

Вид спорта: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Контрольно-переводные нормативы (КПН) для перевода (зачисления) в учебные группы по этапам подготовки (мальчики, юноши)

Контрольные упражнения	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
Дисциплина – бег на короткие дистанции								
Скоростные качества								
Челночный бег 3 * 10 м	Не более 9.3	Не более 9.1	Не более 8.8					
Бег с ходу 20 м	Не более 2.7	Не более 2.5	Не более 2.2					
Бег на 60м с высокого старта,				Не более 8.8	Не более 8.5	Не более 8.1	не более 7.7	Не более 7.4
Скоростно-силовые качества								
Прыжок в длину с места (см.)	Не менее 145	Не менее 160	Не менее 180	Не менее 190	Не менее 200	Не менее 220	Не менее 240	Не менее 250
Прыжок через скакалку в течение 30 с кол. раз	Не менее 35	Не менее 45	Не менее 55					
Бег 150м с высокого старта (с)				Не более 24.0	Не более 22.5	Не более 20.5	не более 18.5	Не более 17.0
Тройной прыжок с места				Не менее 6.30	Не менее 6.70	Не менее 7.10	Не менее 7.50	Не менее 7.95
Спортивный разряд	Выполнение нормативов ОФП и технической подготовке			1-3 юношеский разряд		3 спортивный разряд		2-3 спортивный разряд
Дисциплина – бег на средние и длинные дистанции								
Скоростно-силовые качества								
Бег на 20м, с ходу	Не более 3.0	Не более 2.8	Не более 2.5					
Прыжок в длину с места (см.)	Не менее	Не менее 150	Не менее 170	Не менее 180	Не менее 190	Не менее 210	Не менее 220	Не менее 240
Прыжок через скакалку в течение 30 с (кол.раз)	Не менее	Не менее 40	Не менее 50					
Бег на 60м с высокого старта				Не более 9.2	Не более 8.8	Не более 8.6	не более 8.3	Не более 8.0
Выносливость								
Бег на 300м (мин. сек)	Не более 1.10.2	Не более 1.08.2	Не более 1.04.2	Не более 2.01	Не более 2.00	Не более 1.99	не более 1.98	Не более 1.97
Бег на 500м (мин. сек)				Не более 140	Не более 138	не более	не более	Не более 126
Спортивный разряд	Выполнение нормативов ОФП и технической подготовке			1-3 юношеский разряд		3 спортивный разряд		2-3 спортивный разряд

Контрольно-переводные нормативы (КПН) для перевода (зачисления) в учебные группы по этапам подготовки (девочки, девушки)

Контрольные упражнения	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
Дисциплина – бег на короткие дистанции								
Скоростные качества								
Челночный бег 3 * 10 м	Не более 9.5	Не более 9.4	Не более 9.1					
Бег с ходу 20 м	Не более 2.9	Не более 2.7	Не более 2.4					
Бег на 60м с высокого старта,				Не более 9.3	Не более 9.1	Не более 8.8	не более 8.6	Не более 8.4
Скоростно-силовые качества								
Прыжок в длину с места (см.)	Не менее 135	Не менее 150	Не менее 170	Не менее 180	Не менее 195	Не менее 210	Не менее 220	Не менее 230
Прыжок через скакалку в течение 30 с кол. раз	Не менее 45	Не менее 55	Не менее 65					
Бег 150м с высокого старта (с)				Не более 26.5	Не более 24.5	не более 23.0	не более 21.0	Не более 19.5
Тройной прыжок с места				Не менее 5.50	Не менее 5.90	Не менее 6.30	Не менее 6.70	Не менее 7.20
Спортивный разряд	Выполнение нормативов ОФП и технической подготовке			1-3 юношеский разряд		3 спортивный разряд		2-3 спортивный разряд
Дисциплина – бег на средние и длинные дистанции								
Скоростно-силовые качества								
Бег на 20м, с ходу	Не более 3.4	Не более 3.0	Не более 2.8					
Прыжок в длину с места (см.)	Не менее 130	Не менее 145	Не менее 160	Не менее 165	Не менее 175	Не менее 185	Не менее 190	Не менее 200
Прыжок через скакалку в течение 30 с (кол. раз)	Не менее 45	Не менее 55	Не менее 65					
Бег на 60м с высокого старта				Не более 10.6	Не более 10.28	Не более 9.96	не более 9.64	Не более 9.32
Выносливость								
Бег на 300м (мин. сек)	Не более 1.12	Не более 1.10	Не более 1.08	Не более 2.01	Не более 2.00	Не более 1.99	не более 1.98	Не более 1.97
Бег на 500м (мин. сек)				Не более 1.58	Не более 1.52	не более 1.46	не более 1.40	Не более 1.36
Спортивный разряд	Выполнение нормативов ОФП и технической подготовке			1-3 юношеский разряд		3 спортивный разряд		2-3 спортивный разряд