

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на стартовый уровень подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

Балльно-рейтинговая система оценки результатов нормативов (тестирование)

Правила оценивания результатов поступающих для зачисления в группу стартового уровня подготовки:

1. Результат выполнения теста, соответствующий требованиям общеразвивающей программы СОЭ*, оценивается в 1балл.
2. Результат выполнения теста, превышающий требования общеразвивающей программы СОЭ, оценивается большим количеством баллов.
3. Результат выполнения теста, менее 1 балла, не засчитывается.
4. Для зачисления на стартовый уровень подготовки поступающий должен набрать суммарно 14 баллов за 7 тестов

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Тесты ОФП и СФП					
			мальчики			девочки		
			1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
1.	Бег на 60 м	сек.	12,0	11,5	11,0 и менее	12,5	12,0	11,5 и менее
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	8	10	12 и более	3	5	7 и более
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	110	120	130 и более	100	110	120 и более
4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	15	20	25 и более	20	25	30 и более
5.	Метание мяча весом 150 г	м	8	10	12 и более	6	8	10 и более
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+1	+2	+3 и более	+2	+3	+4 и более
7.	Бег 1000 м по стадиону	мин, сек	без учета времени	5.20	5.10 и менее	без учета времени	5.30	5.20 и менее

* Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап (далее - СОЭ)) по виду спорта «легкая атлетика». Стартовый уровень подготовки (далее – общеразвивающая программа СОЭ)