

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
"Спортивная школа №1"  
(МБУ ДО СШ №1)

---

Красноярский край, ЗАТО Железнодорожск, г. Железнодорожск

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол от *25.04.2023* №1

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МБУ ДО СШ №1

от *26.04.2023* № *17-ПД*

**ПРОГРАММА  
ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ**

**индивидуального отбора поступающих в МБУ ДО СШ №1 на обучение  
по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки  
по виду спорта «ЛЁГАЯ АТЛЕТИКА»**

Красноярский край  
ЗАТО Железнодорожск, г. Железнодорожск  
2023

## 1. Содержание вступительных испытаний

Вступительные испытания индивидуального отбора поступающих в МБУ ДО СШ №1, включая учащихся, проходящих процедуру восстановления на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – поступающие), проводятся в форме тестирования, которое заключается в выполнении контрольных упражнений (тестов), предусмотренных настоящей Программой.

Для поступающих на этап начальной подготовки вступительные испытания включают в себя контрольные упражнения по общей физической подготовке:

челночный бег 3 x 10 м, сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (далее – отжимание), прыжок в длину с места толчком двумя ногами (далее – прыжок в длину с места), прыжки через скакалку в течение 30 секунд (далее – прыжки через скакалку), метание мяча весом 150 г (далее – метание мяча), наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (далее – наклон вперед), бег (кросс) на 2 км по пересеченной местности (далее – кросс 2 км).

Для поступающих в Учреждение из других образовательных организаций физкультурно-спортивной направленности (перевод) на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) вступительные испытания включают в себя контрольные упражнения:

для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции: бег 60 м, бег 150 м, прыжок в длину с места;

для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: бег 60 м, бег 500 м, прыжок в длину с места;

для спортивной дисциплины прыжки: бег 60 м, тройной прыжок в длину с места (далее – тройной прыжок с места), прыжок в длину с места;

для спортивной дисциплины метания: бег 60 м, бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (далее – бросок набивного мяча снизу-вперед), прыжок в длину с места;

для спортивной дисциплины многоборье: бег 60 м, тройной прыжок с места, бросок набивного мяча снизу-вперед, прыжок в длину с места.

Для поступающих в Учреждение из других образовательных организаций физкультурно-спортивной направленности (перевод) на этап совершенствования спортивного мастерства вступительные испытания включают в себя контрольные упражнения:

для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции: бег 60 м, бег 300 м, десятикратный прыжок в длину с места (далее – десятикратный прыжок с места), прыжок в длину с места;

для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции: бег 60 м, бег 2000 м, прыжок в длину с места;

для спортивных дисциплин спортивная ходьба: бег 60 м, бег 3000 м (девушки), бег 5000 м (юноши), прыжок в длину с места;

для спортивных дисциплин прыжки: бег 60 м, полуприсед со штангой 40 кг (девушки)/ 80 кг (юноши) (далее – полуприсед со штангой), прыжок в длину с места;

для спортивной дисциплины метания: бег 60 м, рывок штанги не менее 35 кг (девушки)/ не менее 70 кг (юноши) (далее – рывок штанги), прыжок в длину с места;

для спортивной дисциплины многоборье: бег 60 м, тройной прыжок с места, жим штанги лежа весом не менее 25 кг (девушки)/ не менее 70 кг (юноши) (далее – жим штанги лежа), прыжок в длину с места.

## 2. Система оценки

При проведении индивидуального отбора поступающих применяется балльная система оценки.

Каждый результат выполненного контрольного упражнения (тест) вступительного испытания оценивается от 1 до 3 баллов.

Контрольное упражнение считается выполненным, если его оценочный балл не ниже «1». В случае невыполнения контрольного упражнения (теста) вступительного испытания выставляется 0 баллов. Поступающий, получивший 0 баллов за результат контрольного упражнения, считается не прошедшим индивидуальный отбор.

По итогам всех вступительных испытаний определяется общий балл, полученный путём суммирования баллов, полученных за каждое контрольное упражнение.

