

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

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ
ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Упражнения	Норматив	
	Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции		
	не более	
Бег 60 м с высокого старта	7,1	7,9
	не более	
Бег 300м с высокого старта	37	41
	не менее	
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	280	250
	не менее	
Десятерной прыжок в длину с места	27	25
Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции		
	не более	
Бег 60 м с высокого старта	7,6	8,7
	не более	
Бег 2 км	5,45	6,4
	не менее	
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	250	240
Для спортивной дисциплины: спортивная ходьба		
	не более	
Бег 60 м с высокого старта	8,2	8,9
	не более	
Бег 5 км	17	*
	не более	
Бег 3 км	*	11,3
	не менее	
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	240	
Для спортивной дисциплины: прыжки		
	не более	
Бег 60 м с высокого старта	7,3	8
	не менее	
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	260	240
	не менее	
Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг	1	*
	не менее	
Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	*	1
Для спортивной дисциплины: метания		
	не более	
Бег 60 м с высокого старта	7,4	8,3
	не менее	
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	280	250
	не менее	
Рывок штанги весом не менее 80 кг	1	*

Рывок штанги весом не менее 40 кг	не менее	
	*	1
Для спортивной дисциплины: многоборье		
Бег 60 м с высокого старта	не более	
	7,5	8,4
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее	
	270	240
Тройной прыжок в длину с места	не менее	
	7,75	7,3
Жим штанги лежа весом не менее 80 кг	не менее	
	1	*
Жим штанги лежа весом не менее 30 кг	не менее	
	*	1