

Принято на Тренерском совете  
Протокол № 4 от 29.08.2011

Директор ГБОУ ДОД «СДЮСШОР  
«Академия лёгкой атлетики Санкт-Петербурга»  
Ю.И. Пелюшкин  
Приказ № 114 от 03.10.2011



**Нормативы по физической подготовке  
для зачисления в учебно-тренировочные группы  
первого года обучения (юноши)  
Прыжки**

Таблица 1

№ п/п	Контрольные упражнения	Вид прыжков		
		Высота	Длина	Шест
1.	Результат в основном виде прыжков, м	1,25-1,40	4,20-4,70	Не Устанавливается
2.	Результат в смежном виде прыжков, м	4,20-4,70	1,25-1,40	3,90-4,15
3.	Прыжки в длину с места, м	1,92-2,15	1,92-2,15	1,90-2,05
4.	Пятикратный (тройной) прыжок с места, м	5,85-6,45	9,82-11,00	5,80-6,20
5.	Бег на 30 м с хода, с	4,65-4,15	4,65-4,15	4,80-4,65
6.	Бег на 150 м по движению, с	26,8-23,9	26,8-23,9	27,0-24,8

**Нормативы по физической подготовке  
для зачисления в учебно-тренировочные группы  
первого года обучения (девушки)  
Прыжки**

Таблица 2

№ п/п	Контрольные упражнения	Вид Прыжков	
		Высота	Длина
1.	Результат в основном виде прыжков, м	1,16-1,25	3,90-4,21
2.	Результат в смежном виде прыжков, м	3,60-3,87	1,09-1,18
3.	Прыжки в длину с места, м	1,72-1,85	1,81-1,95
4.	Пятикратный (тройной) прыжок с места, м	5,01-5,40	8,88-9,59
5.	Бег на 30 м с хода, с	5,17-4,80	4,84-4,48
6.	Бег на 150 м по движению, с	28,5-26,4	27,6-25,6

**Нормативы по физической подготовке  
для зачисления в группы спортивного совершенствования  
первого года обучения (юноши)  
Прыжки**

№ п/п	Контрольные упражнения	Виды прыжков			
		Высота	Длина	Тройной	Шест
1.	Результат в основном виде	1,91-2,04	6,36-6,95	13,35-14,34	4,20-4,61
2.	Прыжок в длину (тройной) с 10-12 б.ш. разбега, м	5,86-6,26	5,79-6,33	12,61-13,55	5,80-6,37
3.	Пятикратный прыжок скачками на толчковой ноге с 6-8 б.ш.	18,15-19,38	18,32-20,02	18,78-20,18	17,75-19,15
4.	Тройной, спрыгивая с места с опоры 90 см, м	8,40-8,97	8,53-9,32	8,78-9,43	8,35-8,95
5.	Бег на 40 м по движению, с	5,48-5,13	5,19-4,75	5,29-4,93	5,50-5,25
6.	Бег на 150 м по движению, с	19,6-18,4	18,4-16,9	19,1-17,7	20,2-18,4
7.	Присед со штангой максимального веса на плечах, кг	89,9-91,8	90,0-98,3	94,5-101,5	88,7-95,2
8.	Пять быстрых вставаний из приседа с весом 75% от	6,98-6,54	6,65-6,09	6,65-6,30	7,05-6,60
9.	Бросок ядра (4 кг) снизу-вперед из и. п. стоя лицом к сектору	14,30-15,27	14,35-15,68	14,76-15,85	14,10-15,05

**Нормативы по физической подготовке  
для зачисления в группы спортивного совершенствования мастерства и  
высшего спортивного мастерства  
(девушки)  
Прыжки**