Минимальный общий балл («проходной балл») по итогам всех вступительных испытаний составляет:

- этап начальной подготовки – 7;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба, прыжки, метания – 3;
- этап совершенствования спортивного мастерства для спортивной дисциплины многоборье – 4.
- этап совершенствования спортивного мастерства для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, многоборье – 4;
- этап совершенствования спортивного мастерства для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба, прыжки, метания – 3.

В соответствии с набранными поступающими «проходными баллами» приёмная комиссия составляет пофамильный список-рейтинг поступающих.

Количество мест для поступления на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» определяется в соответствии с муниципальным заданием на оказание муниципальной услуги за счет местного бюджета бюджетной системы Российской Федерации.

В случае возникновения спорного вопроса при зачислении поступающих на бюджетные места при равенстве «проходного балла» у поступающих, прошедших индивидуальный отбор, для определения места в списке-рейтинге применяется рейтинговая система оценки результатов тестирования в отношении суммы мест, занятых в каждом контрольном испытании. Рейтинг среди таких поступающих выстраивается по сумме мест от наибольшей к наименьшей.

Далее, если спорный вопрос не решился, применяется рейтинговая система в отношении результата в контрольном упражнении

на этапе начальной подготовки - «челночный бег 3 x 10 м»,

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапе совершенствования спортивного мастерства – «бег 60 м».

Оценке подлежат результаты, которые поступающие показали во время выполнения индивидуального отбора по вышеуказанным тестам. Дополнительно, т.е. ещё раз, контрольное упражнение не выполняется. Поступающие ранжируются по результату от наибольшего к наименьшему.

### 3. Методические указания к выполнению контрольных упражнений

Контрольные упражнения:

- 1) *Бег 60 м.* Проводится по дорожкам стадиона. Выполняется из положения высокого старта после команды «Марш». Дистанция преодолевается строго по своей беговой дорожке. Результаты регистрируются с точностью до 0,1 секунды. Разрешается только одна попытка.

Ошибки:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт). При данной ошибке возможна вторая попытка.;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому.

- 2) *Бег на 150 м, 300 м.* Проводится по дорожкам стадиона. Выполняется из положения высокого старта после команды «Марш». Дистанция преодолевается строго по своей

беговой дорожке. Результаты регистрируются с точностью до 0,1 секунды. Разрешается только одна попытка.

Ошибки:

- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому.
- заступ за линию бровки с левой стороны, что приводит к сокращению дистанции;
- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт). При данной ошибке возможна вторая попытка.

- 3) *Бег на 500 м.* Бег проводится на дорожке стадиона. Бег выполняется из положения высокого старта после команды «Марш». Время фиксируется с точностью до 0,1 секунды. Разрешается только одна попытка.

Ошибки:

- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- заступ за линию бровки с левой стороны, что приводит к сокращению дистанции;
- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт). При данной ошибке возможна вторая попытка.

- 4) *Бег на 2000 м, 3000 м, 5000 м.* Бег проводится на дорожке стадиона. Бег выполняется из положения высокого старта после команды «Марш». Время фиксируется с точностью до 1 секунды. Разрешается только одна попытка.

Ошибки:

- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- заступ за линию бровки с левой стороны, что приводит к сокращению дистанции;
- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт). При данной ошибке возможна вторая попытка.

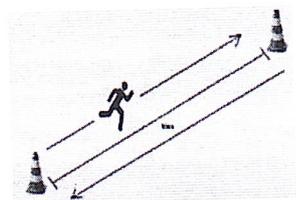
- 5) *Кросс 2 км.* Бег проводится по пересеченной местности. Бег выполняется из положения высокого старта после команды «Марш». Время фиксируется с точностью до секунды. Разрешается только одна попытка.

Ошибки:

- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт). При данной ошибке возможна вторая попытка.

Для зачисления на этап начальной подготовки участнику ставится задача при выполнении упражнения «Кросс 2 км» преодолеть дистанцию без остановки. Финишное время при этом не фиксируется.

