

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБПОУ «УОР № 1»

В.А. Кузнецов

«_____» _____ 2024 г.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Санкт-Петербургского государственного бюджетного
профессионального образовательного учреждения
«Училище олимпийского резерва № 1»
для представителей вида спорта легкая атлетика,
поступающих в 2024 году

**Вступительные испытания (двигательные тесты) для поступающих.
Спортивное отделение: легкая атлетика.**

I спортивный разряд и ниже

Двигательный тест	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ	Критерии оценки
	Норматив		
Бег на короткие дистанции			
Бег 60 м с высокого старта	не более 9,3 с	не более 10,3 с	Выполнил все нормативы – 4 балла. Не выполнил все нормативы – для поступающих из группы основного конкурса переход в группу дополнительного конкурса с результатом 0 баллов, для поступающих группы дополнительного конкурса выбывание из конкурса.
Прыжок в длину с места	не менее 190 см	не менее 180 см	
Бег 150 м с высокого старта	не более 25,5 с	не более 27,8 с	
Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба			
Прыжок в длину с места	не менее 170 см	не менее 160 см	Выполнил все нормативы – 4 балла. Не выполнил все нормативы – для поступающих из группы основного конкурса переход в группу дополнительного конкурса с результатом 0 баллов, для поступающих группы дополнительного конкурса выбывание из конкурса.
Бег 60 м с высокого старта	не более 9,5 с	не более 10,6 с	
Бег 500 м	не более 1 мин. 44 с	не более 2 мин. 01 с	
Прыжки			
Бег 60 м с высокого старта	не более 9,3 с	не более 10,5 с	Выполнил все нормативы – 4 балла. Не выполнил все нормативы – для поступающих из группы основного конкурса переход в группу дополнительного конкурса с результатом 0 баллов, для поступающих группы дополнительного конкурса выбывание из конкурса.
Прыжок в длину с места	не менее 190 см	не менее 180 см	
Тройной прыжок с места	не менее 5 м 40 см	не менее 5 м 10 см	
Метания			
Бег 60 м с высокого старта	не более 9,6 с	не более 10,6 с	Выполнил все нормативы – 4 балла. Не выполнил все нормативы – для поступающих из группы основного конкурса переход в группу дополнительного конкурса с результатом 0 баллов, для поступающих группы дополнительного конкурса выбывание из конкурса.
Прыжок в длину с места	не менее 180 см	не менее 170 см	
Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	не менее 10 м 00 см	не менее 8 м 00 см	
Многоборье			
Бег 60 м с высокого старта	не более 9,5 с	не более 10,5 с	Выполнил все нормативы – 4 балла. Не выполнил все нормативы – для поступающих из группы основного конкурса переход в группу дополнительного конкурса с результатом 0 баллов, для поступающих группы дополнительного конкурса выбывание из конкурса.
Прыжок в длину с места	не менее 180 см	не менее 170 см	
Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	не менее 9 м 00 см	не менее 7 м 00 см	

Кандидат в мастера спорта

Двигательный тест	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ	Критерии оценки
	Норматив		
Бег на короткие дистанции			
Бег 60 м с высокого старта	не более 7,3 с	не более 8,2 с	Выполнил все нормативы – 4 балла. Не выполнил все нормативы – для поступающих из группы основного конкурса переход в группу дополнительного конкурса с результатом 0 баллов, для поступающих группы дополнительного конкурса выбывание из конкурса.
Бег 300 м с высокого старта	не более 38,5 с	не более 43,5 с	
Прыжок в длину с места	не менее 260 см	не менее 230 см	
Бег на средние и длинные дистанции			
Бег 60 м с высокого старта	не более 8,0 с	не более 9,0 с	Выполнил все нормативы – 4 балла. Не выполнил все нормативы – для поступающих из группы основного конкурса переход в группу дополнительного конкурса с результатом 0 баллов, для поступающих группы дополнительного конкурса выбывание из конкурса.
Прыжок в длину с места	не менее 240 см	не менее 200 см	
Бег 2000 м	не более 6 мин 00 с	не более 7 мин. 10 с	
Спортивная ходьба			
Бег 60 м с высокого старта	не более 8,4 с	не более 9,2 с	Выполнил все нормативы – 4 балла. Не выполнил все нормативы – для поступающих из группы основного конкурса переход в группу дополнительного конкурса с результатом 0 баллов, для поступающих группы дополнительного конкурса выбывание из конкурса.
Прыжок в длину с места	не менее 230 см	не менее 190 см	
Бег 5 км (юноши) / 3 км (девушки)	не более 17 мин 30 с	не более 12 мин 00 с	
Прыжки			
Прыжок в длину с места	не менее 250 см	не менее 220 см	Выполнил все нормативы – 4 балла. Не выполнил все нормативы – для поступающих из группы основного конкурса переход в группу дополнительного конкурса с результатом 0 баллов, для поступающих группы дополнительного конкурса выбывание из конкурса.
Тройной прыжок с места	не менее 5 м 40 см	не менее 5 м 10 см	
Бег 60 м с высокого старта	не более 7,4 с	не более 8,4 с	
Метания			
Бег 60 м с высокого старта	не более 7,6 с	не более 8,7 с	Выполнил все нормативы – 4 балла. Не выполнил все нормативы – для поступающих из группы основного конкурса переход в группу дополнительного конкурса с результатом 0 баллов, для поступающих группы дополнительного конкурса выбывание из конкурса.
Прыжок в длину с места	не менее 260 см	не менее 220 см	
Прыжок в длину с места	не менее 9 м 00 см	не менее 7 м 00 см	
Многоборье			
Бег 60 м с высокого старта	не более 7,7 с	не более 8,8 с	Выполнил все нормативы – 4 балла. Не выполнил все нормативы – для поступающих из группы основного конкурса переход в группу дополнительного конкурса с результатом 0 баллов, для поступающих группы дополнительного конкурса выбывание из конкурса.
Прыжок в длину с места	не менее 250 см	не менее 210 см	
Тройной прыжок с места	не менее 7 м 60 см	не менее 7 м 00 см	

