

**Критерии индивидуального отбора для зачисления на программу спортивной подготовки
по легкой атлетике на период с 01.09.2019 по 31.08.2020 г.**

Возраст	Этап (период) обучения	Разрядные требования по легкой атлетике	Необходимое количество баллов для зачисления*
9-10 лет	НП - 1	без разряда	16

*По итогам индивидуального отбора учащиеся зачисляются на вакантные места, набрав сумму баллов не менее 16. При равенстве суммы баллов, предпочтение отдается учащимся, набравшим большее количество баллов в беге на 30 метров, далее в прыжках в длину с места, далее в «челночном беге». далее в прыжках на скакалке.

Результаты индивидуального конкурсного отбора включают 4 теста

Бег 30 м с высокого старта

Проводится на ровной дорожке легкоатлетического манежа (стадиона) в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта.

Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

«Челночный бег» 3x10 метров

Проводится на ровной дорожке легкоатлетического манежа (стадиона) в спортивной обуви без шипов. Разрешается одна попытка.

Описание теста: отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта), за чертой два полукруга радиусом 50 см в центре, на дальний круг за финишной чертой кладут деревянный кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на линии старта и по команде "Марш" начинает бег в сторону финишной черты, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается линии рукой и бежит к линии финиша.

Результат: учитывают время выполнения задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша.

Прыжок в длину с места.

Проводится на ровной площадке легкоатлетического манежа (стадиона). Разрешается три попытки.

Описание теста: выполняется толчком двух ног от линии на покрытие, исключая жесткое приземление

Результат: измерение дальности прыжка измеряется рулеткой.

Прыжки через скакалку в течение 30 сек (количество).

Проводится на ровной площадке л\а манежа (стадиона). Разрешается одна попытка.

Описание теста: прыжки через скакалку выполняется толчком двух ног от покрытия, исключая жесткое приземление

Результат: измеряется количество раз.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на программу
спортивной подготовки по легкой атлетике

Этап (период) обучения, разрядные требования			Юноши	Девушки
			НП-1 без разряда	НП-1 без разряда
№	Наименование упражнения	Уровень оценки (баллы)	9-10 лет	9-10 лет
1	Бег 30 метров с высокого старта (сек)	5	5,7 и мен	5,7 и мен
		4	5,8-5,9	5,8-5,9
		3	6,0-6,2	6,0-6,2
		2	6,3	6,3
2	Челночный бег 3x10м (сек)	5	8,8	8,8
		4	9,2-8,9	9,2-8,9
		3	9,4-9,3	9,4-9,3
		2	9,5	9,5
3	Прыжок в длину с места (см)	5	170	161
		4	159-169	151-160
		3	141-155	141-150
		2	131-140	125-140
4	Прыжки через скакалку в течение 30 сек (количество)	5	33	43
		4	32	42
		3	31	41
		2	30	40