

Приложение № 3  
к приказу МАУ «СШОР «Спутник»  
от 31.08.2012 № 32/0

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической  
подготовке для проведения индивидуального отбора  
и система оценок для приема граждан  
на программу спортивной подготовки «Легкая атлетика»**

Тесты	Оценка	мальчики			девочки		
		9 лет	10 лет	11 лет	9 лет	10 лет	11 лет
Челночный бег 3x10м (сек)	5	9,3	9,2	9,1	9,6	9,5	9,4
	4	9,4	9,4	9,3	9,7	9,7	9,6
	<b>3</b>	<b>9,5</b>	<b>9,5</b>	<b>9,5</b>	<b>9,8</b>	<b>9,8</b>	<b>9,8</b>
	2	9,6	9,6	9,6	9,9	9,9	9,9
	1	9,7	9,7	9,7	10,0	10,0	10,0
И.П.-упор лежа. Сгибание и разгибание рек	5	20	20	22	11	11	13
	4	15	15	17	8	8	10
	<b>3</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
	2	8	8	8	4	4	4
	1	6	6	6	3	3	3
Прыжок в длину с места (см)	5	150	155	160	145	150	155
	4	145	148	153	140	143	148
	<b>3</b>	<b>140</b>	<b>142</b>	<b>145</b>	<b>135</b>	<b>137</b>	<b>140</b>
	2	135	136	138	130	131	133
	1	130	130	130	125	125	125
Прыжок через скакалку в течение 30 секунд (раз)	5	29	31	32	34	37	40
	4	27	29	30	32	34	36
	<b>3</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>
	2	24	24	24	29	29	29
	1	23	23	23	28	28	28
Метание мяча 150 г.	5	30	30	28	19	19	20
	4	27	27	26	16	16	18
	<b>3</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>
	2	22	22	22	11	11	11
	1	20	20	20	9	9	9
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, коснуться пола пальцами рук	5	5	5	5	5	5	5
	4	3	3	3	3	3	3
	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
	2	0	0	0	0	0	0
	1	0	0	0	0	0	0
Бег 2 км	<b>3</b>	<b>Без учета времени</b>					
	2	Бег с переходом на ходьбу					
	1	Не окончил дистанцию					