

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования**

**«Спортивная школа олимпийского резерва № 1»**

670010,Республика Бурятия, г.Улан-Удэ, ул.Жуковского 23, тел/факс 8(3012) 45-60-77,

e- mail: [sport.olimp1@yandex.ru](mailto:sport.olimp1@yandex.ru) сайт: sshor1-uu.

**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**  **3х10 м (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 |
| **3** | 9.5 | | 9.5 | 9.5 | 9.8 | 9.8 | | 9.8 |
| **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 рук** | **5** | 20 | | 20 | 22 | 11 | 11 | | 13 |
| **4** | 15 | | 15 | 17 | 8 | 8 | | 10 |
| **3** | 10 | | 10 | 10 | 5 | 5 | | 5 |
| **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 |
| **3** | 140 | | 142 | 145 | 135 | 137 | | 140 |
| **2** | 135 | | 136 | 138 | 130 | 131 | | 133 |
| **1** | 130 | | 130 | 130 | 125 | 125 | | 125 |
| **Прыжок через скакалку в течении 30 секунд (раз)** | **5** | 29 | | 31 | 32 | 34 | 37 | | 40 |
| **4** | 27 | | 29 | 30 | 32 | 34 | | 36 |
| **3** | 25 | | 25 | 25 | 30 | 30 | | 30 |
| **2** | 24 | | 24 | 24 | 29 | 29 | | 29 |
| **1** | 23 | | 23 | 23 | 28 | 28 | | 28 |
| **Метание мяча**  **150 гр** | **5** | 30 | | 30 | 28 | 19 | 19 | | 20 |
| **4** | 27 | | 27 | 26 | 16 | 16 | | 18 |
| **3** | 24 | | 24 | 24 | 13 | 13 | | 13 |
| **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 |
| **3** | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 |
| **2** | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| **1** | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| **Бег 2 км** | **3** | Без учета времени | | | | | | | |
| **2** | Бег с переходом на ходьбу | | | | | | | |
| **1** | Не окончил дистанцию | | | | | | | |