

Приложение № 6
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«легкая атлетика», утвержденному приказом
Минспорта России
от «16» ноября 2022 года № 996

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.4.	4. Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			110	105	120	110
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не более		не более	
			10,1	10,6	9,8	10,2
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30