

Приложение № 7
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «спортивный
туризм», утвержденному приказом
Минспорта России
от «21» ноября 2022 г. № 1038

**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
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 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»		
6. Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины «дистанция»				
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»		

7. Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины «северная ходьба»		
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»