

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для  
зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной  
специализации) по виду спорта «легкая атлетика»**

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</b>				
.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	27,8
.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
<b>2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</b>				
.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1.44	2.01
.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
<b>3. Для спортивной дисциплины прыжки</b>				
.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,5
.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.40	5.10
.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
<b>4. Для спортивной дисциплины метания</b>				
.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
.2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			10	8
.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
<b>5. Для спортивной дисциплины многоборье</b>				
.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,5
.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.30	5.00
.3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			9	7
.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
<b>6. Уровень спортивной квалификации</b>				
.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	

.2.	<b>Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)</b>	<b>спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»</b>
-----	---	--