



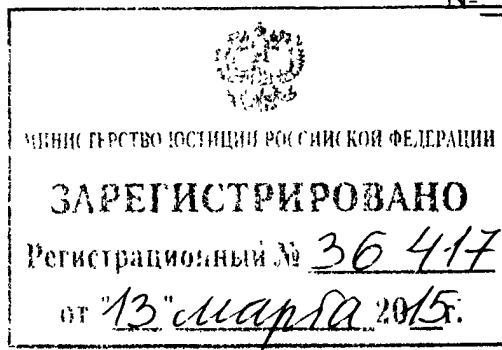
МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(МИНСПОРТ РОССИИ)

ПРИКАЗ

« 16 » февраля 20 15.

№

133



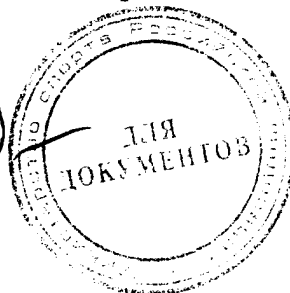
О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.04.2013 № 220 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика»

В соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпунктом 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525; 2013, № 30 (ч. 2), ст. 4112; № 45, ст. 5822), п р и к а з ы в а ю:

1. Внести изменения в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.04.2013 № 220 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 06.06.2013, регистрационный № 28699) согласно приложению к настоящему приказу.

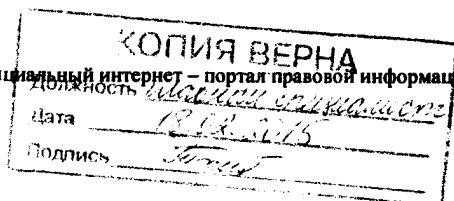
2. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Министр



В.Л. Мутко

* а также официальный интернет – портал правовой информации (www.pravo.gov.ru) 08.01.2015 № 0001201501080007



МИНСПОРТ РФ
Вн. № 133
От 16.02.2015 л.

Приложение
к приказу Министерства спорта
Российской Федерации
от «16» февраля 2015 г. № 133

Изменения, вносимые в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.04.2013 № 220 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика»

1. Преамбулу приказа Министерства спорта Российской Федерации от 24.04.2013 № 220 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 06.06.2013, регистрационный № 28699) (далее – приказ) изложить в следующей редакции:

«В соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпунктом 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525; 2013, № 30 (ч. 2), ст. 4112; № 45, ст. 5822; официальный интернет – портал правовой информации (www.pravo.gov.ru) 08.01.2015 № 0001201501080007), п р и к а з ы в а ю:».

2. Преамбулу Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, утвержденного приказом, изложить в следующей редакции:

«Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (далее – ФССП) разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525; 2013, № 30 (ч. 2), ст. 4112; № 45, ст. 5822; официальный интернет – портал правовой информации (www.pravo.gov.ru) 08.01.2015 № 0001201501080007), и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.».

3. Пункт 1.7 Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, утвержденного приказом, изложить в следующей редакции:

«1.7. «План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий» формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.».

4. Пункт 8 Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, утвержденного приказом, изложить в следующей редакции:

«8. Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку).».

5. В пункте 20 Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, утвержденного приказом, слова «медицинского кабинета» заменить словами «медицинского пункта объекта спорта».

6. В приложении № 10 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, утвержденному приказом:

6.1. В пункте 1 таблицы «Перечень тренировочных сборов», слова «1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям» заменить словами «1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям».

6.2. В подпункте 2.5 пункта 2 «Специальные тренировочные сборы» столбца «Вид тренировочных сборов» слова «Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта» заменить словами «Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта».

7. Приложение № 1 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, утвержденному приказом, изложить в редакции согласно приложению № 1.

8. Приложение № 2 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, утвержденному приказом, изложить в редакции согласно приложению № 2.

9. Приложение № 3 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, утвержденному приказом, изложить в редакции согласно приложению № 3.

10. Приложение № 5 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, утвержденному приказом, изложить в редакции согласно приложению № 4.

11. Приложение № 6 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, утвержденному приказом, изложить в редакции согласно приложению № 5.

12. Приложение № 7 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, утвержденному приказом, изложить в редакции согласно приложению № 6.

13. Приложение № 8 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, утвержденному приказом, изложить в редакции согласно приложению № 7.

14. Приложение № 12 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, утвержденному приказом, изложить в редакции согласно приложению № 8.

