

Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва «Темп» города Калуги

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ

СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Контрольные упражнения (тесты)						
Юноши				Девушки		
Результат				Результат		
Бег на короткие дистанции						
	Бег 60 м с высокого старта	Бег 150 м с высокого старта	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	Бег 60 м с высокого старта	Бег 150 м с высокого старта	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги
Тренировочный этап 1-года	9,3	25,5	190	10,3	27,8	180
Третий юношеский спортивный разряд						
Тренировочный этап 2-года	8,8	24,5	200	9,9	26,5	190
Второй юношеский спортивный разряд						
Тренировочный этап 3-года	8,4	23,5	210	9,4	25,5	200
Первый юношеский спортивный разряд						
Тренировочный этап 4-года	8,0	22,0	220	8,9	24,5	210
Третий спортивный разряд						
Тренировочный этап 5-года	7,6	20,9	235	8,6	23,3	220
Второй спортивный разряд						
Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба						

	Бег 60 м с высокого старта	Бег 500 м	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	Бег 60 м с высокого старта	Бег 500 м	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги
Тренировочный этап 1-года	9,5	1,44	170	10,6	2,01	160
Третий юношеский спортивный разряд						
Тренировочный этап 2-года	9,2	1,39	180	10,1	1,57	170
Второй юношеский спортивный разряд						
Тренировочный этап 3-года	9,0	1,34	190	9,9	1,51	175
Первый юношеский спортивный разряд						
Тренировочный этап 4-года	8,7	1,29	200	9,6	1,45	180
Третий спортивный разряд						
Тренировочный этап 5-года	8,5	1,23	210	9,3	1,39	180
Второй спортивный разряд						
Прыжки						
	Бег 60 м с высокого старта	Тройной прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	Бег 60 м с высокого старта	Тройной прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги
Тренировочный этап 1-года	9,3	5,40	190	10,5	5,10	180
Третий юношеский спортивный разряд						
Тренировочный этап 2-года	9,0	6,00	200	10,1	5,40	190
Второй юношеский спортивный разряд						
Тренировочный этап 3-года	8,7	6,50	210	9,7	5,80	195
Первый юношеский спортивный разряд						
Тренировочный этап 4-года	8,3	7,00	220	9,3	6,20	200
Третий спортивный разряд						

Тренировочный этап 5-года	7,9	7,30	230	8,4	6,70	210		
Второй спортивный разряд								
Метания								
	Бег 60 м с высокого старта	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	Бег 60 м с высокого старта	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги		
Тренировочный этап 1-года	9,6	10	180	10,6	8	170		
Третий юношеский спортивный разряд								
Тренировочный этап 2-года	9,3	11	190	10,1	9	180		
Второй юношеский спортивный разряд								
Тренировочный этап 3-года	9,0	12	200	9,7	10	190		
Первый юношеский спортивный разряд								
Тренировочный этап 4-года	8,7	13	210	9,3	11	200		
Третий спортивный разряд								
Тренировочный этап 5-года	8,1	14	220	9,0	11,5	210		
Второй спортивный разряд								
Многоборье								
	Юноши				Девушки			
	Результат				Результат			
	Бег 60 м с высокого старта	Тройной прыжок в длину с места	Бросок набивного мяча 3 кг снизу- вперед	Прыжок в длину с места отталкиван ием двумя ногами, с приземлен ием на обе ноги	Бег 60 м с высокого старта	Тройной прыжок в длину с места	Бросок набивного мяча 3 кг снизу- вперед	Прыжок в длину с места отталкива нием двумя ногами, с приземлен ием на обе ноги

Тренировочный этап 1-года	9,5	5,30	9	180	10,5	5,00	7	170
Третий юношеский спортивный разряд								
Тренировочный этап 2-года	9,1	5,70	9,50	190	10,1	5,30	7,50	180
Второй юношеский спортивный разряд								
Тренировочный этап 3-года	8,7	6,10	10,00	200	9,7	5,60	8,00	190
Первый юношеский спортивный разряд								
Тренировочный этап 4-года	8,4	6,60	10,50	210	9,3	6,00	8,50	195
Третий спортивный разряд								
Тренировочный этап 5-года	8,1	7,10	11,00	220	8,8	6,50	9,00	200
Второй спортивный разряд								