

Приложение № 6  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «легкая  
атлетика», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «16» ноября 2022 г. № 996

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап  
начальной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»**

| №<br>п/п | Упражнения                                                                           | Единица<br>измерения | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше года<br>обучения |         |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
|          |                                                                                      |                      | мальчики                     | девочки | мальчики                        | девочки |
| 1.1.     | Челночный бег 3x10 м                                                                 | с                    | не более                     |         | не более                        |         |
|          |                                                                                      |                      | 9,6                          | 9,9     | 9,3                             | 9,5     |
| 1.2.     | Сгибание и разгибание<br>рук в упоре лежа на полу                                    | количество<br>раз    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|          |                                                                                      |                      | 10                           | 5       | 13                              | 7       |
| 1.3.     | Прыжок в длину<br>с места толчком двумя<br>ногами                                    | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|          |                                                                                      |                      | 130                          | 120     | 140                             | 130     |
| 1.4.     | Прыжки через скакалку в<br>течение 30 с                                              | количество<br>раз    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|          |                                                                                      |                      | 25                           | 30      | 30                              | 35      |
| 1.5.     | Метание мяча весом 150 г                                                             | м                    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|          |                                                                                      |                      | 24                           | 13      | 22                              | 15      |
| 1.6.     | Наклон вперед из<br>положения стоя на<br>гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи) | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|          |                                                                                      |                      | +2                           | +3      | +4                              | +5      |
| 1.7.     | Бег (кросс) на 2 км (бег по<br>пересеченной местности)                               | мин, с               | без учета времени            |         | не более                        |         |
|          |                                                                                      |                      |                              |         | 16.00                           | 17.30   |

Приложение № 7  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «легкая  
атлетика», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «16» кабры 2022 г. № 996

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления  
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  
по виду спорта «легкая атлетика»**

| №<br>п/п                                                                          | Упражнения                                  | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|                                                                                   |                                             |                      | юноши    | девушки |
| 1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции                            |                                             |                      |          |         |
| 1.1.                                                                              | Бег на 60 м                                 | с                    | не более |         |
|                                                                                   |                                             |                      | 9,3      | 10,3    |
| 1.2.                                                                              | Бег на 150 м                                | с                    | не более |         |
|                                                                                   |                                             |                      | 25,5     | 27,8    |
| 1.3.                                                                              | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см                   | не менее |         |
|                                                                                   |                                             |                      | 190      | 180     |
| 2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба |                                             |                      |          |         |
| 2.1.                                                                              | Бег на 60 м                                 | с                    | не более |         |
|                                                                                   |                                             |                      | 9,5      | 10,6    |
| 2.2.                                                                              | Бег на 500 м                                | мин, с               | не более |         |
|                                                                                   |                                             |                      | 1.44     | 2.01    |
| 2.3.                                                                              | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см                   | не менее |         |
|                                                                                   |                                             |                      | 170      | 160     |
| 3. Для спортивной дисциплины прыжки                                               |                                             |                      |          |         |
| 3.1.                                                                              | Бег на 60 м                                 | с                    | не более |         |
|                                                                                   |                                             |                      | 9,3      | 10,5    |
| 3.2.                                                                              | Тройной прыжок в длину с места              | м, см                | не менее |         |
|                                                                                   |                                             |                      | 5.40     | 5.10    |
| 3.3.                                                                              | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см                   | не менее |         |
|                                                                                   |                                             |                      | 190      | 180     |
| 4. Для спортивной дисциплины метания                                              |                                             |                      |          |         |
| 4.1.                                                                              | Бег на 60 м                                 | с                    | не более |         |
|                                                                                   |                                             |                      | 9,6      | 10,6    |
| 4.2.                                                                              | Бросок набивного мяча 3 кг<br>снизу-вперед  | м                    | не менее |         |
|                                                                                   |                                             |                      | 10       | 8       |
| 4.3.                                                                              | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см                   | не менее |         |
|                                                                                   |                                             |                      | 180      | 170     |
| 5. Для спортивной дисциплины многоборье                                           |                                             |                      |          |         |
| 5.1.                                                                              | Бег на 60 м                                 | с                    | не более |         |
|                                                                                   |                                             |                      | 9,5      | 10,5    |
| 5.2.                                                                              | Тройной прыжок в длину с места              | м, см                | не менее |         |
|                                                                                   |                                             |                      | 5.30     | 5.00    |
| 5.3.                                                                              | Бросок набивного мяча 3 кг<br>снизу-вперед  | м                    | не менее |         |
|                                                                                   |                                             |                      | 9        | 7       |

|                                    |                                                                  |    |                                                                                                                                       |     |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 5.4.                               | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                      | см | не менее                                                                                                                              |     |
|                                    |                                                                  |    | 180                                                                                                                                   | 170 |
| 6. Уровень спортивной квалификации |                                                                  |    |                                                                                                                                       |     |
| 6.1.                               | Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)    |    | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |     |
| 6.2.                               | Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет) |    | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»                               |     |

