

**Критерии индивидуального отбора для зачисления на программу спортивной 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*
9-10 лет	НП - 1	без разряда	28
10-11 лет	НП - 2	без разряда	28
11-12 лет	НП - 3	без разряда	28

*По итогам индивидуального отбора спортсмены зачисляются на вакантные места, набрав сумму баллов не менее 28 баллов.

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.

Результаты индивидуального конкурсного отбора включают 7 тестов

«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.

«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (Количество раз)

Проводится на ровной площадке легкоатлетического манежа

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

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.

Метание мяча весом 150 гр. (м)

Проводится на спортивной площадке. Бросок мяча из-за головы. Разрешается три попытки. Результат: измерение дальности метания измеряется рулеткой.

Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу.

Коснуться пола пальцами рук не сгибая колени

Бег 2 км

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. Бег проводится без учета времени

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	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
2	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (Количество раз)	5	16	16	16
		4	13	13	13
		3	10	10	10
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (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 раз)	5	45	50	55
		4	35	40	45
		3	25	30	35
5.	Метание мяча весом 150 гр. (м)	5	26	29	32
		4	25	28	31
		3	24	27	30
6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук (Количество раз)	5	3	3	3
		4	2	2	2
		3	1	1	1
7.	Бег 2 км	5	без учета времени	без учета времени	без учета времени

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	Челночный бег 3x10м (сек)	5 4 3	9,0 и меньше 9,1-9,2 9,3-9,5	8,8 и меньше 8,9-9,0 9,1-9,3	8,6 и меньше 8,7-8,8 8,9-9,1
2	ИП.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (Количество раз)	5 4 3	8 6 5	8 6 5	8 6 5
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	5 4 3	146 и более 136-145 125-135	151 и более 141-150 130-140	156 и более 146-155 135-145
4	Прыжки через скакалку в течение 30 сек (Количество раз)	5 4 3	45 35 30	50 40 35	55 45 40
5.	Метание мяча весом 150 гр. (м)	5 4 3	15 14 13	18 17 16	21 20 19
6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук (Количество раз)	5 4 3	3 2 1	3 2 1	3 2 1
7.	Бег 2 км	5 4 3	без учета времени	без учета времени	без учета времени

**Критерии индивидуального отбора для зачисления на программу спортивной 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*
12-13 лет	T-1	3 юношеский	12

*По итогам индивидуального отбора спортсмены зачисляются на вакантные места, набрав сумму баллов не менее 12 (на этапе T-1 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
спортивной подготовки по легкой атлетике (юноши)**

			Возрастные группы
Этап (период) обучения, разрядные требования			Т-1 3 юн 12 лет
№	Наименование упражнения	Уровень оценки (баллы)	
1	Бег 60 метров с высокого старта (сек)	5	9,1
		4	9,2
		3	9,3
2	Бег 150 метров с высокого старта (сек)	5	25,5
		4	26,0
		3	26,5
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	5	210
		4	200
		3	190

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

			Возрастные группы
Этап (период) обучения, разрядные требования			Т-1 3 юн 12 лет
№	Наименование упражнения	Уровень оценки (баллы)	
1	Бег 60 метров с высокого старта (сек)	5	9,7
		4	10,0
		3	10,3
2	Бег 150 метров с высокого старта (сек)	5	26,8
		4	27,3
		3	27,8
3	Прыжок в длину с места (см)	5	190
		4	185
		3	180