

**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  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Упражнения	Норматив	
	Юноши	Девушки
<b>Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции</b>		
Бег 60 м с высокого старта	не более	
	7,3	8,2
Бег 300 м с высокого старта	не более	
	38,5	43,5
Десятерной прыжок в длину с места	не менее	
	25	23
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее	
	260	230
<b>Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции</b>		
Бег 60 м с высокого старта	не более	
	8	9
Бег 2 км	не более	
	6	7,1
Прыжок в длину с места двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее	
	240	200
<b>Для спортивной дисциплины: спортивная ходьба</b>		
Бег 60 м с высокого старта	не более	
	8,4	9,2
Бег 5 км	не более	
	17,3	*
Бег 3 км	не более	
	*	*
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее	
	230	190
<b>Для спортивной дисциплины: прыжки</b>		
Бег 60 м с высокого старта	не более	
	7,4	8,4
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее	
	250	220
Полуприсед со штангой не менее 80 кг	не менее	
	1	*
Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	не менее	
	*	1
<b>Для спортивной дисциплины: метания</b>		
Бег 60 м с высокого старта	не более	
	7,6	8,7
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее	
	260	220

Рывок штанги весом не менее 70 кг	не менее	
	1	*
Рывок штанги весом не менее 35 кг	не менее	
	*	1
<b>Для спортивной дисциплины: многоборье</b>		
Бег 60 м с высокого старта	не более	
	7,7	8,8
Тройной прыжок в длину с места	не менее	
	7,6	7
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее	
	250	210
Жим штанги весом не менее 70 кг	не менее	
	1	*
Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	не менее	
	*	1