

**Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке
для зачисления в группы на базовый уровень подготовки
по виду спорта «спортивное ориентирование»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Оценка
			мальчи ки	девоч ки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1	Бег на 30 м	с	не более		Зачет/незачет
			6,9	7,1	
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		Зачет/незачет
			6	4	
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		Зачет/незачет
			+1	+3	
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		Зачет/незачет
			110	105	
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1	Прыжок в высоту с места	см	не менее		Зачет/незачет
			20	15	
2.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		Зачет/незачет
			21	18	

**Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке
для зачисления в группы на базовый уровень подготовки
по виду спорта «спортивный туризм»**

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Оценка
			мальчики	девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»					
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		Зачет/незачет
			6,3	6,6	
1.2	Бег на 1000 м	мин, с	не более		Зачет/незачет
			6,30	6,50	
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		Зачет/незачет
			10	5	
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		Зачет/незачет
			+2	+3	
1.5	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		Зачет/незачет
			8,4	8,7	
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя	см	не менее		Зачет/незачет
			150	145	
1.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		Зачет/незачет
			2	-	
1.8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		Зачет/незачет
			-	3	
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»					
2.1	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 с, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	количество раз	не менее		Зачет/незачет
			2		
2.2	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		Зачет/незачет
			20	15	
2.3	Вис на перекладине на двух руках	с	не менее		Зачет/незачет
			30	25	
2.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		Зачет/незачет
			10	7	