

**Критерии индивидуального отбора для зачисления на программу предспортивной подготовки
по легкой атлетике на период с 01.09.2021 по 31.08.2022 г.**

Возраст	Этап (период) обучения	Разрядные Требования по легкой атлетике	Необходимое количество баллов для зачисления*
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,

Результаты индивидуального конкурсного отбора включают 3 теста

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-2 2юн	Т-3 1юн	Т-4 3 разряд	Т-5 2 разряд
№	Наименование упражнения	Уровень оценки (баллы)	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
1	Бег 60 метров с высокого старта (сек)	5	8,6 и меньше	8,4 и меньше	8,2 и меньше	8,0 и меньше
		4	8,7 -8,8	8,5 -8,6	8,3 -8,4	8,1 -8,2
		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	216 и более	221 и более	226 и более	231 и более
		4	205-215	210 -220	215-225	220-230
		3	195-204	200 -209	205-214	210-219
3	Бег 150 метров с высокого старта (сек)	5	24,0	23,0	22,5	22,0
		4	24,5	23,5	23,0	22,5
		3	25,0	24,0	23,5	23,0

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

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