- 6) *Челночный бег 3 x 10 м.* Выполняется из положения высокого старта после команды «Марш». По команде «Марш!» тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее, касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок, финишируя. Результат регистрируется с точностью до 0,1 секунды. Разрешается только одна попытка.



Ошибки:

- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела;
- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт). При данной ошибке допускается вторая попытка.

- 7) *Отжимание.* Проводится с применением «контактной платформы». ИП: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы упираются в пол без опоры. Упражнение выполняется после команды судьи «Можно!». Сгибая руки, необходимо

коснуться «контактной платформы», затем, разгибая руки, вернуться в ИП. Судья ведет по нарастающей счёт количества правильно выполненных отжиманий, фиксируемых с использованием «контактной платформы». Счет объявляется в момент возвращения участника в ИП. Разрешается только одна попытка.

Ошибки:

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 0,5 сек. в ИП;
- поочередное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью платформы;
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

- 8) *Метание мяча.* Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо» в сектор шириной 15 м. На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 минута. После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, подает команду – сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, – сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг. Измеряются и фиксируются результаты всех удачных попыток. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча. Разрешается три попытки. Вес мяча – 150 г.

Ошибки:

- касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающие зону разбега) или земли за зоной разбега;
- мяч не попал в сектор;
- попытка выполнена без команды судьи;
- просрочено время, выделенное на попытку.

- 9) *Прыжок в длину с места.* Проводится на нескользкой поверхности. ИП: ноги на ширине плеч, носки ног перед стартовой линией (линией отталкивания). Упражнение выполняется после команды судьи «Можно!». Толчком двумя ногами и махом рук снизу-вверх выполняется прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Фиксируется дальность прыжка. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела испытуемого с полом. Результат измеряется в сантиметрах с точностью до 1 см. Записывается лучший результат из трёх попыток.

Ошибки:

- заступ за стартовую линию (в случае заступа попытка не засчитывается, дополнительные попытки не предоставляются);
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами одновременно.

- 10) *Тройной прыжок, десятерный прыжок с места.* Проводятся на ровной нескользкой поверхности. ИП: ноги на ширине плеч, носки ног перед стартовой линией (линией отталкивания). Упражнение выполняется после команды судьи «Можно!». Упражнение начинается отталкиванием с двух ног и махом рук снизу-вверх. После отталкивания выполняются прыжки с ноги на ногу, последнее приземление на две ноги. Фиксируется дальность прыжка. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела испытуемого с полом. Результат измеряется в сантиметрах с точностью до 1 см. Записывается лучший результат из трёх попыток.

Ошибки при отталкивании от стартовой линии:

- заступ за стартовую линию (в случае заступа попытка не засчитывается, дополнительные попытки не предоставляются);

- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами одновременно.

11) *Наклон вперед.* Выполняется стоя на гимнастической скамье из ИП: ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. После команды судьи «Можно!» выполняются два предварительных наклона вперед, на третьем наклоне скольжением пальцами рук по линейке фиксируется результат в течение 3 секунд. Результат определяется от уровня гимнастической скамьи при наклоне туловища вперед (ноги прямые) путем замера линейкой с точностью до 1 см положения относительно опоры кончиков пальцев рук, опущенных вниз. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+». Результат измеряется в сантиметрах с точностью до 1 см. Разрешается только одна попытка.

Ошибки:

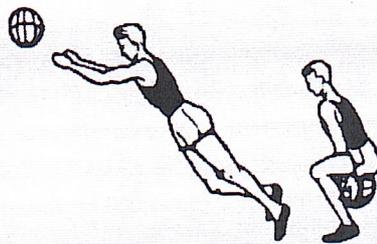
- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 3 секунд.

12) *Прыжки через скакалку.* Проводится из ИП: основная стойка, скакалка сзади, концы скакалки в руках. Выполнение упражнения (начало и окончание) ограничивается командами судьи. Выполняется без остановки на двух ногах с вращением скакалки вперед, на каждое вращение скакалки — один прыжок. Судья по команде «Можно!» включает секундомер, сообщает о текущем времени «Осталось 15 секунд!», «Время!» и одновременно останавливает секундомер. В зачет идет максимальное количество прыжков за 30 секунд. Разрешается две попытки.

