

Спортивное ориентирование

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши			Девушки		
		год			год		
		1	2	3	1	2	3
Скоростные качества	Бег на 30 м с	6,2	6,0	5,8	6,4	6,2	6,0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места см	110	120	130	100	110	120
	Прыжок в высоту с места см	20	21	23	15	16	18
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	6	7	9	5	6	8
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине	8	10	12	7	9	10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	юноши					девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Скоростные качества	Бег на 60 м, с	11,0	10,5	10,1	9,8	9,5	11,8	11,5	11,2	10,9	10,7
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	140	150	160	170	180	130	140	150	155	160
	Прыжок в высоту с места см	25	27	30	33	36	20	22	25	28	31
Выносливость	Бег 800 м, мин						5,00	4,50	4,00	3,60	3,30
	Бег 1000 м, мин	5,30	4,80	4,30	4,00	3,60					
	Кросс 3000 м, мин	13,30	13,20	13,10	13,00	12,50	15,10	15,00	14,40	14,10	13,40
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа										
Спортивный разряд	Первый юношеский спортивный разряд										

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 14 с)	Бег 100 м (не более 15,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин 10 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин 10 с)
	Бег 5000 м (не более 18 мин 30 с)	Бег 3000 м (не более 12 мин 50 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13 с)	Бег 100 м (не более 14,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 4 мин 30 с)	Бег 1000 м (не более 3 мин 35 с)
	Бег 5000 м (не более 17 мин 30 с)	Бег 3000 м (не более 12 мин 10 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	