



Утверждаю:
Директор МАУ СШ № 2
И.В. Попов
2019 г.

НОРМАТИВЫ ОФП СФП ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ
НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
(СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 12,0 с)	Бег на 60 м (не более 12,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок в длину с места (не менее 20 см)	Прыжок в длину с места (не менее 15 см)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 7 мин., 10 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин., 50 с)
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)
	Вис на перекладине на двух руках (не менее 30 с)	Вис на перекладине на двух руках (не менее 25 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,9 с)
Скоростно-силовые качества	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 сек, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

Выполнение нормативов на 60 % является показателем для перевода на следующий этап обучения.