Приложение № 1
к изменениям, вносимым в приказ
Министерства спорта Российской
Федерации от 24.04.2013 № 220
«Об утверждении Федерального
стандарта спортивной подготовки по
виду спорта легкая атлетика

«Приложение № 1
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта легкая атлетика

**Продолжительность этапов спортивной подготовки,
минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки
и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах
на этапах спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика**

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|--|------------------------------------|---|-------------------------------|
| Этап начальной подготовки | 3 | 9 | 10 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 17 | 2 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 18 | 1 |

Приложение № 2
к изменениям, вносимым в приказ
Министерства спорта Российской
Федерации от 24.04.2013 № 220
«Об утверждении Федерального
стандарта спортивной подготовки по
виду спорта легкая атлетика

«Приложение № 2
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта легкая атлетика

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной
подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика**

| Разделы спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|--|------------------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | | |
| Бег на короткие дистанции | | | | | | |
| Общая физическая подготовка (%) | 76–79 | 73–78 | 29–38 | 18–27 | 18–23 | 16–20 |
| Специальная физическая подготовка (%) | | | 22–28 | 26–33 | 26–34 | 26–32 |
| Техническая подготовка (%) | 15–17 | 15–17 | 24–30 | 25–31 | 28–35 | 26–32 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 5–6 | 6–7 | 7–9 | 9–11 | 11–13 | 16–20 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 0,5–1 | 1–3 | 3–4 | 5–6 | 6–7 | 7–9 |

| Бег на средние и длинные дистанции | | | | | | |
|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Общая физическая подготовка (%) | 76–79 | 73–78 | 50–60 | 41–48 | 20–24 | 17–21 |
| Специальная физическая подготовка (%) | | | 12–15 | 15–18 | 30–36 | 32–38 |
| Техническая подготовка (%) | 15–17 | 15–17 | 18–22 | 20–24 | 22–27 | 16–20 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 5–6 | 6–7 | 7–9 | 9–11 | 11–13 | 16–20 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 0,5–1 | 1–3 | 3–4 | 5–6 | 6–7 | 7–9 |
| Спортивная ходьба | | | | | | |
| Общая физическая подготовка (%) | 76–79 | 73–78 | 50–60 | 41–48 | 20–24 | 17–21 |
| Специальная физическая подготовка (%) | | | 12–15 | 15–18 | 30–36 | 32–38 |
| Техническая подготовка (%) | 15–17 | 15–17 | 18–22 | 20–24 | 22–27 | 16–20 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 5–6 | 6–7 | 7–9 | 9–11 | 11–13 | 16–20 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 0,5–1 | 1–3 | 3–4 | 5–6 | 6–7 | 7–9 |

| Прыжки | | | | | | |
|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Общая физическая подготовка (%) | 76–79 | 73–78 | 29–38 | 19–27 | 18–23 | 16–20 |
| Специальная физическая подготовка (%) | | | 22–28 | 26–33 | 26–34 | 26–32 |
| Техническая подготовка (%) | 15–17 | 15–17 | 24–30 | 25–31 | 28–35 | 26–32 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 5–6 | 6–7 | 7–9 | 9–11 | 11–13 | 16–20 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 0,5–1 | 1–3 | 3–4 | 5–6 | 6–7 | 7–9 |
| Метания | | | | | | |
| Общая физическая подготовка (%) | 76–79 | 73–78 | 29–38 | 19–27 | 18–23 | 16–20 |
| Специальная физическая подготовка (%) | | | 22–28 | 26–33 | 26–34 | 26–32 |
| Техническая подготовка (%) | 15–17 | 15–17 | 24–30 | 25–31 | 28–35 | 26–32 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 5–6 | 6–7 | 7–9 | 9–11 | 11–13 | 16–20 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 0,5–1 | 1–3 | 3–4 | 5–6 | 6–7 | 7–9 |

| Многоборье | | | | | | |
|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Общая физическая подготовка (%) | 75-87 | 73-82 | 61-66 | 33-39 | 20-25 | 10-15 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 10-20 | 15-20 | 20-30 | 40-61 | 57-69 | 64-77 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 2-4 | 2-4 | 3-5 | 3-6 | 5-8 | 6-12 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 0,5-1 | 1-3 | 3-4 | 5-6 | 6-7 | 7-9 |

».

