

**Критерии индивидуального отбора для зачисления на программу спортивной подготовки  
по легкой атлетике на 2020 – 2021тренировочный год.**

<b>Возраст</b>	<b>Этап (период) обучения</b>	<b>Разрядные требования по легкой атлетике</b>	<b>Необходимое количество баллов для зачисления*</b>
9-10 лет	НП - 1	без разряда	16
10-11 лет	НП - 2	без разряда	16
11-12 лет	НП - 3	без разряда	16

\*По итогам индивидуального отбора спортсмены зачисляются на вакантные места, набрав сумму баллов не менее 16  
При равенстве суммы баллов, предпочтение отдается спортсменам, 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.

**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» 3х10 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 двуполукруга 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, исключающее жесткое приземление

Результат: измерение дальности прыжка измеряется рулеткой.

**Прыжки через скакалку в течение 30 сек(количество).**

Проводится на ровной площадке ла манежа (стадиона). Разрешается одна попытка.

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

Результат: измеряется количество раз.

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

Этап (период) обучения, разрядные требования			НП-1 без разряда	НП-2 без разряда	НП-3 без разряда
№	Наименование упражнения	Уровень оценки (баллы)	9-10 лет	10-11 лет	11-12 лет
1	Бег 30 метров с высокого старта (сек)	5	5,7 и меньше	5,5 и меньше	5,3 и меньше
		4	5,8-5,9	5,6-5,7	5,4-5,5
		3	6,0-6,2	5,8-6,0	5,6-5,8
2	Челночный бег 3x10м (сек)	5	9,0 и меньше	8,8 и меньше	8,6 и меньше
		4	9,1-9,2	8,9-9,0	8,7-8,8
		3	9,3-9,5	9,1-9,3	8,9-9,1
3	Прыжок в длину с места (см)	5	151 и более	156 и более	161 и более
		4	141-150	146-155	151-160
		3	130-140	135-145	140-150
4	Прыжки через скакалку в течение 30 сек (количество)	5	45	50	55
		4	35	40	45
		3	25	30	35

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

Этап (период) обучения, разрядные требования			НП-1 без разряда	НП-2 без разряда	НП-3 без разряда
№	Наименование упражнения	Уровень оценки (баллы)	9-10 лет	10-11 лет	11-12 лет
1	Бег 30 метров с высокого старта (сек)	5	5,7 и меньше	5,5 и меньше	5,3 и меньше
		4	5,8-5,9	5,6-5,7	5,4-5,5
		3	6,0-6,2	5,8-6,0	5,6-5,8
2	Челночный бег 3x10м (сек)	5	9,0 и меньше	8,8 и меньше	8,6 и меньше
		4	9,1-9,2	8,9-9,0	8,7-8,8
		3	9,3-9,5	9,1-9,3	8,9-9,1
3	Прыжок в длину с места (см)	5	146 и более	151 и более	156 и более
		4	136-145	141-150	146-155
		3	125-135	130-140	135-145
4	Прыжки через скакалку в течение 30 сек (количество)	5	45	50	55
		4	35	40	45
		3	30	35	40