###  Приложение № 1

###  Изменения к дополнительной

###  предпрофессиональной программе

###  по виду спорта «Легкая атлетика»

###  Приказ № 122 а от 22.08.2017

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ПО ВИДУ СПОРТА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |  |  |
|  | Юноши | Девушки |
| **Многоборье** |  |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу | не более 3,6 с | не более 4,4 с |
| Бег 100 м | не более 17,2 с | не более 18,2 с |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | не менее 130 см | не менее 120 см |
| Бросок набивного мяча 1 кг стоя  | не менее 6,0 м | не менее 5,0 м |

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ПО ВИДУ СПОРТА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |  |  |
|  | Юноши | Девушки |
| **Многоборье** |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу | не более 3,0 с | не более 3,4 с |
| Бег 100 м | не более 14,2 с | не более 17,0 с |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | не менее 160 см | не менее 150 см |
| Бросок набивного мяча 3 кг | не менее 5,0 м | не менее 4,0 м |
| Спортивный разряд | Третий спортивный разряд |