Приложение № 3
к изменениям, вносимым в приказ
Министерства спорта Российской
Федерации от 24.04.2013 № 220
«Об утверждении Федерального
стандарта спортивной подготовки по
виду спорта легкая атлетика

«Приложение № 3
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта легкая атлетика

**Планируемые показатели соревновательной деятельности
по виду спорта легкая атлетика**

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|------------------------------------|------------------------------------|---------------|--|-------------------|---|--|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенство- вания спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | | |
| Контрольные | 5-9 | 8-12 | 11-16 | 14-21 | 17-28 | 17-28 |
| Отборочные | - | 1-2 | 2-4 | 2-5 | 2-6 | 2-6 |
| Основные | - | 1-2 | 1-3 | 2-4 | 2-6 | 2-6 |

».

Приложение № 4
к изменениям, вносимым в приказ
Министерства спорта Российской
Федерации от 24.04.2013 № 220
«Об утверждении Федерального
стандарта спортивной подготовки по
виду спорта легкая атлетика

«Приложение № 5
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта легкая атлетика

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

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|--|--|--|
| | Юноши | Девушки |
| Бег на короткие дистанции | | |
| Скоростные качества | Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 135 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
| | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков) | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 40 прыжков) |
| Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба | | |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
| | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 25 прыжков) | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков) |
| Выносливость | Челночный бег 3x10 м (не более 9,9 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10 с) |
| Прыжки | | |
| Скоростные качества | Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 135 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
| | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков) | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 40 прыжков) |

| Метания | | |
|----------------------------|--|--|
| Скоростные качества | Челночный бег 3x10 м (не более 9,7 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
| | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 28 прыжков) | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 35 прыжков) |
| Многоборье | | |
| Скоростные качества | Челночный бег 3x10 м (не более 9,7 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
| | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 28 прыжков) | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 35 прыжков) |

».

Приложение № 5
к изменениям, вносимым в приказ
Министерства спорта Российской
Федерации от 24.04.2013 № 220
«Об утверждении Федерального
стандарта спортивной подготовки по
виду спорта легкая атлетика

«Приложение № 6
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта легкая атлетика

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|--|--|--|
| | Юноши | Девушки |
| Бег на короткие дистанции | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 9,3 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 10,3 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| | Бег 150 м с высокого старта (не более 25,5 с) | Бег 150 м с высокого старта (не более 27,8 с) |
| Спортивный разряд | Третий юношеский спортивный разряд | |
| Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба | | |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| | Бег 60 м с высокого старта (не более 9,5 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 10,6 с) |
| Выносливость | Бег 500 м (не более 1 мин 44 с) | Бег 500 м (не более 2 мин 01 с) |
| Спортивный разряд | Третий юношеский спортивный разряд | |
| Прыжки | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 9,3 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 10,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| | Тройной прыжок с места (не менее 5 м 40 см) | Тройной прыжок с места (не менее 5 м 10 см) |
| Спортивный разряд | Третий юношеский спортивный разряд | |

| Метания | | |
|----------------------------|---|--|
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 9,6 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 10,6 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) |
| | Бросок набивного мяча 3 кг снизу–вперед (не менее 10 м 00 см) | Бросок набивного мяча 3 кг снизу–вперед (не менее 8 м 00 см) |
| Спортивный разряд | Третий юношеский спортивный разряд | |
| Многоборье | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 9,5 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 10,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) |
| | Тройной прыжок с места (не менее 5 м 30 см) | Тройной прыжок с места (не менее 5 м 00 см) |
| | Бросок набивного мяча 3 кг снизу–вперед (не менее 9 м 00 см) | Бросок набивного мяча 3 кг снизу–вперед (не менее 7 м 00 см) |
| Спортивный разряд | Третий юношеский спортивный разряд | |

Приложение № 6
к изменениям, вносимым в приказ
Министерства спорта Российской
Федерации от 24.04.2013 № 220
«Об утверждении Федерального
стандарта спортивной подготовки по
виду спорта легкая атлетика

«Приложение № 7
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта легкая атлетика

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

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---|--|--|
| | Юноши | Девушки |
| Бег на короткие дистанции | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 7,3 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 8,2 с) |
| | Бег 300 м с высокого старта (не более 38,5 с) | Бег 300 м с высокого старта (не более 43,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 260 см) | Прыжок в длину с места (не менее 230 см) |
| | Десятерной прыжок с места (не менее 25 м 00 см) | Десятерной прыжок с места (не менее 23 м 00 см) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |
| Бег на средние и длинные дистанции | | |
| Скоростно-силовые качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 8,0 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 9,0 с) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 240 см) | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) |
| Выносливость | Бег 2000 м (не более 6 мин 00 с) | Бег 2000 м (не более 7 мин 10 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |
| Спортивная ходьба | | |
| Скоростно-силовые качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 8,4 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 9,2 с) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 230 см) | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) |