Приложение № 8  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «легкая  
атлетика», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «16» ноября 2022 г. № 996

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления  
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта  
«легкая атлетика»**

| №<br>п/п                                                        | Упражнения                                  | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|                                                                 |                                             |                      | юноши    | девушки |
| 1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции          |                                             |                      |          |         |
| 1.1.                                                            | Бег на 60 м                                 | с                    | не более |         |
|                                                                 |                                             |                      | 7,3      | 8,2     |
| 1.2.                                                            | Бег на 300 м                                | с                    | не более |         |
|                                                                 |                                             |                      | 38.5     | 43.5    |
| 1.3.                                                            | Десятерной прыжок в длину с места           | м                    | не менее |         |
|                                                                 |                                             |                      | 25       | 23      |
| 1.4.                                                            | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см                   | не менее |         |
|                                                                 |                                             |                      | 260      | 230     |
| 2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции |                                             |                      |          |         |
| 2.1.                                                            | Бег на 60 м                                 | с                    | не более |         |
|                                                                 |                                             |                      | 8        | 9       |
| 2.2.                                                            | Бег на 2000 м                               | мин, с               | не более |         |
|                                                                 |                                             |                      | 6.00     | 7.10    |
| 2.3.                                                            | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см                   | не менее |         |
|                                                                 |                                             |                      | 240      | 200     |
| 3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба                  |                                             |                      |          |         |
| 3.1.                                                            | Бег на 60 м                                 | с                    | не более |         |
|                                                                 |                                             |                      | 8,4      | 9,2     |
| 3.2.                                                            | Бег на 5000 м                               | мин, с               | не более |         |
|                                                                 |                                             |                      | 17.30    | -       |
| 3.3.                                                            | Бег на 3000 м                               | мин, с               | не более |         |
|                                                                 |                                             |                      | -        | 12.00   |
| 3.4.                                                            | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см                   | не менее |         |
|                                                                 |                                             |                      | 230      | 190     |
| 4. Для спортивной дисциплины прыжки                             |                                             |                      |          |         |
| 4.1.                                                            | Бег на 60 м                                 | с                    | не более |         |
|                                                                 |                                             |                      | 7,4      | 8,4     |
| 4.2.                                                            | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см                   | не менее |         |
|                                                                 |                                             |                      | 250      | 220     |
| 4.3.                                                            | Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг  | количество<br>раз    | не менее |         |
|                                                                 |                                             |                      | 1        | -       |
| 4.4.                                                            | Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг  | количество<br>раз    | не менее |         |
|                                                                 |                                             |                      | -        | 1       |

| 5. Для спортивной дисциплины метания    |                                               |                |          |      |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------|----------|------|
| 5.1.                                    | Бег на 60 м                                   | с              | не более |      |
|                                         |                                               |                | 7,6      | 8,7  |
| 5.2.                                    | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   | см             | не менее |      |
|                                         |                                               |                | 260      | 220  |
| 5.3.                                    | Рывок штанги весом не менее 70 кг             | количество раз | не менее |      |
|                                         |                                               |                | 1        | -    |
| 5.4.                                    | Рывок штанги весом не менее 35 кг             | количество раз | не менее |      |
|                                         |                                               |                | -        | 1    |
| 6. Для спортивной дисциплины многоборье |                                               |                |          |      |
| 6.1.                                    | Бег на 60 м                                   | с              | не более |      |
|                                         |                                               |                | 7,7      | 8,8  |
| 6.2.                                    | Тройной прыжок в длину с места                | м, см          | не менее |      |
|                                         |                                               |                | 7.60     | 7.00 |
| 6.3.                                    | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   | см             | не менее |      |
|                                         |                                               |                | 250      | 210  |
| 6.4.                                    | Жим штанги лежа весом не менее 70 кг          | количество раз | не менее |      |
|                                         |                                               |                | 1        | -    |
| 6.5.                                    | Жим штанги лежа весом не менее 25 кг          | количество раз | не менее |      |
|                                         |                                               |                | -        | 1    |
| 7. Уровень спортивной квалификации      |                                               |                |          |      |
| 7.1.                                    | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |                |          |      |

