

Приложение 4  
к приказу МАУДО «СШОР  
«Спутник»  
от 29.10.2025 № 21/0

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для проведения индивидуального отбора поступающих и система оценок, применяемая при проведении индивидуального отбора поступающих на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»

Упражнения, (единица измерения)	Оценка	Мальчики			Девочки		
		9 лет	10 лет	11 лет	9 лет	10 лет	11 лет
Челночный бег 3x10м (с)	5	9,2	9,1	9,0	9,5	9,4	9,3
	4	9,4	9,3	9,2	9,7	9,6	9,5
	3	<b>9,6</b>	<b>9,6</b>	<b>9,6</b>	<b>9,9</b>	<b>9,9</b>	<b>9,9</b>
	2	9,7	9,7	9,7	10,0	10,0	10,0
	1	9,8	9,8	9,8	10,1	10,1	10,1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	20	20	22	11	11	13
	4	15	15	17	8	8	10
	3	<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 толчком двумя ногами (см)	5	150	155	160	140	145	150
	4	140	145	150	130	135	140
	3	<b>130</b>	<b>130</b>	<b>130</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>
	2	125	125	125	115	115	115
	1	120	120	120	110	110	110
Прыжки через скакалку в течение 30 секунд (кол-во раз)	5	29	31	33	34	36	38
	4	27	29	31	32	34	36
	3	<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 весом 150 г (м)	5	30	30	28	19	19	20
	4	27	27	26	16	16	18
	3	<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 на гимнастической скамье (от уровня скамьи), (см)	5	+7	+7	+7	+8	+8	+8
	4	+5	+5	+5	+6	+6	+6
	3	<b>+2</b>	<b>+2</b>	<b>+2</b>	<b>+3</b>	<b>+3</b>	<b>+3</b>
	2	0	0	0	0	0	0
	1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности), (мин, с)	3	<b>Без учета времени</b>					
	2	Бег с переходом на ходьбу					
	1	Не окончил дистанцию					