

Рассмотрены и обсуждены  
тренинговым советом  
20.07.20



УТВЕРЖДАЮ  
Директор СШ «Виктория»  
А.В.Синюк

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАП  
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ**

№ п/п	Развиваемые физические качества	Оценка	10 лет	
			девушки	юноши
<b>«Дистанция»</b>				
<b>Скоростные качества</b>				
1.	Бег 60 м. с высокого старта (с)	Не более	12,9	12,0
<b>Скоростно - силовые качества</b>				
2.	Прыжок в длину с места (см)	Не менее	125	130
3.	Прыжок в высоту с места (см)	Не менее	15	20
<b>Выносливость</b>				
4.	Бег 1000 м.	Не более	6.50,00	-
5.	Бег 1500 м. (юноши)	Не более	-	7.10,00
<b>Силовые качества</b>				
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	Не менее	5	9
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Не менее	-	2
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	Не менее	7	-
<b>Силовая выносливость</b>				
9.	Подъем туловища из положения лёжа на спине (количество раз)	Не менее	7	10
10.	Вис на перекладине на двух руках (с)	Не менее	25	30
<b>Координация</b>				
11.	Челночный бег 3 x 10м.(с)	Не более	10,9	10,3
12.	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелки за 4с., с последующим прохождением по прямой линии (количество оборотов в каждую сторону)	Не менее	3	3
<b>Гибкость</b>				
13.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу		Коснуться пальцами пола	Коснуться пальцами пола
<b>Технико-тактическая подготовка</b>				
	Закончить дистанцию для ЭНП-1		1 класса сложности	
	Закончить дистанцию для ЭНП-2		2 класса сложности	
	Спортивный разряд		Без разряда	