Ошибки:

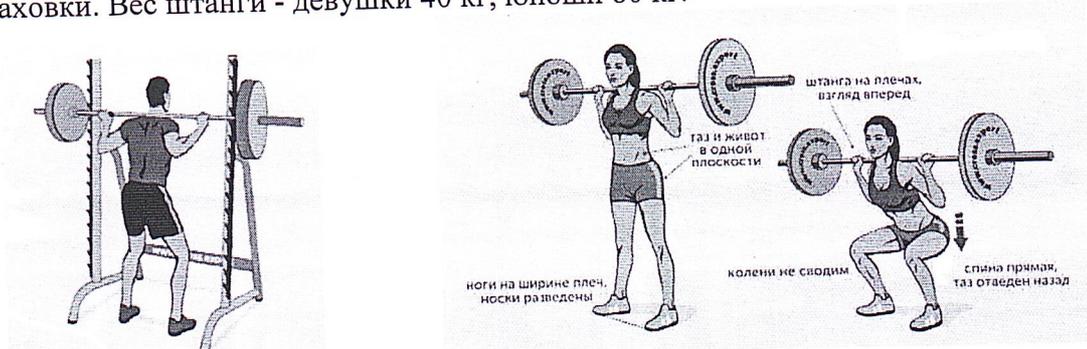
- перешагивание скакалки (прыжки с ноги на ногу);
- два прыжка на 1 вращение скакалки.

13) *Бросок набивного мяча снизу-вперед.* ИП: стоя, ноги на ширине плеч на линии старта, мяч в руках в области таза. Упражнение выполняется после команды судьи «Можно!». Бросок измеряется от линии старта до линии приземления мяча в сантиметрах с точностью до 1 см. Записывается лучший результат из трёх попыток. Вес набивного мяча — 3 кг.

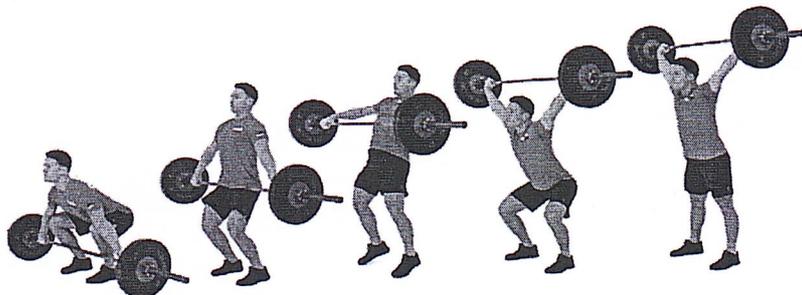


14) *Полуприсед со штангой.* По команде судьи «Можно!» участник подходит к раме для приседаний. Подсев под снаряд, помещает гриф у себя на трапециях (чуть ниже шеи). Спина должна быть ровной с небольшим прогибом в пояснице. Взгляд направлен вперед и немного вверх. Стопы на ширине плеч или чуть шире. Руки можно поставить достаточно широко, удерживая штангу закрытым хватом. Участник снимает штангу со стоек и делает пару небольших шагов назад. Медленно делается присед, не доводя бедра до параллели с полом. Угол в коленном суставе равен 110–120 градусов. Максимально напрягая мышцы, поднимается из нижнего положения. Важно сохранять полный контроль над положением ног и корпуса на протяжении всего движения. Колени двигаются строго в плоскости носков, спина находится в естественном ровном положении с прогибом в поясничной области. Вес тела распределяется между пяткой и серединой стопы. В протоколе фиксируется максимальное количество выполненных упражнений. Разрешается одна попытка.

