**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**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 спортивной дисциплины "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 | количество 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 x 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 | количество раз | не менее | не менее |
| 2 | - | 5 | - |
| 1.8. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | не менее |
| - | 3 | - | 6 |
| 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 | не менее |
| 2 | 3 |
| 2.2. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее | не менее |
| 20 | 15 | 23 | 17 |
| 2.3. | Вис на перекладине на двух руках | с | не менее | не менее |
| 30 | 25 | 35 | 25 |
| 2.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | не менее | не менее |
| 10 | 7 | 15 | 12 |