



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		Не менее	
			6	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+1	+3	+2	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее			
			20	15	20	15
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			21	18	27	24



**УТВЕРЖДАЮ:**  
МКУ ДО СШ «Виктория»  
Киракосян А.Р.  
"01" сентября 2023 г.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта  
**СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,50	6,20
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 3 x 10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»</b>				
2.1.	Бег на 3000 м с высокого старта	мин,с	16.35 не более 19.30	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		