

**НОРМАТИВЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА  
ОТДЕЛЕНИЕ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Этапы подготовки	Бег 60 м.	Бег 150 м.	Бег 500 м.	Бег 2000 м	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Челночный бег 3 x 10 м	Бросок мяча весом 3 кг (снизу – вперед)	Прыжок в длину с места	Прыжки через скакалку (за 30 с.)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Тройной прыжок в длину с места)	Полуприсед со штангой		Бег на 5 км	Бег на 3 км	Жим штанги лежа	
												весом не менее 80 кг	весом не менее 40 кг			весом не менее 70 кг	весом не менее 40 кг
<i>Юноши</i>																	
НП до года	-	-	-	+	10	9,6	-	130	25	+2	-	-	-	-	-	-	-
НП св. года	-	-	-	16.00	13	9,3	-	140	30	+4	-	-	-	-	-	-	-
УТЭ НС	9,7	26,7	1.51	-	15	-	9	180	-	-	5,13	-	-	-	-	-	-
УТЭ УС	9,3	25,5	1.44	-	17	-	10	190	-	-	5,40	-	-	-	-	-	-
ССМ	7,3	-	-	6.00	25	-	-	230	-	-	7,60	1	-	17.30	-	1	-
ВСМ	7,1	-	-	5.45	30	-	-	250	-	-	-	1	-	17.00	-	1	-
<i>Девушки</i>																	
НП до года	-	-	-	+	5	9,9	-	120	30	+3	-	-	-	-	-	-	-
НП св. года	-	-	-	17.30	7	9,5	-	130	35	+5	-	-	-	-	-	-	-
УТЭ НС	10,8	29,1	2.11	-	10	-	7	171	-	-	4,84	-	-	-	-	-	-
УТЭ УС	10,3	27,8	2.01	-	13	-	8	180	-	-	5,10	-	-	-	-	-	-
ССМ	8,2	-	-	7.10	20	-	-	190	-	-	7,00	-	1	-	12.00	-	1
ВСМ	7,9	-	-	6.40	25	-	-	240	-	-	-	-	1	-	11.30	-	1