

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБУ ДО ВО «СШОР № 21»
 И.Н.Дмитриева
 2023 года



Приложение № 6
 к федеральному стандарту
 спортивной подготовки по виду
 спорта «легкая атлетика»,
 утвержденному приказом
 Минспорта России
 от «16» ноября 2022 г. № 996

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на
 этап начальной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	13	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБУ ДО ВО «СШОР № 21»
 И.Н.Дмитриева
 «22» 01 2023 года



Приложение № 7
 к федеральному стандарту
 спортивной подготовки по виду
 спорта «легкая атлетика»,
 утвержденному приказом
 Минспорта России
 от «16» ноября 2022 г. № 996

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
 и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
 зачисления
 и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной
 специализации) по виду спорта «легкая атлетика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	27,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1.44	2.01
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
3. Для спортивной дисциплины прыжки				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,5
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.40	5.10
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
4. Для спортивной дисциплины метания				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
4.2.	Бросок набивного мяча 3 кг	м	не менее	

	снизу-вперед		10	8
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
5. Для спортивной дисциплины многоборье				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,5
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.30	5.00
5.3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			9	7
5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
6. Уровень спортивной квалификации				
6.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
6.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБУ ДО ВО «СШОР № 21»
 И.Н. Дмитриева
 «01» _____ 2023 года



Приложение № 8
 к федеральному стандарту
 спортивной подготовки по виду
 спорта «легкая атлетика»,
 утвержденному приказом
 Минспорта России
 от «16» ноября 2022 г. № 996

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
 и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
 зачисления
 и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду
 спорта «легкая атлетика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8,2
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			38.5	43.5
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	230
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8	9
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			6.00	7.10
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,4	9,2
3.2.	Бег на 5000 м	мин, с	не более	
			17.30	-

3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	12.00
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,4
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	220
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины метания				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	220
5.3.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	количество раз	не менее	
			-	1
6. Для спортивной дисциплины многоборье				
6.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,7	8,8
6.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7.60	7.00
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	210
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	количество раз	не менее	
			-	1
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			


 УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБУ ДО ВО «СШОР № 21»
 И.Н. Дмитриева
 «16» ноября 2022 года

Приложение № 9
 к федеральному стандарту
 спортивной подготовки по виду
 спорта «легкая атлетика»,
 утвержденному приказом
 Минспорта России
 от «16» ноября 2022 г. № 996

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
 и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления
 и перевода на этап высшего спортивного мастерства
 по виду спорта «легкая атлетика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			37.00	41.00
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
1.4.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			27	25
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			5.45	6.40
2.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	240
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	8,9
3.2.	Бег на 5000 м	мин	не более	
			17.00	-
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	11.30

3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 240	
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более 7,3 8	
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 260 240	
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг	количество раз	не менее 1 -	
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	количество раз	не менее - 1	
5. Для спортивной дисциплины метания				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более 7,4 8,3	
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 280 250	
5.3.	Рывок штанги весом не менее 80 кг	количество раз	не менее 1 -	
5.4.	Рывок штанги весом не менее 40 кг	количество раз	не менее - 1	
6. Для спортивной дисциплины многоборье				
6.1.	Бег на 60 м	с	не более 7,5 8,4	
6.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 270 240	
6.3.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее 7,75 7,30	
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 80 кг	количество раз	не менее 1 -	
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 30 кг	количество раз	не менее - 1	
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			