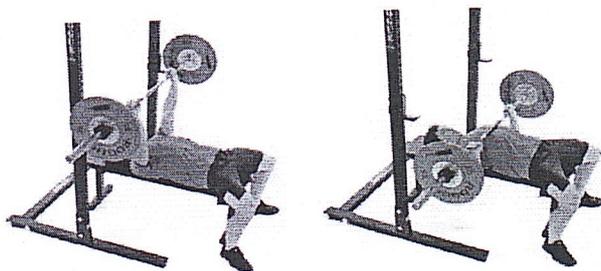
Упражнение выполняется в раме для приседаний при обеспечении судьями страховки. Вес штанги - девушки 40 кг, юноши 80 кг.



- 15) *Рывок штанги.* ИП: ноги на ширине плеч или шире, взять гриф хватом сверху, присесть. По команде судьи «Можно!», выполняя стартовое движение, участник поднимает таз вверх, прогибается в пояснице и подает плечевой пояс вперед. Подъем штанги начинается в момент, когда плечи оказываются в одной вертикальной плоскости с грифом. Подъем штанги происходит за счет разгибания ног. Таз поднимается вверх, туловище постепенно наклоняется, плечи подаются все больше вперед за линию грифа. К моменту разгибания ног гриф смещается ближе к спортсмену. Когда штанга достигнет уровня середины бедер, распрямляя туловище, выполнить «подрыв» штанги вверх, подсесть (уход) под штангу и ее фиксацию на вытянутых руках. Подъем из подседа, фиксация штанги на прямых руках. В протоколе фиксируется максимальное количество выполненных упражнений. Разрешается одна попытка. Вес штанги - девушки 35 кг, юноши 70 кг.



- 16) *Жим штанги лежа.* По команде судьи «Можно!» участник снимает штангу со стоек и выводит ее до уровня низа груди. Плавно и подконтрольно опускает штангу вниз, сопровождая это движение глубоким вдохом. Не делая резких движений, опускает штангу на низ груди. Далее спортсмен выжимает штангу вверх усилием грудных мышц и трицепсов, сопровождая мощным выдохом. При этом локти не должны менять своей позиции. Как только спортсмен выполнил возможное количество повторений в полную амплитуду и полностью выпрямил локти, ставит штангу обратно на стойки, немного заведя ее движением плеч в сторону головы. В протоколе фиксируется максимальное количество выполненных упражнений. Разрешается одна попытка. Вес штанги - девушки 25 кг, юноши 70 кг.



#### 4. Контрольно-нормативные требования для зачисления поступающих на этапы спортивной подготовки

Для зачисления и перевода на этапе начальной подготовки: контрольные нормативы (таблица № 1).

Для зачисления и перевода на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): контрольные нормативы (таблица № 2). Предъявляются минимальные требования к уровню спортивной квалификации - спортивные разряды:

УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
3 юн.	2 юн.	1 юн.	III	II

Для зачисления и перевода на этапе совершенствования спортивного мастерства: контрольные нормативы (таблица № 3). Предъявляются минимальные требования к уровню спортивной квалификации – спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта России».

Таблица № 1

## Контрольные нормативы для зачисления и перевода на этапе начальной подготовки

Год обучения	Оценочные баллы выполнения контрольных упражнений	Общая физическая подготовка						Наклон вперед	Бег 2 км
		Челночный бег 3 x 10 м	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Прыжки через скакалку за 30 сек.	Метание мяча 150 г			
<b>ДЕВУШКИ</b>									
НП-1	3	9,4	9	140	50	14,00	+5	-	
	2	9,7	7	130	40	13,50	+4	-	
	1	9,9	5	120	30	13	+3	Без учета времени	
НП-2	3	9,1	11	150	55	16,00	+7	17,10	
	2	9,3	9	140	45	15,50	+6	17,20	
	1	9,5	7	130	35	15,00	+5	17,30	
НП-3	3	8,7	14	160	60	15,00	+7	17,00	
	2	8,9	12	150	50	14,50	+6	16,30	
	1	9,1	10	140	40	14,00	+5	17,20	
<b>ЮНОШИ</b>									
НП-1	3	9,2	14	150	45	15,00	+4	-	
	2	9,4	12	140	35	14,50	+3	-	
	1	9,6	10	130	25	14,00	+2	Без учета времени	
НП-2	3	8,9	16	160	50	25,00	+6	15,40	
	2	9,1	14	150	40	23,50	+5	15,50	
	1	9,3	13	140	30	22,00	+4	16,00	
НП-3	3	8,5	19	170	55	26,00	+6	15,30	
	2	8,7	17	160	45	25,50	+5	15,40	
	1	8,9	15	150	35	25,00	+4	15,50	

