МС	

1. Девочки (девушки, женщины)

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>НП-1</i>	<i>НП-2</i>	<i>НП-3</i>	<i>УТ-1</i>	<i>УТ-2</i>	<i>УТ-3</i>	<i>УТ-4</i>	<i>УТ-5</i>	<i>СС</i>	<i>ВСМ</i>
Челночный бег 3х10 м, (сек)	9,5	9,5	9,3							
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	5	10	10							
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	125	140	150							
Прыжки через скакалку в течение 30 сек (кол-во раз)	30	35	35							
Метание мяча весом 150 г (м)	13	15	15							
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+ 3	+5	+5							
Бег (кросс) на 2 км (бег по пересечённой местности (мин,сек)	Без учёта времени	17,30	17,30							
<i>Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</i>										
Бег на 60 м (сек)				10,0	9,9	9,2	8,8	8,4	8,0	7,7
Бег на 150 м (сек)				27,0	26,0	25,0	24,8	23,0		
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)				180	190	200	210	220	230	250
Бег на 300 м (сек)									43,5	41
Десятерной прыжок в длину с места									23	25
<i>Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции</i>										
Бег на 60 м (сек)				10,6	10,3	10,0	9,7	9,3	9,0	8,7
Бег на 500 м (мин, сек)				2,01	2,01	2,01	2,01	2,01		
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)				160	168	176	184	192	200	240
Бег на 2 км (мин, сек)									7,10	6,40
<i>Для спортивной дисциплины прыжки</i>										
Бег на 60 м (сек)				10,5	10,1	9,7	9,3	8,9	8,4	8,00

Тройной прыжок в длину с места (см)				510	510	510	510	510		
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)				180	188	196	204	212	220	240
Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг									1	
Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг										1
<i>Для спортивной дисциплины метание</i>										
Бег на 60 м (сек)				10,6	10,2	9,8	9,4	9,0	8,7	8,3
Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (м)				8	8	8	8	8		
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)				170	180	190	200	210	220	250
Рывок штанги весом не менее 35 кг									1	
Рывок штанги весом не менее 40 кг										1
<i>Для спортивной дисциплины многоборье</i>										
Бег на 60 м (сек)				10,5	10,1	9,7	9,3	9,0	8,8	8,4
Тройной прыжок в длину с места (см)				500	540	580	620	660	700	730
Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (м)				7	7	7	7	7		
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)				170	178	186	194	202	210	240
Жим штанги лежа весом не менее 25 кг									1	
Жим штанги лежа весом не менее 30 кг										1
<i>Для спортивной дисциплины спортивная ходьба</i>										
Бег на 60 м с высокого старта (сек)									9,2	8,9
Бег на 3 км (мин, сек)									12,00	11,30
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)									190	240
Уровень спортивной квалификации				1 юн. 2 юн. 3 юн.	1 юн. 2 юн. 3 юн.	1 юн. 2 юн. 3 юн.	I, II, III	I, II, III	КМС	МС