

Рассмотрены и обсуждены  
тренерским советом

23.07.21



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки  
по виду спорта СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег на 60 м (не более 12 с )	Бег на 60 м (не более 12,9 с )
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 6 мин 30 с )	Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с )
Сила	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 перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища из положения 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 3x10 м (не менее 10,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не менее 10,9 с)
	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелки за 4 с с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3х оборотов в каждую сторону)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)	