№ п/п	Контрольные упражнения	Вид прыжков	
		Высота	Длина
1.	Результат в основном виде прыжков, м	1,67-1,76	5,72-6,03
2.	Прыжок в длину (тройной) с 10-12 б.ш. разбега, м	5,12-5,39	10,40-10,96
3.	Пятикратный прыжок скачками на толчковой ноге с 6-8 б.ш. разбега, м	15,61-16,45	16,18-17,06
4.	Тройной, спрыгивая с места с опоры 45 см, м	7,26-7,65	7,76-8,18
5.	Бег на 40 м по движению, с	5,85-5,55	5,58-5,30
6.	Бег на 150 м по движению, с	20,6-19,6	20,3-19,2
7.	Присед со штангой максимального веса на плечах, кг	61,6-65,0	61,0-64,4
8.	Пять быстрых вставаний из приседа с весом 75% от собственного, с	6,98-6,68	6,85-6,50
9.	Бросок ядра (3 кг) снизу-вперед из и. п. стоя лицом к сектору метаний, м	12,01-12,66	12,57-13,25

Таблица 1

**Нормативы для зачисления на первый год обучения в  
учебно-тренировочные группы и группы совершенствования спортивного  
и высшего спортивного мастерства  
Барьерный бег**

Контрольные упражнения	Учебно-тренировочные группы (с 12 лет) 110 м с/б, 100 м с/б, 400 м с/б		Группы спортивного совершенствования мастерства (с 16 лет) 110 м с/б, 100 м с/б, 400 м с/б		Группы высшего спортивного мастерства (с 19 лет) 110 м с/б, 100 м с/б, 400 м с/б	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Бег на 20 м с ходу	2,7	2,9	2,2	2,4	2,0	2,2
Бег на 60 м, с	9,0	9,4	7,6	8,4	7,2	8,2
Бег на 100 м, с	14,0	15,4	11,6	13,2	11,5	13,2
Бег на 400 м, с	-	-	-	-	51,5	60,0
Бег на 500 м, мин	-	-	-	-	1.07,0	1.17,0
Прыжок в длину с места, см	225	215	265	235	280	250
Тройной прыжок	620	605	825	715	825	715

**Нормативы  
для зачисления на первый год обучения в УТГ, ГССМ  
метание**

Таблица 1

№	Контрольные упражнения	УТГ (12 лет)				ССМ (16 лет)			
		Юноши		Девушки		Юноши		Девушки	
		Диск, ядро, молот	Копье	Диск, ядро, молот	Копье	Диск, ядро, молот	Копье	Диск, ядро, молот	Копье
1	Бросок ядра назад через голову, м вес ядра (кг)	6,50 (4)	5,80 (4)	5,70 (3)	5,20 (3)	13,50 (6)	11,80 (6)	11,50 (4)	11,50 (3)
2	Бег 30 м с ходу, с	4,6	4,4	5,0	4,8	3,6	3,5	4,0	3,7
3	Прыжок в длину с места, см	180	185	170	175	250	255	228	230
4	Тройной прыжок с места	500	520	460	480	775	780	650	660
5	Жим штанги лежа, кг	20	-	-	-	90	-	45	-
6	Подъем штанги на грудь, кг	20	-	-	-	75	60	40	35
7	Рывок штанги, кг	-	-	-	-	50	45	35	30
8	Приседание со штангой, кг	25	-	20	-	120	85	70	60
9	Толкание ядра, м Вес ядра (кг)	-	-	-	-	13,50 (6)	-	11,00 (4)	-
10	Метание диска, м Вес диска (кг)	-	-	-	-	44 (1,5)	-	35 (1)	-

11	Метание молота, м Вес молота (кг)	-	-	-	-	52 (6)	-	36 (4)	-
12	Метание копья, м Вес копья (г)	-	-	-	-	-	52 (800)	-	34 (600)

Таблица 1

**Нормативы  
для зачисления многоборцев на первый год обучения в учебно-  
тренировочные группы и группы спортивного совершенствования  
мастерства  
многоборье**

Контрольные упражнения	Учебно-тренировочные группы (с 12 лет)		Группы спортивного совершенствования мастерства (с 16 лет)	
	девочки	мальчики	девушки	юноши
Бег 30 м с ходу, с	5,0	4,8	3,8	3,6
Бег 60 м со старта, с	9,2	9,0	8,0	7,7
Бег на 300 м, с	-	57,0	-	47,0
Прыжок в длину с места, м	1,80	2,00	2,30	2,50
Тройной прыжок с места, м	5,40	6,00	6,60	7,40
Бросок ядра снизу вперед, м	9,0 (3 кг)	9,0 (4 кг)	11,5 (3 кг)	12,5 (4 кг)
Бросок ядра через голову назад, м	10,0 (3 кг)	10,0 (4 кг)	12,4 (3 кг)	13,5 (4 кг)
Жим штанги лежа, кг	-	-	35	55
Расстояние пробега за 5 мин, м	1100	1280	-	-
Бег на 1000 м (юноши), 600 м (девушки), мин, с	-	-	2,20	3,20
Прыжок в длину, м	3,00	3,20	4,50	5,70
Прыжок в высоту, м	100	105	145	160
Толкание ядра, м	-	-	11,0 (4 кг)	11,5 (5 кг)

