

Таблица оценок результатов выполнения тестов
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки
по виду спорта «лёгкая атлетика» (до года обучения)
в МБУ ДО «СШ «Металлург-спорт» г. Челябинска

	1 балл		2 балла		3 балла		4 балла		5 баллов	
	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
Челночный бег 3x10 м, с	9,6	9,9	9,4	9,4	9,3	9,3	9,2	9,2	9,1	9,1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	10	5	11	6	12	7	13	8	14	9
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	130	120	135	125	140	130	145	135	150	140
Прыжок через скакалку в течение 30 с, кол-во раз	25	30	26	31	27	32	28	33	29	34
Метание мяча весом 150 г, м	24	13	25	14	26	15	27	16	28	17
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на скамье (от уровня скамьи), см	+2	+3	+3	+4	+4	+5	+5	+6	+6	+7
Бег (кросс) 2 км, без учета времени	+	+	--	--	--	--	--	--	--	--

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

Необходимое количество баллов для зачисления – 7 баллов.

Таблица оценок результатов выполнения тестов
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки
по виду спорта «лёгкая атлетика» (свыше года обучения)
в МБУ ДО «СШ «Металлург-спорт» г. Челябинска

	1 балл		2 балла		3 балла		4 балла		5 баллов	
	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
Челночный бег 3x10 м, с	9,3	9,5	9,2	9,4	9,1	9,3	9,0	9,2	8,9	9,1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	13	7	14	8	15	9	16	10	17	11
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	140	130	142	132	145	135	150	140	155	145
Прыжок через скакалку в течение 30 с, кол-во раз	30	35	36	37	38	39	40	40	42	41
Метание мяча весом 150 г, м	22	15	26	17	28	19	30	20	32	21
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на скамье (от уровня скамьи)	+4	+5	+5	+6	+6	+7	+7	+8	+8	+9
Бег (кросс) 2 км, мин, с	16.00	17.30	15.40	17.10	15.20	16.50	15.00	16.40	14,40	16.30

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.
Необходимое количество баллов для зачисления – 7 баллов.

Таблица оценок результатов выполнения тестов для зачисления
в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)
по виду спорта «лёгкая атлетика»
в МБУ ДО «СШ «Металлург-спорт» г. Челябинска

Бег на короткие дистанции										
	1 балл		2 балла		3 балла		4 балла		5 баллов	
	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
Бег 60 м, с	9,3	10,3	9,2	10,2	9,1	10,1	9,0	10,0	8,9	9,9
Бег 150 м, с	25,5	27,8	25,3	27,6	25,1	27,4	24,9	27,2	24,7	27,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	190	180	192	182	194	184	196	186	198	188

Бег на средние и длинные дистанции.										
	1 балл		2 балла		3 балла		4 балла		5 баллов	
	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
Бег 60 м, с	9,5	10,6	9,4	10,5	9,3	10,4	9,2	10,3	9,1	10,2
Бег 500 м, мин, сек	1,44	2,01	1,42	1,59	1,40	1,57	1,38	1,55	1,36	1,53
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	170	160	173	163	176	166	179	169	182	172

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

Необходимое количество баллов для зачисления на короткие дистанции– 3 балла.

Необходимое количество баллов для зачисления на средние и длинные дистанции– 3 балла.

Уровень квалификации. Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет) – разряд 1 ю – 3 ю

Уровень квалификации. Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет) – разряд 1 – 3

Таблица оценок результатов выполнения тестов для зачисления
в группы на совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта «лёгкая атлетика»
в МБУ ДО «СШ «Металлург-спорт» г. Челябинска

Бег на короткие дистанции										
	1 балл		2 балла		3 балла		4 балла		5 баллов	
	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
Бег 60 м, с	7,3	8,2	7,2	8,1	7,1	8,0	7,0	7,9	6,9	7,8
Бег 300 м, с	38,5	43,5	38,0	43,0	37,5	42,5	37,0	42,0	36,5	41,5
Десятерной прыжок в длину с места, м	25	23	25,5	23,5	26	24	26,5	24,5	27	25
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	260	230	263	233	266	236	269	239	272	242
Бег на средние и длинные дистанции.										
	1 балл		2 балла		3 балла		4 балла		5 баллов	
	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
Бег 60 м, с	8,0	9,0	7,9	8,9	7,8	8,8	7,7	8,7	7,6	8,6
Бег 2000 м, мин, с	6.00	7.10	5.57	7.07	5.54	7.04	5.50	7.0	5.46	6.56
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	240	200	242	202	244	204	246	206	248	208

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

Необходимое количество баллов для зачисления на короткие дистанции– 4 балла.

Необходимое количество баллов для зачисления на средние и длинные дистанции– 3 балла.

Уровень квалификации - КМС