

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТУ
И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНО – АДАПТИВНАЯ ШКОЛА»

П Р И К А З

От «10» января 2020 год № 21

г. Ярославль

Об утверждении правил зачисления,
перевода и отчисления спортсменов

На основании части 4 статьи 34.1 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», постановлением Правительства Ярославской области от 12.03.2015 № 260 « Об утверждении Порядка приема в физкультурно-спортивные организации, созданные Ярославской областью или муниципальными образованиями Ярославской областью». Устава государственного автономного учреждения Ярославской области «Спортивно-адаптивная школа»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить правила зачисления, перевода и отчисления спортсменов в государственном автономном учреждении Ярославской области «Спортивно-адаптивная школа» (приложение 1,2,3,4,5).
2. Осуществлять прием, перевод и отчисление спортсменов в соответствии с утвержденными правилами.
3. Приказ № 46 от 29.12.18 г пункт 4, считать утратившим силу.
4. Контроль над исполнением приказа возложить на заместителя директора Березовскую Е.Н.

Директор школы

Зыкова

Н.И. Зыкова

Легкая атлетика – бег на короткие дистанции по виду спорта спорт с интеллектуальными нарушениями

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по дисциплине легкая атлетика

Легкая атлетика - бег на короткие дистанции мужчины

№	физическое качество	физические упражнения	НП-1	НП-2	НП-3
1.	Скоростные качества	Бег на 20м сходу	4,1 с	3,8 с	3,2 с
2.		Бег 100 м	16,7с	15,3 с	14,1 с
3.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	80 см	110 см	125 см

Легкая атлетика - бег на короткие дистанции женщины

№	физическое качество	физические упражнения	НП-1	НП-2	НП-3
1.	Скоростные качества	Бег на 20м сходу	5,1 с	4,4 с	4,0 с
2.		Бег 100 м	18,0 с	16,9	15,7
3.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	70 см	95 см	115 см

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе

Легкая атлетика, бег на короткие дистанции, мужчины

№	физическое качество	физические упражнения	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
1.	Скоростные качества	Бег на 20м сходу	2,9 с	2,87	2,85	2,84	2,82
2.		Бег 100м	13,8 с	13,6	13,4	13,2	13,0
3.	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	9 раз	15 раз	19 раз	25раз	30раз
4.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	1,40 м	1,85 м	2,05м	2,25м	2,40м
5.		Тройной прыжок в длину с места	4,50м	5,20м	6,50м	7,05м	7,30м
6.	Спортивный разряд класса		III спортивный разряд				

Легкая атлетика, бег на короткие дистанции, женщины

№	физическое качество	физические упражнения	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
1.	Скоростные качества	Бег на 20м с ходу	3, 5 с	3, 45	3, 40	3, 35	3, 30
2.		Бег 100м	14, 9	14, 7	14, 5	14, 3	14, 1
3.	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	7 раз	12 раз	20 раз	28 раз	35раз
4.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	1, 20 м	1, 45 м	1, 60 м	1, 80 м	1, 90м
5.		Тройной прыжок в длину с места	4, 00 м	5, 20 м	5, 90 м	6, 25 м	6, 40м
6.	Спортивный разряд класса		III спортивный разряд				

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Легкая атлетика, бег на короткие дистанции, мужчины

№	физическое качество	физические упражнения	СС-1	СС-2
1.	Скорость	Бег на 20м сходу	2, 8 с	2, 6 с
2.		Бег 100м	12, 9 с	12, 7 с
3.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	2, 50 м	2, 60 м
4.		Тройной прыжок в длину с места	7, 50 м	7, 75 м
5.	Спортивный разряд класса		Кандидат в мастера спорта России	

