



Утверждаю:  
 Директор МАУ СШ № 2  
 И.В. Попов  
 2019 г.

**НОРМАТИВЫ ОФП СФП ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ  
 НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА  
 (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Бег на короткие дистанции</b>		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,0 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,4 с)
	Бег на 300 м (не более 37,5 с)	Бег на 300 м (не более 42,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 270 см)	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 840 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 730 см)
	Десятерной прыжок с места (не менее 28 м)	Десятерной прыжок с места (не менее 26 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
<b>Бег на средние и длинные дистанции</b>		
Выносливость	Бег на 800 м (не более 2 мин., 00 с)	Бег на 800 м (не более 2 мин., 22 с)
	Бег на 1500 м (не более 4 мин., 08 с)	Бег на 1500 м (не более 4 мин., 55 с)
Выносливость	Бег на 3000 м (не более 8 мин., 55 с)	Бег на 3000 м (не более 10 мин., 35 с)
	Бег на 5000 м (не более 15 мин., 30 с)	Бег на 5000 м (не более 18 мин., 10 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
<b>Спортивная ходьба</b>		
Выносливость	Ходьба 3000 м (не более 14 мин., 20 с)	Ходьба 3000 м (не более 15 мин., 20 с)
	Ходьба 5000 м (не более 22 мин., 50 с)	Ходьба 5000 м (не более 26 мин., 00 с)
	Ходьба 10000 м (не более 48 мин., 00 с)	Ходьба 10000 м (не более 55 мин., 00 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
<b>Прыжки</b>		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,0 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,5 с)
	Бег на 100 м с ходу (не более 11,2 с)	Бег на 100 м с ходу (не более 13,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 795 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 690 см)
	Метание ядра 7,26 кг снизу-вперед (не менее 12 м)	Метание ядра 4,0 кг снизу-вперед (не менее 12 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Метание		
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 3,2 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 4,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 295 см)	Прыжок в длину с места (не менее 255 см)
	Бросок ядра 7,26 кг назад (не менее 15,3 м)	Бросок ядра 4,0 кг назад (не менее 14,0 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 880 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 680 см)
Силовые качества	Жим штанги лежа (не менее 120 кг)	Жим штанги лежа (не менее 70 кг)
	Подъем штанги на грудь (не менее 125 кг)	Подъем штанги на грудь (не менее 75 кг)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Многоборье		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег 100 м (не более 12,5 с)	Бег 100 м (не более 13,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 775 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 570 см)
Силовые качества	Жим штанги лежа (не менее 90 кг)	Жим штанги лежа (не менее 45 кг)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 4 мин., 25 с)	Бег на 1500 м (не более 5 мин., 15 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Выполнение нормативов на 100 % является показателем для перевода на следующий этап обучения.