

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа городского округа Красноуфимск»**

Согласовано:
на заседании педагогического
совета МАУ ДО СШ ГО Красноуфимск
№ 4 от 12.04.2023 г.

Утверждено:
Директор МАУ ДО СШ ГО Красноуфимск
Чуканов В.И.
Приказ №91-ОД от 02.05.2023г.



**ВСТУПИТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ
по общей физической подготовке
для приема поступающих МАУ ДО СШ ГО Красноуфимск
на программу СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ по «ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ»
на этап начальной подготовки (8,6 – 10,6 лет)**

Нормативный срок освоения начального этапа подготовки – 3 года
Для зачисления на 1 год обучения необходимо набрать минимальный – 7 баллов
Для зачисления на 2 год обучения необходимо набрать минимальный – 10 баллов

1 год подготовки

№	Упражнение	норматив						
		измерение	мальчики			девочки		
			1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
1	Бег челночный 3x10 м	с	9,6	9,4	9,2	9,9	9,7	9,5
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	10	11	12	5	6	7
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	м	130	135	140	120	135	140
4	Прыжки через скакалку в течение 30 с	Количество раз	25	30	35	30	32	34
5	Метание мяча весом 150 г	м	22	23	24	13	14	15
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+2	+3	+4	+3	+4	+5
7	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени					

2 год подготовки

№	Упражнение	норматив						
		измерение	мальчики			девочки		
			1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
1	Бег челночный 3x10 м	с	9,3	9,1	8,9	9,5	9,3	9,1
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	13	14	15	7	8	9
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	140	145	150	130	135	140
4	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	30	35	40	35	40	45
5	Метание мяча весом 150 г	м	24	25	26	15	16	17
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	количество раз	+4	+5	+6	+5	+6	+7

7	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	16.00	15.45	15.30	17.30	17.15	17.00
---	---	--------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

3 год подготовки

№	Упражнение	норматив						
		измерение	мальчики			девочки		
			1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
1	Бег челночный 3x10 м	с	9,1	8,9	8,8	9,3	9,1	9,0
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	14	15	16	8	9	10
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	150	160	170	140	150	160
4	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	35	40	45	40	45	50
5	Метание мяча весом 150 г	м	25	26	27	16	17	18
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	количество раз	+5	+6	+7	+6	+7	+8
7	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	15.45	15.30	15,15	17.15	17.00	16,45

на этап тренировочный этап (не моложе 11,6 лет)

Нормативный срок освоения тренировочного этапа подготовки – 5 лет

Для зачисления необходимо набрать минимальный –3 балла

1 года обучения

№	Упражнение	норматив						
		измерение	мальчики			девочки		
			1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции								
1	Бег 60 метров	с	9,5	9,3	9,1	10,6	10,4	10,2
2	Бег 500 метров	с	1,44	1,40	1,36	2,01	1,57	1,53
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	170	175	180	160	165	170

2 год обучения

№	Упражнение	норматив						
		измерение	мальчики			девочки		
			1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
1	Бег 60 метров	с	9,3	9,1	8,9	10,4	10,2	10,0
2	Бег 500 метров	с	1,40	1,36	1,32	1,57	1,53	1,49
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	175	180	185	165	170	175

3 год обучения

№	Упражнение	норматив						
		измерение	мальчики			девочки		
			1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
1	Бег 60 метров	с	9,1	8,9	8,7	10,2	10,0	9,8
2	Бег 500 метров	с	1,36	1,32	1,28	1,53	1,49	1,45
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	180	185	190	170	175	180

4 год обучения

№	Упражнение	норматив						
		измерение	мальчики			девочки		
			1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
1	Бег 60 метров	с	8,9	8,6	8,3	10,0	9,8	9,6
2	Бег 500 метров	с	1,32	1,28	1,24	1,49	1,45	1,41
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	185	190	195	175	180	185

5 год обучения

№	Упражнение	норматив						
		измерение	мальчики			девочки		
			1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
1	Бег 60 метров	с	8,6	8,3	8,0	9,8	9,6	9,4
2	Бег 500 метров	с	1,28	1,24	1,20	1,45	1,41	1,37
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	190	195	200	180	185	190

на этап совершенствования спортивного мастерства (не моложе 13,6 лет)
 Нормативный срок освоения тренировочного этапа подготовки – без ограничений
 Для зачисления необходимо набрать минимальный – 3 балла

1 года обучения

№	Упражнение	норматив						
		измерение	мальчики			девочки		
			1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции								
1	Бег 60 метров	с	8,0	7,9	7,8	9,0	8,9	8,8
2	Бег 2000 метров	с	6,00.0	5,57,0	5,54.0	7,10.0	7,07.0	7,04.0
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	240	242	245	200	202	205