

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.