

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа № 2» г. Новотроицка

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУДО СШ № 2

И.В. Попов

2023 г.



**Методика  
комплексной оценки физического развития и  
физической подготовленности обучающихся  
в МАУДО СШ № 2  
г. Новотроицка**

Принята на тренерском совете  
МАУДО СШ № 2  
Протокол № 3 от 28.03.2023 г.

г. Новотроицк  
2023 г.

## **1. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение о порядке и форме итоговых испытаний (контрольно-переводные нормативы) разработано в соответствии федеральными стандартами по видам спорта, Уставом МАУДО СШ № 2 г. Новотроицка (далее – Учреждение).

1.2. Настоящее Положение регламентирует порядок и форму проведения итоговых испытаний (контрольно-переводных нормативов) обучающихся в Учреждении.

1.3. Данное Положение распространяется на все тренировочные группы Учреждения.

1.4. Процесс контрольно-переводных испытаний – тестирование, а полученное в итоге числовое значение – результат тестирования. Тестирование является обязательным компонентом тренировочного процесса.

## **2. Цели и задачи**

Контрольно-переводные испытания проводятся в целях:

- оценки эффективности избранной направленности тренировочного процесса;
- выявления сильных и слабых сторон в подготовке юных спортсменов;
- оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.
- зачисления спортсменов в СШ и перевода на последующий этап обучения.

Тестирование позволит вносить оперативные коррективы в тренировочный процесс.

## **3. Организаторы**

Контрольно-переводные испытания проводятся комиссией, утвержденной приказом директора Учреждения. В состав комиссии входят:

Председатель комиссии – директор,

Члены комиссии: зам. директора по спортивной подготовки, инструктор-методист, тренеры по видам спорта.

Непосредственное проведение контрольно-переводных испытаний осуществляет тренер-преподаватель.

## **4. Программа**

Контрольно-переводные испытания по общей физической подготовки (ОФП) являются обязательными для всех учащихся в спортивной школе. Для каждой возрастной группы существуют свои нормативы.

Контрольно-переводные испытания по специальной (технической) физической подготовки (СФП) являются обязательными для обучающихся всех тренировочных групп. Каждая тренировочная группа сдает контрольно-переводные нормативы согласно своей направленности.

Программа контрольно-переводных тестов утверждена федеральными стандартами по видам спорта.

Приемные испытания в группах НП проводятся в сентябре – октябре месяце при комплектовании тренировочных групп.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании решения тренерского совета, стажа занятий и выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке (конец апреля – май) приказом по СШ.

### **5. Подведение итогов**

Итогом контрольно-переводных испытаний являются оценочные таблицы, в которых имеются соответствующие полу, возрасту стандарты (нормативы) ОФП и СФП. Оценочные таблицы представляют собой математическую модель физической и технической подготовленности учащихся, подвергшихся тестированию.

По итогам контрольно-переводных испытаний оформляются протоколы, которые тренер предоставляет заместителю директора по спортивной подготовке.

На основании протокола контрольно-переводных испытаний тренерским советом принимается решение о переводе учащегося на следующий этап подготовки.

Для перевода на следующий этап необходимо набрать по ОФП и СФП не менее установленной программой спортивной подготовки сумме баллов, и выполнить спортивный разряд, соответствующий этапу обучения согласно федерального стандарта. Упражнения оцениваются по бальной системе:

0 баллов – не выполнил;

1 балл – сдал;

2 балла – сдал с перевыполнением (показал результат следующего этапа обучения).

В случае невыполнения требований для перевода на следующий этап спортивной подготовки, учащиеся могут пересдать контрольные нормативы в августе месяце, или могут быть переведены условно при условии динамики роста физической подготовленности спортсмена не менее 5%. Такие обучающиеся могут решением тренерского совета СШ продолжить спортивную подготовку повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки.

Обучающиеся, на выполнившие эти требования повторно, переводятся в СОГ или отчисляются.

Отдельные учащиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего уровня обучения, но выполнившие программные требования предыдущего этапа обучения, могут переводиться раньше срока, решением тренерского совета.

Тренировочные группы (ТГ) в СШ комплектуются из числа обучающихся, прошедших начальную спортивную подготовку и выполнивших контрольно-переводные нормативы.

