**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | | | | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | | | | |
| 9,6 | 9,9 | 9,3 | | 9,5 | | |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | | | | |
| 10 | 5 | 13 | | | 7 | |
| 1.3. | Прыжок в длину  с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | | | | |
| 130 | 120 | 140 | | | 130 | |
| 1.4. | Прыжки через скакалку  в течение 30 с | количество раз | не менее | | не менее | | | | |
| 25 | 30 | 30 | | | 35 | |
| 1.5. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | | не менее | | | | |
| 24 | 13 | 22 | | | 15 | |
| 1.6. | Наклон вперед  из положения стоя  на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | | | | |
| +2 | +3 | +4 | | | +5 | |
| 1.7. | Бег (кросс) на 2 км (бег  по пересеченной местности) | мин, с | без учета времени | | не более | | | | |
| 16.00 | | | | 17.30 |

**Минимальное количество баллов – 7.**