

Нормативы
для зачисления в группы НП отделения легкой атлетики

№п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив		Баллы
			Мальчики	Девочки	
1	Челночный бег	секунд	до 9,5		5
			9,6- 10,0		4
			10,1-11,0		3
2	Сгибание и разгибание рук (отжимания)	количество раз	10	5	5
			9	4	4
			8	3	3
3	Прыжок в длину с места, отталкивание двумя ногами, приземление на две ноги	см	130 и больше	125 и больше	5
			125-129	120-124	4
			120-124	115-119	3
4	Прыжок через скакалку за 30 секунд	количество раз	25	30	5
			24	29	4
			23	28	3
5	Бег 30м	секунд	6,0	6,5	5
			6,1-6,5	6,6-7,0	4
			6,6-7,0	7,1-7,5	3

За все упражнения набрать не менее 20 баллов!