Приложение 7

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап <u>начальной подготовки</u> по виду спорта “спортивный туризм”

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики/юноши	девочки/девушки	мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "маршрут", "дистанция"						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,6	6,0	6,3
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.30	6.50	6.10	6.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более		не более	
			8,4	8,7	8,1	8,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	145	180	165
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	не менее		не менее	
			2	-	5	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз	не менее		не менее	
			-	3	-	6
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "маршрут"						
2.1.	Бросок набивного мяча весом 2 кг	см	не менее		не менее	
			261	211	346	281
2.2.	Плавание	м	держаться на воде		не менее	
					25	25
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "дистанция"						
3.1.	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)	Кол-во раз	не менее		не менее	
			2		3	
3.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	15	23	17
3.3.	Вис на перекладине на двух руках	с	не менее		не менее	
			30	25	35	25
3.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Кол-во раз	не менее		не менее	
			10	7	15	12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на <u>учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</u> по виду спорта “спортивный туризм”

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "маршрут"				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,8	11,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	10
1.3.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			9	9,4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	175
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			10	5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "дистанция"				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,8	11,2
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8:20	9:30
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	8
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
2.5.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			10,5	11,2
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
2.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			15	12
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "маршрут"				
3.1.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			20.00	-
3.2.	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	18.00
3.3.	Подъем переворотом из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-

3.4.	Подъем согнутых коленей к туловищу из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			-	5
3.5.	Плавание	м	не менее	
			50	
4. Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины "маршрут"				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивный разряд "третий спортивный разряд"		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		
5. Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины "дистанция"				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд".		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на <u>этап совершенствования спортивного мастерства</u> по виду спорта “спортивный туризм”

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "маршрут"				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,8	16,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			35	20
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			4 - 8	+10
1.4.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			7,6	8,2
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	8
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "дистанция"				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,8	11,2
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			11.10	11.30
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	16
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	175

2.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
2.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
2.8.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			7,6	8,2
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "маршрут"				
3.1.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			11.30	14.30
3.2.	Подъем переворотом из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
3.3.	Подъем согнутых коленей к туловищу из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			-	15
3.4.	Плавание	м	не менее	
			100	
3.5.	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (1 раз)	кг	не менее	
			50	30
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "дистанция"				
4.1.	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			20	15
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на <u>этап высшего спортивного мастерства</u> по виду спорта “спортивный туризм”

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "маршрут"				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,5	16,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			40	25
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	+14
1.4.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			7,5	8,0
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	10
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "дистанция"				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,5	16,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	

			11.10	11.30
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			11.30	14.30
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	16
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
2.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2.9.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			7,5	8,0
2.10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			51	40
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "маршрут"				
3.1.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			10.50	13.15
3.2.	Плавание 100 м	мин, с	не более	
			1.26	1.36
3.3.	Подъем переворотом из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
3.4.	Подъем согнутых коленей к туловищу из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			-	20
3.5.	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (1 раз)	кг	не менее	
			60	35
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "дистанция"				
4.1.	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			25	20
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			