Таблица № 2

## Контрольные нормативы для зачисления и перевода на учебно-тренировочном этапе

Для спортивной дисциплины: БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ								
Год обучения	ДЕВУШКИ				ЮНОШИ			
	балл	Бег 60 м	Бег 150 м	Прыжок в длину с места	балл	Бег 60 м	Бег 150 м	Прыжок в длину с места
УТГ-1	3	9,8	26,8	200	3	8,8	24,5	210
	2	10,0	27,3	190	2	9,0	25,0	200
	1	10,3	27,8	180	1	9,3	25,5	190
УТГ-2	3	9,5	25,8	210	3	8,5	23,5	225
	2	9,7	26,3	200	2	8,7	24,0	215
	1	10,0	26,8	190	1	9,0	24,5	205
УТГ-3	3	9,1	24,8	220	3	8,1	22,5	240
	2	9,3	25,3	210	2	8,3	23,0	230
	1	9,6	25,8	200	1	8,6	23,5	220
УТГ-4	3	8,7	23,3	230	3	7,7	21,0	255
	2	8,9	23,8	220	2	7,9	21,5	245
	1	9,2	24,3	210	1	8,2	22,0	235
УТГ-5	3	8,2	20,8	240	3	7,3	19,5	270
	2	8,4	21,3	230	2	7,5	20,0	260
	1	8,7	22,8	220	1	7,8	20,5	250
Для спортивных дисциплин: БЕГ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ, СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА								
Год обучения	ДЕВУШКИ				ЮНОШИ			
	балл	Бег 60 м	Бег 500м	Прыжок в длину с места	балл	Бег 60 м	Бег 500м	Прыжок в длину с места
УТГ-1	3	10,1	1.59,0	180	3	9,0	1.42,0	190
	2	10,3	2.00,0	170	2	9,2	1.43,0	180
	1	10,6	2.01,0	160	1	9,5	1.44,0	170
УТГ-2	3	9,8	1.54,0	185	3	8,7	1.36,0	200
	2	10,0	1.55,0	175	2	8,9	1.37,0	190
	1	10,3	1.56,0	165	1	9,2	1.38,0	180
УТГ-3	3	9,5	1.47,0	195	3	8,5	1.30,0	215
	2	9,7	1.48,0	185	2	8,7	1.31,0	205
	1	10,0	1.49,0	175	1	9,0	1.32,0	195
УТГ-4	3	9,1	1.40,0	205	3	8,1	1.23,0	230
	2	9,3	1.41,5	195	2	8,3	1.24,5	220
	1	9,6	1.43,0	185	1	8,6	1.26,0	210
УТГ-5	3	8,7	1.34,0	210	3	7,7	1.17,0	240
	2	8,9	1.35,5	200	2	8,0	1.18,5	230
	1	9,2	1.37,0	190	1	8,3	1.20,0	220
Для спортивной дисциплины: ПРЫЖКИ								
Год обучения	ДЕВУШКИ				ЮНОШИ			
	балл	Бег 60 м (сек.)	Тройной прыжок с места	Прыжок в длину с места	балл	Бег 60 м	Тройной прыжок с места	Прыжок в длину с места
1	2	3	4	5	6	7	8	9
УТГ-1	3	10,0	590	200	3	8,8	630	210
	2	10,2	550	190	2	9,0	590	200
	1	10,5	510	180	1	9,3	540	190
УТГ-2	3	9,7	610	205	3	8,6	640	220
	2	9,9	570	195	2	8,8	600	210
	1	10,2	530	185	1	9,1	560	200