Легкая атлетика, бег на короткие дистанции, женщины

№	физическое качество	физические упражнения	СС-1	СС-2
1.	Скорость	Бег на 20м сходу	3, 2 с	3, 0 с
2.		Бег 100м	14, 0 с	13, 9 с
3.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	2, 00 м	2, 10 м
4.		Тройной прыжок в длину с места	6, 50 м	6, 70 м
6.	Спортивный разряд класса		Кандидат в мастера спорта России	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Легкая атлетика, бег на короткие дистанции, мужчины

№	физическое качество	физические упражнения	ВСМ
1.	Скорость	Бег на 20м сходу	2, 5 с
2.		Бег 100м	12, 6 с
3.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	2, 70 м
4.		Тройной прыжок в длину с места	7, 90 м
	Силовые качества	Приседания со штангой на плечах	55 кг
6.	Спортивный разряд класса		Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

Легкая атлетика, бег на короткие дистанции, женщины

№	физическое качество	физические упражнения	ВСМ
1.	Скорость	Бег на 20м сходу	2,9 с
2.		Бег 100м	13,8 с
3.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	2,20 м
4.		Тройной прыжок в длину с места	6,80 м
	Силовые качества	Приседания со штангой на плечах	25 кг
6.	Спортивный разряд класса	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Легкая атлетика – бег на средние дистанции по виду спорта спорт с интеллектуальными нарушениями

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по дисциплине легкая атлетика средние дистанции

Легкая атлетика - бег на **средние** мужчины

№	физическое качество	физические упражнения	НП-1	НП-2	НП-3
1	Скорость	Бег 100 м	17,2 с	16,7 с	16,1 с
2	Выносливость	Бег 600 м	2мин20сек	2мин	1мин55сек
3	Сила	Приседания за 15 с	6 раз	9 раз	12 раз

Легкая атлетика - **средние и длинные дистанции** женщины

№	физическое качество	физические упражнения	НП-1	НП-2	НП-3
1.	Скорость	Бег 100 м	18,5 с	17,8 с	16,9 с
2.	Выносливость	Бег 600 м	2мин50сек	2мин35сек	2мин10сек
3.	Сила	Приседания за 15 с	5 раз	7 раз	10 раз

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе

Легкая атлетика - бег на **средние дистанции**, мужчины

№	физическое качество	физические упражнения	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
1.	Скорость	Бег 60м сходу	12,0 с	11,8 с	11,7 с	11,6 с	11,5с
2.		Бег 300м	1мин40 сек	1мин30 сек	1мин20 сек	1мин10 сек	1мин5сек
3.	Выносливость	Бег 1500м	5мин50 сек	5мин40 сек	5мин25 сек	5мин15 сек	5мин5сек
4.	Спортивный разряд класса						

Легкая атлетика - бег на **средние и длинные дистанции**, женщины

№	физическое качество	физические упражнения	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
1.	Скорость	Бег 60м сходу	12,5 с	12,3	12,2	12,1	12,0
2.		Бег 300м	2мин	1мин58сек	1мин50 сек	1мин47 сек	1мин40 сек
3.	Выносливость	Бег 1500м	7мин	6мин50с.	6мин30 сек	6мин15 сек	6мин5сек
4.	Спортивный разряд класса						

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Легкая атлетика, бег на средние дистанции, мужчины

№	физическое качество	физические упражнения	СС-1	СС-2
1.	Скоростная выносливость	Бег 300 м	1мин	54сек
2.	Выносливость	Бег 800м	2мин8сек	1мин57сек
3.		Бег 3000м	10мин	9мин48сек
4.	Скорость	Бег 100 м	13,9 с	13,5 с
5.	Спортивный разряд класса	Кандидат в мастера спорта России	КМС	

Легкая атлетика, бег на средние дистанции, женщины

№	физическое качество	физические упражнения	СС-1	СС-2
1.	Скоростная выносливость	Бег 300 м	1мин35сек	1мин5сек
2.	Выносливость	Бег 800м	2мин45сек	2мин5сек
3.		Бег 2000м	12мин	8мин45сек
4.	Скорость	Бег 100 м	18,8 с	16,2 с
5.	Спортивный разряд класса	Кандидат в мастера спорта России	КМС	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Легкая атлетика, бег на средние и длинные дистанции, мужчины

