

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления **на этап начальной подготовки первого года обучения** по виду спорта  
«Спортивный туризм»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив первого года обучения	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	6,6
1. 2.	Бег 1000 м	мин, с	не более	
			6.30	6.50
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,4	8,7
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	3
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки спортивной дисциплины «дистанция»</b>				
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	
			2	
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			20	15
2.3.	Вис на перекладине на двух руках	с	не менее	
			30	25
2.4.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			10	7

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для перевода **на этап начальной подготовки второго года обучения** по виду спорта  
«Спортивный туризм»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив второго года обучения	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Для спортивной дисциплины «дистанция»</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег 1000 м	мин, с	не более	
			6.2	6.4
1.3.			не менее	

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	12	6
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,3	8,6
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			165	155
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	4
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки спортивной дисциплины «дистанция»</b>				
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	
			2	
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			22	16
2.3.	Вис на перекладине на двух руках	с	не менее	
			32	25
2.4.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			12	10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода **на этап начальной подготовки третьего года обучения** по виду спорта «Спортивный туризм»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив третьего года обучения	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Для спортивной дисциплины «дистанция»</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,3
1.2.	Бег 1000 м	мин, с	не более	
			6,1	6.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,1	8,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	6

2. Нормативы специальной физической подготовки спортивной дисциплины «дистанция»			
1.8.	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
			3
1.9.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее
			23
1.10.	Вис на перекладине на двух руках	с	не менее
			35
1.11.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее
			15

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода **на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года** по виду спорта «Спортивный туризм»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив первого года	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Для спортивной дисциплины «дистанция»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,8	11,2
1.2.	Бег 1500 м	мин, с	не более	
			8,2	9,3
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	8
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,5	11,2
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
1.9.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			15	12
2. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации		
		Для спортивной дисциплины «дистанция»		
первого года		«третий юношеский спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода **на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года** по виду спорта «Спортивный туризм»

№	Упражнения	Норматив второго года
---	------------	-----------------------

п/п		Единица измерения	юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Для спортивной дисциплины «дистанция»</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,8	11,2
1.2.	Бег 1500 м	мин, с	не более	
			8,1	9,2
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+7
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			168	151
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	13
1.9.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			15	12
<b>2. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации		
<i>Для спортивной дисциплины «дистанция»</i>				
второй год		«второй юношеский спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода **на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года** по виду спорта «Спортивный туризм»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив третьего года	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Для спортивной дисциплины «дистанция»</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,8	11,2
1.2.	Бег 1500 м	мин, с	не более	
			8,0	9,2
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			19	12
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+11
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,4	9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			176	157
1.7.			не менее	

	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	6	-
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	13
1.9.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			15	12
2. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации		
Для спортивных дисциплины «дистанция»				
до трех лет		«первый юношеский спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода **на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года** по виду спорта «Спортивный туризм»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив четвертого года	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Для спортивной дисциплины «дистанция»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,8	11,2
1.2.	Бег 1500 м	мин, с	не более	
			7,9	8,1
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+13
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			184	169
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	15
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			15	12
2. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации		
Для спортивных дисциплины «дистанция»				
четвертый год		«третий спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода **на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого года** по виду спорта «Спортивный туризм»

№	Упражнения	Норматив пятого года
---	------------	----------------------

п/п		Единица измерения	юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Для спортивной дисциплины «дистанция»</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,8	11,2
1.2.	Бег 1500 м	мин, с	не более	
			7.8	8.8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			21	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+13
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			198	173
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			9	-
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	17
1.9.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			19	14
<b>2. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации		
Для спортивной дисциплины «дистанция»				
пятый год		«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. Для спортивной дисциплины «дистанция»</b>				
11.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,8	11,2
1.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			11,1	11.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	175
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
1.7.			не менее	

	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	-	18
1.8.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,2
1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»				
2,1.	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			20	15
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
3.1. Для спортивной дисциплины: «дистанция»				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
			25	20
1. Для спортивной дисциплины «дистанция»				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,5	16,0
1.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			11,1	11,3
1.3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			11,3	14,3
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	20
1.9.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,5	8,0
1.10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			51	40
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»				
2.1.	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			25	20
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)				
3.1. Для спортивных дисциплин: «дистанция»				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

