

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Контрольные нормативы для индивидуального отбора

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 3 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 3,4 с)
	Бег 100 м (не более 14,2 с)	Бег 100 м (не более 17 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)

❖ Оценка результатов индивидуального отбора осуществляется с применением следующей шкалы: «не выполнил норматив (0 баллов), выполнил норматив (1 балл), норматив выполнен с превышением (2 балла) (на 10 %)».