

**Критерии индивидуального отбора для зачисления на программу предспортивной 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>
12-13 лет	T-1	3 юношеский	12
13-14 лет	T-2	2 юношеский	12
14-15 лет	T-3	1 юношеский	12
15-16 лет	T-4	3	12
16-17 лет	T-5	2	12

\*По итогам индивидуального отбора спортсмены зачисляются на вакантные места, набрав сумму баллов не менее 12(на этапах T-1,T-2,T-3,T-4,T-5 с учетом спортивного разряда)

При равенстве суммы баллов, предпочтение отдается спортсменам, набравшим большее количество баллов в беге на 60 метров, далее в беге на 150 метров, далее в прыжках в длину.

**Бег 60 м , 150 м с высокого старта.**

Проводится на ровной дорожке л\а 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.

**Прыжок в длину с места.**

Проводится на ровной площадке л\а манежа (стадиона). Разрешается три попытки.

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

Результат: измерение дальности прыжка измеряется рулеткой.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на программу  
предспортивной подготовки по легкой атлетике (юноши)**

			Возрастные группы				
Этап (период) обучения, разрядные требования			Т-1 3 юн	Т-2 2юн	Т-3 1юн	Т-4 3 разряд	Т-5 2 разряд
№	Наименование упражнения	Уровень оценки (баллы)	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
1	Бег 60 метров с высокого старта (сек)	5	8,9 и меньше	8,6 и меньше	8,4 и меньше	8,2и меньше	8,0 и меньше
		4	9,0 -9,1	8,7 -8,8	8,5 -8,6	8,3 -8,4	8,1 -8,2
		3	9,2-9,3	8,9 -9,0	8,7-8,8	8,5-8,6	8,3-8,4
2	Прыжок в длину с места (см)	5	211 и более	216 и более	221 и более	226 и более	231 и более
		4	200 -210	205-215	210 -220	215-225	220-230
		3	190 -199	195-204	200 -209	205-214	210-219
3	Бег 150 метров с высокого старта (сек)	5	24,5	24,0	23,0	22,5	22,0
		4	25,0	24,5	23,5	23,0	22,5
		3	25,5	25,0	24,0	23,5	23,0

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на программу  
предспортивной подготовки по легкой атлетике (девушки)**

			Возрастные группы				
Этап (период) обучения, разрядные требования			Т-1 3 юн	Т-2 2юн	Т-3 1юн	Т-4 3 разряд	Т-5 2 разряд
№	Наименование упражнения	Уровень оценки (баллы)	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
1	Бег 60 метров с высокого старта (сек)	5	9,7 и меньше	9,4 и меньше	9,0 и меньше	8,5 и меньше	8,2 и меньше
		4	9,8 -10,0	9,5 -9,7	9,1 -9,3	8,6 -8,9	8,3 -8,5
		3	10,1-10,3	9,8-10,0	9,4-9,7	9,0-9,3	8,6-8,8
2	Прыжок в длину с места (см)	5	191	196	201	206	211
		4	186-190	191-195	196-200	201-205	206-210
		3	180-185	185-190	190-195	195-200	200-205
3	Бег 150 метров с высокого старта (сек)	5	26,5	26,0	25,0	24,5	24,0
		4	27,3	26,5	25,5	25,0	24,5
		3	27,8	27,0	26,0	25,5	25,0