1	2	3	4	5	6	7	8	9
УТГ-3	3	9,3	630	215	3	8,1	670	235
	2	9,5	590	205	2	8,4	630	225
	1	9,8	550	195	1	8,7	590	215
УТГ-4	3	8,9	670	220	3	7,8	720	250
	2	9,1	620	210	2	8,0	670	240
	1	9,4	570	200	1	8,3	620	230
УТГ-5	3	8,4	680	230	3	7,4	740	260
	2	8,6	630	220	2	7,6	690	250
	1	8,9	580	210	1	7,9	640	240

Для спортивной дисциплины: **МЕТАНИЯ**

Год обучения	ДЕВУШКИ				ЮНОШИ			
	балл	Бег 60 м	Бросок набивного мяча снизу-вперед	Прыжок в длину с места	балл	Бег 60 м	Бросок набивного мяча снизу-вперед	Прыжок в длину с места
УТГ-1	3	10,2	9,00	190	3	9,2	11,00	200
	2	10,4	8,50	180	2	9,4	10,50	190
	1	10,6	8,00	170	1	9,6	10,00	180
УТГ-2	3	9,9	9,40	200	3	8,9	11,40	215
	2	10,1	8,90	190	2	9,1	10,90	205
	1	10,3	8,40	180	1	9,3	10,40	195
УТГ-3	3	9,5	9,80	210	3	8,6	12,20	235
	2	9,7	9,30	200	2	8,8	11,70	225
	1	9,9	8,80	190	1	9,0	11,20	215
УТГ-4	3	9,2	10,20	220	3	8,1	12,70	250
	2	9,4	9,70	210	2	8,3	12,20	240
	1	9,6	9,20	200	1	8,5	11,70	230
УТГ-5	3	8,8	10,60	230	3	7,7	13,20	270
	2	9,0	10,10	220	2	7,9	12,70	260
	1	9,2	9,60	210	1	8,1	12,20	250

Для спортивной дисциплины: **МНОГООБОРЬЯ**

Год обучения	ДЕВУШКИ					ЮНОШИ				
	балл	Бег 60 м	Тройной прыжок с места	Бросок набивного мяча снизу-вперед	Прыжок в длину с места	балл	Бег 60 м	Тройной прыжок с места	Бросок набивного мяча снизу-вперед	Прыжок в длину с места
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
УТГ-1	3	10,0	580	8,00	190	3	9,0	610	10,00	200
	2	10,2	540	7,50	180	2	9,2	570	9,50	190
	1	10,5	500	7,00	170	1	9,5	530	9,00	180
УТГ-2	3	9,8	600	8,40	195	3	8,8	630	10,40	210
	2	10,0	560	7,90	185	2	9,0	590	9,90	200
	1	10,3	520	7,40	175	1	9,3	550	9,40	190
УТГ-3	3	9,3	620	8,80	205	3	8,4	660	11,20	225
	2	9,5	580	8,30	195	2	8,6	620	10,70	215
	1	9,8	540	7,80	185	1	8,9	580	10,20	205
УТГ-4	3	9,0	660	9,20	215	3	7,9	710	11,70	240
	2	9,2	620	8,70	205	2	8,1	660	11,20	230
	1	9,5	560	8,20	195	1	8,4	610	10,70	220
УТГ-5	3	8,6	670	9,60	220	3	7,5	730	12,20	260
	2	8,8	620	9,10	210	2	7,7	680	11,70	250
	1	9,1	570	8,60	200	1	8,0	630	11,20	240

**Контрольные нормативы для зачисления и перевода на этапе  
совершенствования спортивного мастерства**

Для спортивной дисциплины: БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ										
Год обучения	ДЕВУШКИ					ЮНОШИ				
	балл	Бег 60 м	Бег 300 м	Десятерной прыжок с места	Прыжок в длину с места	балл	Бег 60 м	Бег 300 м	Десятерной прыжок с места	Прыжок в длину с места
ССМ-1	3	7,8	42,9	24,00	250	3	6,9	37,9	26,00	280
	2	8,0	43,2	23,50	240	2	7,1	38,2	25,50	270
	1	8,2	43,5	23,00	230	1	7,3	38,5	25,00	260
ССМ-свыше года	3	7,6	42,6	25,50	260	3	6,7	37,6	26,50	290
	2	7,8	42,9	24,00	250	2	6,9	37,9	26,00	280
	1	8,0	43,2	23,50	240	1	7,1	38,2	25,50	270