| | | |
|----------------------------|--|--|
| Выносливость | Бег 5 км (не более 17 мин 30 с) | Бег 3 км (не более 12 мин 00 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |
| Прыжки | | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 250 см) | Прыжок в длину с места (не менее 220 см) |
| | Полуприсед со штангой (не менее 80 кг) | Полуприсед со штангой (не менее 40 кг) |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 7,4 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 8,4 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |
| Метания | | |
| Скоростно-силовые качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 7,6 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 8,7 с) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 260 см) | Прыжок в длину с места (не менее 220 см) |
| Силовые качества | Рывок штанги (не менее 70 кг) | Рывок штанги (не менее 35 кг) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |
| Многоборье | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 7,7 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 8,8 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 250 см) | Прыжок в длину с места (не менее 210 см) |
| | Тройной прыжок с места (не менее 7 м 60 см) | Тройной прыжок с места (не менее 7 м 00 см) |
| Силовые качества | Жим штанги лежа (не менее 70 кг) | Жим штанги лежа (не менее 25 кг) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

Приложение № 7
к изменениям, вносимым в приказ
Министерства спорта Российской
Федерации от 24.04.2013 № 220
«Об утверждении Федерального
стандарта спортивной подготовки по
виду спорта легкая атлетика

«Приложение № 8
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта легкая атлетика

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

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---|---|--|
| | Юноши | Девушки |
| Бег на короткие дистанции | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 7,1 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 7,9 с) |
| | Бег 300 м с высокого старта (не более 37,0 с) | Бег 300 м с высокого старта (не более 41,0 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 280 см) | Прыжок в длину с места (не менее 250 см) |
| | Десятерной прыжок с места (не менее 27 м 00 см) | Десятерной прыжок с места (не менее 25 м 00 см) |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | |
| Бег на средние и длинные дистанции | | |
| Скоростно-силовые качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 7,6 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 8,7 с) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 250 см) | Прыжок в длину с места (не менее 240 см) |
| Выносливость | Бег 2000 м (не более 5 мин 45 с) | Бег 2000 м (не более 6 мин 40 с) |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | |
| Спортивная ходьба | | |
| Скоростно-силовые качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 8,2 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 8,9 с) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 240 см) | Прыжок в длину с места (не менее 240 см) |

| | | |
|----------------------------|---|---|
| Выносливость | Бег 5 км (не более 17 мин 00 с) | Бег 3 км (не более 11 мин 30 с) |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | |
| Прыжки | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 7,3 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 8,0 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 260 см) | Прыжок в длину с места (не менее 240 см) |
| | Полуприсед со штангой (не менее 100 кг) | Полуприсед со штангой (не менее 50 кг) |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | |
| Метания | | |
| Скоростно-силовые качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 7,4 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 8,3 с) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 280 см) | Прыжок в длину с места (не менее 250 см) |
| Силовые качества | Рывок штанги (не менее 80 кг) | Рывок штанги (не менее 40 кг) |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | |
| Многоборье | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 7,5 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 8,4 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 270 см) | Прыжок в длину с места (не менее 240 см) |
| | Тройной прыжок в длину с места (не менее 7 м 75 см) | Тройной прыжок в длину с места (не менее 7 м 30 см) |
| Силовые качества | Жим штанги лежа (не менее 80 кг) | Жим штанги лежа (не менее 30 кг) |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | |

Приложение № 8
к изменениям, вносимым в приказ Министерства спорта
Российской Федерации от 24.04.2013 № 220
«Об утверждении Федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта легкая атлетика

«Приложение № 12
к Федеральному стандарту спортивной подготовки
по виду спорта легкая атлетика

Обеспечение спортивной экипировкой

| № п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | |
|------------|---|-------------------|-------------------------------|--|-------------------------------|--|-------------------------------|--|-------------------------------|---|---|---|---|
| | | | | Этапы спортивной подготовки | | | | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | | | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | | | | |
| 1. | Костюм ветрозащитный | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Костюм спортивный парадный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 3. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|------|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4. | Майка легкоатлетическая | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5. | Обувь для метания диска и молота | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 6. | Обувь для толкания ядра | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 7. | Трусы легкоатлетические | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 8. | Шиповки для бега на короткие дистанции | пар | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 9. | Шиповки для бега на средние и длинные дистанции | пар | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 10. | Шиповки для бега с препятствиями (стипель-чеза) | пар | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 11. | Шиповки для метания копья | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 12. | Шиповки для прыжков в высоту | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 13. | Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 14. | Шиповки для тройного прыжка | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |