

УТВЕРЖДАЮ:  
И.о. директора ГАФУ ПО «УОР ПО»  
А.В. Азимов

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической  
подготовленности легкоатлетов групп спортивной специализации  
**ТЭ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Бег на короткие дистанции</b>		
Скоростные качества	Бег на 60 м с высокого старта (не более 9,3 с)	Бег на 60 м с высокого старта (не более 10,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Бег 150 м с высокого старта (не более 25,5 с)	Бег 150 м с высокого старта (не более 27,8 с)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
<b>Бег на средние и длинные дистанции, Спортивная ходьба</b>		
Скоростные качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,5 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,6 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 1 мин 44 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 01 с)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
<b>Прыжки</b>		
Скоростные качества	Бег на 60 м с высокого старта (не более 9,3 с)	Бег на 60 м с высокого старта (не более 10,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 540 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 510 см)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
<b>Метания</b>		
Скоростные качества	Бег на 60 м с высокого старта (не более 9,6 с)	Бег на 60 м с высокого старта (не более 10,6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг снизу – вперед (не менее 10 м 00 см)	Бросок набивного мяча 3 кг снизу – вперед (не менее 8 м 00 см)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
<b>Многоборье</b>		
Скоростные качества	Бег на 60 м с высокого	Бег на 60 м с высокого

	старта (не более 9,5 с)	старта (не более 10,5 с)
Скоростно-силовые качества	Тройной прыжок с места (не менее 5 м 30 см)	Тройной прыжок с места (не менее 5 м 00 см)
	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	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)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	

Зам. директора по СР \_\_\_\_\_ / Н.В. Храмова

Контрольно-переводные нормативы составлены в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (утвержден Приказом Минспорта России от 16.02.2015 №133)

Ознакомлены:



В.Б. Кузнецов  
Ю.С. Воеводина

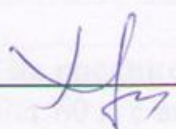
УТВЕРЖДАЮ:  
И.о. директора ГАОУ ПО «УОР ПО»  
А.В. Азимов

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической  
подготовленности легкоатлетов групп спортивного совершенствования  
**ЭССМ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Бег на короткие дистанции</b>		
Скоростные качества	Бег на 60м с высокого старта (не более 7,3 с)	Бег на 60 м с высокого старта (не более 8,2 с)
	Бег 300 м с высокого старта (не более 38,5 с)	Бег 300 м с высокого старта (не более 43,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)
	Десятерной прыжок с места (не менее 25 м 00 см)	Десятерной прыжок с места (не менее 23 м 00 см)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
<b>Бег на средние и длинные дистанции</b>		
Скоростно-силовые качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,0 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,0с)
	Прыжок с длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 6 мин 00с)	Бег 2000 м (не более 7 мин 10 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
<b>Спортивная ходьба</b>		
Скоростно-силовые качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,4с)	Бег с высокого старта (не более 9,2с)
	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
Выносливость	Бег 5000м (не более 17мин 30с)	Бег 3000 м (не более 12 мин 00 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
<b>Прыжки</b>		
Скоростные качества	Бег на 60м с высокого старта (не более 7,4 с)	Бег на 60 м с высокого старта ( не более 8,4с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)
	Полуприсед со штангой (не менее 80 кг)	Полуприсед со штангой (не менее 40 кг)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

<b>Метания</b>		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)
	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,6с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,7с)
Силовые качества	Рывок штанги (не менее 70 кг)	Рывок штанги (не менее 35 кг)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
<b>Многоборье</b>		
Скоростные качества	Бег на 60 м с высокого старта (не более 7,7 с)	Бег на 60 м с высокого старта (не более 8,8 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
Скоростно-силовые качества	Тройной прыжок в длину с места (не менее 760 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 700 см)
	Жим штанги лёжа (не менее 70 кг)	Жим штанги лёжа (не менее 25 кг)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Зам. директора по СР \_\_\_\_\_



/ Н.В. Храмова

Контрольно-переводные нормативы составлены в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (утвержден Приказом Минспорта России от 16.02.2015 №133)

Ознакомлены:



В.Б. Кузнецов  
Ю.С. Воеводина