

Приложение № 6
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«легкая атлетика», утвержденному приказом
Минспорта России
от 24.11.2025 г. № 1016

**Нормативы общей физической подготовки 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	
			мальчики	девочки
1.1.	Бег челночный 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.2.	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее	
			25	30
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			18	12
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3