Выпускниками спортивной школы являются спортсмены, прошедшие все этапы подготовки. Спортсмены-разрядники получают квалификационные книжки установленного образца. Выпуск учащихся осуществляется приказом директора спортивной школы.

## Отделение «Легкая атлетика»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года 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 рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество 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 положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

### 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»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</b>				
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
<b>2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</b>				
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
<b>3. Для спортивной дисциплины прыжки</b>				
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 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 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»

**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»**

№ п/п	Упражнения	Единица 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»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица 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 раз	не менее	
			1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество 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»			

## Отделение «Лыжные гонки»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			11,5	12,0	11,0	11,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	150	140
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			30	25	35	30
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не менее	
			6.30	7.00	5.50	6.20

**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 «лыжные гонки»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			16,0	16,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.00	4.15
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более	
			14.20	15.20
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более	
			13.00	14.30
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	



3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух 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 этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «лыжные гонки»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	8.35
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			9.40	-
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17.40
2.2.	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	не более	
			31.00	-
2.3.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17.00
2.4.	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	не более	
			28.30	-
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «лыжные гонки»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	8.15
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			9.20	-
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17.20
2.2.	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	не более	
			30.30	-

2.3.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	16.40
2.4.	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	не более	
			28.00	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

### Отделение «Спортивный туризм»

#### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»

№ 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	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 3x10 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 общей физической подготовки для спортивной дисциплины «северная ходьба»						
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более		не более	
			-	12.00	-	11.45
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более		не более	
			15.00	-	14.45	-
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+4	+6	+6	+7

2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			180	155	195	160
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»</b>						
3.1.	Бросок набивного мяча весом 2 кг	см	не менее		не менее	
			261	211	346	281
3.2.	Плавание	м	держаться на воде		не менее	
					25	25
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»</b>						
4.1.	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		
4.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	15	23	17
4.3.	Вис на перекладине на двух руках	с	не менее		не менее	
			30	25	35	25
4.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество 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 учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивный туризм»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»</b>				
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 3x10 м	с	не более	
			9,0	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	количество 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 3x10 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 общей физической подготовки для спортивной дисциплины «северная ходьба»			
3.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			28   12
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более
			-   12.00
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более
			17.00   -
3.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+6   +8
3.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			210   170
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»			
4.1.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более
			20.00   -
4.2.	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более
			-   18.00
4.3.	Подъем переворотом из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			3   -
4.4.	Подъем согнутых коленей к туловищу из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			-   5
4.5.	Плавание	м	не менее
			50
5. Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины «маршрут»			
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивный разряд «третий спортивный разряд»	

5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
<b>6. Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины «дистанция»</b>		
6.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд».
6.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
<b>7. Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины «северная ходьба»</b>		
7.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается
7.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»

**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 «спортивный туризм»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»</b>				
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	
			+8	+10
1.4.	Челночный бег 3x10 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
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»</b>				
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 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,2
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «северная ходьба»</b>				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,8	11,2
3.2.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			17.30	-
3.3.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	14.30
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
3.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			28	12
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»</b>				
4.1.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			11.30	14.30
4.2.	Подъем переворотом из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
4.3.	Подъем согнутых коленей к туловищу из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			-	15
4.4.	Плавание	м	не менее	
			100	
4.5.	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (1 раз)	кг	не менее	
			50	30
<b>5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»</b>				
5.1.	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			20	15
<b>6. Уровень спортивной квалификации</b>				
6.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**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 «спортивный туризм»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»</b>				
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 3x10 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
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»</b>				
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 3x10 м	с	не более	
			7,5	8,0
2.10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			51	40
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «северная ходьба»</b>				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,8	11,2

3.2.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			17.30	-
3.3.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	14.30
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	210
3.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			28	12
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»</b>				
4.1.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			10.50	13.15
4.2.	Плавание 100 м	мин, с	не более	
			1.26	1.36
4.3.	Подъем переворотом из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
4.4.	Подъем согнутых коленей к туловищу из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			-	20
4.5.	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (1 раз)	кг	не менее	
			60	35
<b>5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «дистанция»</b>				
5.1.	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			25	20
<b>6. Уровень спортивной квалификации</b>				
6.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			