Для спортивных дисциплин: БЕГ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ									
Год обучения	ДЕВУШКИ				ЮНОШИ				
	балл	Бег 60 м	Бег 2000 м	Прыжок в длину с места	балл	Бег 60 м	Бег 2000 м	Прыжок в длину с места	
ССМ-1	3	8,6	06.50	220	3	7,6	05.40	260	
	2	8,8	07.00	210	2	7,8	05.50	250	
	1	9,0	07.10	200	1	8,0	06.00	240	
ССМ-свыше года	3	8,4	06.40	230	3	7,4	05.30	270	
	2	8,6	06.50	220	2	7,6	05.40	260	
	1	8,8	07.00	210	1	7,8	05.50	250	

Для спортивной дисциплины: СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА									
Год обучения	ДЕВУШКИ				ЮНОШИ				
	балл	Бег 60 м	Бег 3000 м	Прыжок в длину с места	балл	Бег 60 м	Бег 5000 м	Прыжок в длину с места	
ССМ-1	3	8,8	11.20	210	3	8,0	16.30	250	
	2	9,0	11.40	200	2	8,2	17.00	240	
	1	9,2	12.00	190	1	8,4	17.30	230	
ССМ-свыше года	3	8,6	11.00	220	3	7,8	16.00	260	
	2	8,8	11.20	210	2	8,0	16.30	250	
	1	8,0	11.40	200	1	8,2	17.00	240	

Для спортивной дисциплины: ПРЫЖКИ									
Год обучения	ДЕВУШКИ				ЮНОШИ				
	балл	Бег 60 м	Прыжок в длину с места	Полуприсед со штангой 40 кг	балл	Бег 60 м	Прыжок в длину с места	Полуприсед со штангой 80 кг	
ССМ-1	3	8,0	240	5	3	7,0	270	5	
	2	8,2	230	3	2	7,2	260	3	
	1	8,4	220	1	1	7,4	250	1	
ССМ-свыше года	3	7,8	250	7	3	6,8	280	7	
	2	8,0	240	5	2	7,0	270	5	
	1	8,2	230	3	1	7,2	260	3	

Для спортивной дисциплины: МЕТАНИЯ									
Год обучения	ДЕВУШКИ				ЮНОШИ				
	балл	Бег 60 м	Прыжок в длину с места	Рывок штанги 35 кг	балл	Бег 60 м	Прыжок в длину с места	Рывок штанги 70 кг	
ССМ-1	3	8,3	240	3	3	7,2	280	3	
	2	8,5	230	2	2	7,4	270	2	
	1	8,7	220	1	1	7,6	260	1	
ССМ-свыше года	3	8,1	250	4	3	7,0	290	4	
	2	8,3	240	3	2	7,2	280	3	
	1	8,5	230	2	1	7,4	270	2	

Для спортивной дисциплины: <b>МНОГОБОРЬЯ</b>										
Год обучения	<b>ДЕВУШКИ</b>					<b>ЮНОШИ</b>				
	балл	Бег 60 м	Тройной прыжок с места	Жим штанги лежа 25 кг	Прыжок в длину с места	балл	Бег 60 м	Тройной прыжок с места	Жим штанги лежа 70 кг	Прыжок в длину с места
ССМ-1	<b>3</b>	8,4	740	3	230	<b>3</b>	7,3	800	3	270
	<b>2</b>	8,6	720	2	220	<b>2</b>	7,5	780	2	260
	<b>1</b>	8,8	700	1	210	<b>1</b>	7,7	760	1	250
ССМ-свыше года	<b>3</b>	8,2	760	4	240	<b>3</b>	7,1	820	4	280
	<b>2</b>	8,4	740	3	230	<b>2</b>	7,3	800	3	270
	<b>1</b>	8,6	720	2	220	<b>1</b>	7,5	780	2	260