

Рассмотрены и обсуждены
тренерским советом
20.07.20



УТВЕРЖДАЮ
Директор ЦСР «Виктория»

А.В.Синюк

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПО ВИДУ СПОРТА
СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ**

№ п/п	Развиваемые физические качества	Оценка	12 лет	
			девушки	юноши
Дистанции				
Скоростные качества				
1.	Бег 60 м. с высокого старта (с)	Не более	11,2	10,8
Скоростно - силовые качества				
2.	Прыжок в длину с места (см)	Не менее	145	160
Выносливость				
3.	Бег 1500 м. (с)	Не болеене	-	7.55,00
4.	Бег 1000 м. (с)	Не более	6.30,00	-
Сила				
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Не менее	-	4
6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	Не менее	11	-
Силовая выносливость				
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	Не менее	8	14
8.	Подъем туловища лёжа на спине (количество раз)	Не менее	7	10
Координация				
9.	Челночный бег 3 x 10м.(с)	Не более	9,4	9,8
Гибкость				
10.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу		Коснуться пола пальцами рук	Коснуться ла пальцами рук