

Приложение № 5
к федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта «легкая атлетика»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Бег челночный 3x10 м	с	не более 9,5	
2.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее 10 5	
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 130 125	
4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее 25 30	
5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 24 13	
6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее 1	
7.	Бег 2 км	-	без учета времени	

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.