Приложение № 9  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «легкая  
атлетика», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «16» мая 2022 г. № 996

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и  
перевода на этап высшего спортивного мастерства  
по виду спорта «легкая атлетика»**

| №<br>п/п                                                        | Упражнения                                                                    | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|                                                                 |                                                                               |                      | мужчины  | женщины |
| 1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции          |                                                                               |                      |          |         |
| 1.1.                                                            | Бег на 60 м                                                                   | с                    | не более |         |
|                                                                 |                                                                               |                      | 7,1      | 7,9     |
| 1.2.                                                            | Бег на 300 м                                                                  | с                    | не более |         |
|                                                                 |                                                                               |                      | 37.00    | 41.00   |
| 1.3.                                                            | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                   | см                   | не менее |         |
|                                                                 |                                                                               |                      | 280      | 250     |
| 1.4.                                                            | Десятерной прыжок в длину с места                                             | м                    | не менее |         |
|                                                                 |                                                                               |                      | 27       | 25      |
| 2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции |                                                                               |                      |          |         |
| 2.1.                                                            | Бег на 60 м                                                                   | с                    | не более |         |
|                                                                 |                                                                               |                      | 7,6      | 8,7     |
| 2.2.                                                            | Бег на 2000 м                                                                 | мин, с               | не более |         |
|                                                                 |                                                                               |                      | 5.45     | 6.40    |
| 2.3.                                                            | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см                   | не менее |         |
|                                                                 |                                                                               |                      | 250      | 240     |
| 3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба                  |                                                                               |                      |          |         |
| 3.1.                                                            | Бег на 60 м                                                                   | с                    | не более |         |
|                                                                 |                                                                               |                      | 8,2      | 8,9     |
| 3.2.                                                            | Бег на 5000 м                                                                 | мин                  | не более |         |
|                                                                 |                                                                               |                      | 17.00    | -       |
| 3.3.                                                            | Бег на 3000 м                                                                 | мин, с               | не более |         |
|                                                                 |                                                                               |                      | -        | 11.30   |
| 3.4.                                                            | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                   | см                   | не менее |         |
|                                                                 |                                                                               |                      | 240      |         |
| 4. Для спортивной дисциплины прыжки                             |                                                                               |                      |          |         |
| 4.1.                                                            | Бег на 60 м                                                                   | с                    | не более |         |
|                                                                 |                                                                               |                      | 7,3      | 8       |
| 4.2.                                                            | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                   | см                   | не менее |         |
|                                                                 |                                                                               |                      | 260      | 240     |
| 4.3.                                                            | Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг                                   | количество раз       | не менее |         |
|                                                                 |                                                                               |                      | 1        | -       |
| 4.4.                                                            | Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг                                    | количество раз       | не менее |         |
|                                                                 |                                                                               |                      | -        | 1       |

| 5. Для спортивной дисциплины метания    |                                             |                |          |      |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------|----------------|----------|------|
| 5.1.                                    | Бег на 60 м                                 | с              | не более |      |
|                                         |                                             |                | 7,4      | 8,3  |
| 5.2.                                    | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см             | не менее |      |
|                                         |                                             |                | 280      | 250  |
| 5.3.                                    | Рывок штанги весом не менее 80 кг           | количество раз | не менее |      |
|                                         |                                             |                | 1        | -    |
| 5.4.                                    | Рывок штанги весом не менее 40 кг           | количество раз | не менее |      |
|                                         |                                             |                | -        | 1    |
| 6. Для спортивной дисциплины многоборье |                                             |                |          |      |
| 6.1.                                    | Бег на 60 м                                 | с              | не более |      |
|                                         |                                             |                | 7,5      | 8,4  |
| 6.2.                                    | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см             | не менее |      |
|                                         |                                             |                | 270      | 240  |
| 6.3.                                    | Тройной прыжок в длину с места              | м, см          | не менее |      |
|                                         |                                             |                | 7,75     | 7,30 |
| 6.4.                                    | Жим штанги лежа весом не менее 80 кг        | количество раз | не менее |      |
|                                         |                                             |                | 1        | -    |
| 6.5.                                    | Жим штанги лежа весом не менее 30 кг        | количество раз | не менее |      |
|                                         |                                             |                | -        | 1    |
| 7. Уровень спортивной квалификации      |                                             |                |          |      |
| 7.1.                                    | Спортивное звание «мастер спорта России»    |                |          |      |