

Нормативы общей физической подготовки для зачисления
на этап начальной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единицы измерения	Нормативы (мал.)	Баллы за результат	Нормативы (дев.)	Баллы за результат
1	Челночный бег 3*10 м.	Сек.	9,2	5	9,3	5
			9,4	4	9,6	4
			9,6	3	9,9	3
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	12	5	7	5
			11	4	6	4
			10	3	5	3
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См.	140	5	130	5
			135	4	125	4
			130	3	120	3
4	Прыжки через скакалку в течении 30 сек.	Количество раз	30	5	38	5
			28	4	34	4
			25	3	30	3
5	Бег (кросс) на 2 км. (бег по пересеченной местности)	Мин.	Без учета времени	5	Без учета времени	5

Количество баллов для зачисления – более 17 баллов