Таблица 1

**Нормативы  
для зачисления на первый год обучения в группы тренировочного этапа в  
беге на средние дистанции, длинные дистанции, спортивная ходьба (с 12 лет)**

специализация	Контрольные упражнения	юноши	девушки
бег	Бег на 60 м с/х,с	9,5	10,0
	Бег 300 м со старта, с	50,0	53,5
	Бег 2000 м со старта, мин, с	-	8,0
	Бег 3000 м со старта, мин, с	12,0	-
ходьба	Прыжок в длину с места, см	190	170
	Тройной прыжок в длину с места, см	590	560

Таблица 2

**Нормативы**  
**для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства в беге на**  
**средние дистанции, длинные дистанции, спортивная ходьба (с 16 лет)**

№ п/п	специализация	юноши	девушки
1	Бег 800м, мин., с.	2.00,0	2.22,0
2	Бег 1500м, мин., с	4.08,0	4.54,0
3	Бег 3000 м, мин., с	8.55,0	10.35,0
4	Бег 5000 м, мин., с	15.30,0	18.10,0
5	Спортивная ходьба на:		
	3 км, мин	14.20	15.20
	5 км., мин	22.50	26.00
	10 км., мин.	48.00	55.00

Таблица 1

**Нормативы**  
**для зачисления на первый год обучения**  
**в учебно-тренировочные группы**  
**в беге на короткие дистанции**

№ п/п	Контрольные упражнения	Учебно-тренировочные группы (с 12 лет)	
		мальчики	девочки
1	Бег на 100 м, с	-	-
2	Бег на 400 м, с	-	-
3	Бег на 20 м с ходу, с	2,7	2,9
4	Бег на 60 м, с	9,0	9,4
5	Бег на 600 м, мин, с	-	-
6	Прыжок в длину с места, см	190	180
7	Тройной прыжок в длину с места, см	600	560

Таблица 2

**Нормативы для зачисления на первый год обучения в группы**  
**совершенствования спортивного мастерства**  
**в беге на короткие дистанции**

№ п/п	Контрольные упражнения	Группы совершенствования спортивного мастерства (с 16 лет)			
		Бег на 100 и 200 м		Бег на 400 м	
		юноши	девушки	юноши	девушки
1	Бег на 100 м, с	11,7	13,2	11,9	13,5
2	Бег на 400м, с	-	-	53,0	63,0
3	Бег на 20 м с хода, с.	2,1	2,5	2,2	2,5
4	Бег на 60 м, с.	7,4	8,3	7,5	8,4
5	Бег на 600м, мин,с	-	-	1.29,0	1.42,0
6	Прыжок в длину с места, см	260	230	260	230
7	Тройной прыжок в длину с места, см	800	700	800	700

**Нормативы для зачисления на первый год обучения в группы высшего  
спортивного мастерства  
в беге на короткие дистанции**

№ п/п	Контрольные упражнения	Группы совершенствования спортивного мастерства (с 16 лет)			
		Бег на 100 и 200 м		Бег на 400 м	
		юноши	девушки	юноши	девушки
1	Бег на 100 м, с	11,7	13,2	11,9	13,5
2	Бег на 400м , с	-	-	53,0	63,0
3	Бег на 20 м с хода, с.	2,1	2,5	2,2	2,5
4	Бег на 60 м, с.	7,4	8,3	7,5	8,4
5	Бег на 600м, мин,с	-	-	1.29,0	1.42,0
6	Прыжок в длину с места, см	260	230	260	230
7	Тройной прыжок в длину с места, см	800	700	800	700