Мастер спорта

Двигательный тест	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ	Критерии оценки
	Норматив		
Бег на короткие дистанции			
Бег 60 м с высокого старта	не более 7,1 с	не более 7,9 с	Выполнил все нормативы – 4 балла. Не выполнил все нормативы – для поступающих из группы основного конкурса переход в группу дополнительного конкурса с результатом 0 баллов, для поступающих группы дополнительного конкурса выбывание из конкурса.
Бег 300 м с высокого старта	не более 37,0 с	не более 41,0 с	
Прыжок в длину с места	не менее 280 см	не менее 250 см	
Бег на средние и длинные дистанции			
Бег 60 м с высокого старта	не более 7,6 с	не более 8,7 с	Выполнил все нормативы – 4 балла. Не выполнил все нормативы – для поступающих из группы основного конкурса переход в группу дополнительного конкурса с результатом 0 баллов, для поступающих группы дополнительного конкурса выбывание из конкурса.
Прыжок в длину с места	не менее 250 см	не менее 240 см	
Бег 2000 м	не более 5 мин. 45 с	не более 6 мин. 40 с	
Спортивная ходьба			
Бег 60 м с высокого старта	не более 8,2 с	не более 8,9 с	Выполнил все нормативы – 4 балла. Не выполнил все нормативы – для поступающих из группы основного конкурса переход в группу дополнительного конкурса с результатом 0 баллов, для поступающих группы дополнительного конкурса выбывание из конкурса.
Прыжок в длину с места	не менее 240 см	не менее 240 см	
Бег 5 км (юноши) / 3 км (девушки)	не более 17 мин. 00 с	не более 11 мин. 30 с	
Прыжки			
Бег 60 м с высокого старта	не более 7,3 с	не более 8,0 с	Выполнил все нормативы – 4 балла. Не выполнил все нормативы – для поступающих из группы основного конкурса переход в группу дополнительного конкурса с результатом 0 баллов, для поступающих группы дополнительного конкурса выбывание из конкурса.
Прыжок в длину с места	не менее 260 см	не менее 240 см	
Тройной прыжок с места	не менее 5 м 40 см	не менее 5 м 10 см	
Метания			
Бег 60 м с высокого старта	не более 7,4 с	не более 8,3 с	Выполнил все нормативы – 4 балла. Не выполнил все нормативы – для поступающих из группы основного конкурса переход в группу дополнительного конкурса с результатом 0 баллов, для поступающих группы дополнительного конкурса выбывание из конкурса.
Прыжок в длину с места	не менее 280 см	не менее 250 см	
Бросок набивного мяча 4 кг снизу-вперед	не менее 9 м 00 см	не менее 7 м 00 см	
Многоборье			
Бег 60 м с высокого старта	не более 7,5 с	не более 8,4 с	Выполнил все нормативы – 4 балла. Не выполнил все нормативы – для поступающих из группы основного конкурса переход в группу дополнительного конкурса с результатом 0 баллов, для поступающих группы дополнительного конкурса выбывание из конкурса.
Прыжок в длину с места	не менее 270 см	не менее 240 см	
Тройной прыжок в длину с места	не менее 7 м 75 см	не менее 7 м 30 см	