№	физическое качество	физические упражнения	ВСМ
1.	Скорость	Бег 100м	13,3 с
2.	Выносливость	Бег 3000м	9мин34сек
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	2,55 м
4.	Спортивный разряд класса	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	МС, МСМК

Легкая атлетика, бег на средние и длинные дистанции, женщины

№	физическое качество	физические упражнения	ВСМ
1.	Скорость	Бег 100м	15с
2.	Выносливость	Бег 3000м	11мин30сек
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	2,10 м
4.	Спортивный разряд класса	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	МС, МСМК

Легкая атлетика – бег на длинные дистанции по виду спорта спорт с интеллектуальными нарушениями.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по дисциплине легкая атлетика длинные дистанции

Легкая атлетика - бег на длинные мужчины

№	физическое качество	физические упражнения	НП-1	НП-2	НП-3
1.	Сила	Приседания за 15 сек	7 раз	10 раз	12 раз
2.	Выносливость	Бег 800 м	6мин25сек	6мин5сек	5мин52сек
3.	Скорость	Без 30 м с ходу	6,5 с	6,3 с	6,1 с

Легкая атлетика - бег на длинные женщины

№	физическое качество	физические упражнения	НП-1	НП-2	НП-3
1.	Сила	Приседания за 15 сек	5 раз	7 раз	9 раз
2.	Выносливость	Бег 800 м	7мин	6мин45сек	6мин20сек
3.	Скорость	Без 30 м с ходу	7 с	6,7 с	6,4 с

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе

Легкая атлетика - бег на длинные дистанции, мужчины

№	физическое качество	физические упражнения	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
1.	Скорость	Без 20 м с ходу	6,5 с	6,3 с	6,2 с	6,1 с	6,0 с
2.		Бег 300м	1мин4сек	59,55с	59,30с	59,15с	58,59с
3.	Выносливость	Бег 3000м	15мин	14м45с	14м10с	13м58с	13м30с

Легкая атлетика - бег на длинные дистанции, женщины

№	физическое качество	физические упражнения	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
1.	Скорость	Без 20 м с ходу	4,5 с	4,3	4,2 с	4,1 с	4 с
2.		Бег 300м	2мин	1м50с	1м42с	1м36с	1м24с
3.	Выносливость	Бег 2000м	13 мин	12м55с	12м40с	12м20с	12м5с

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Легкая атлетика, бег на длинные дистанции, мужчины

№	физическое качество	физические упражнения	СС-1	СС-2
1.	Скорость	Бег 60м	10,5 с	10,1 с
2.	Выносливость	Бег 800м	2мин45сек	2 мин20сек
3.		Бег 3000м	13 мин	12мин35сек
4.	Спортивный разряд класса	Кандидат в мастера спорта России	КМС	

Легкая атлетика, бег на длинные дистанции, женщины

№	физическое качество	физические упражнения	СС-1	СС-2
1.	Скорость	Бег 60м	11,5 с	10,9 с
2.	Выносливость	Бег 800м	3мин15сек	2мин57сек
3.		Бег 2000м	12 мин	11мин47сек
4.	Спортивный разряд класса	Кандидат в мастера спорта России	КМС	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Легкая атлетика, бег на длинные дистанции, мужчины

№	физическое качество	физические упражнения	ВСМ
1.	Скорость	Бег 100м	14с
2.	Выносливость	Бег 5000м	16мин45сек
3.	Спортивный разряд класса	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	МС, МСМК

Легкая атлетика, бег на длинные дистанции, женщины

№	физическое качество	физические упражнения	ВСМ
1.	Скорость	Бег 100м	16 с
2.	Выносливость	Бег 5000м	20мин10сек
3.	Спортивный разряд класса	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	МС, МСМК