

спортивный туризм

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм (министерство спорта российской федерации приказ от 16 апреля 2018 № 345 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»)

Приложение № 5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 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 более 10,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 с, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)	

Приложение № 6

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные	Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Выносливость	Бег на 1,5 км (не более 7 мин 55 с)	Бег на 1,5 км (не более 8 мин 35 с)

	с)	с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 13 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Приложение № 7

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Для спортивных дисциплин: маршрут - водный (1-6 категория), маршрут - горный (1-6 категория), маршрут - комбинированный (1-6 категория), маршрут - лыжный (1-6 категория), маршрут - на средствах передвижения (1-6 категория), маршрут - парусный (1-6 категория), маршрут - пешеходный (1-6 категория), маршрут – спелеоспортивный (1-6 категория)		
Скоростные	Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 16,3 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
Выносливость	Бег на 2 км (не более 7 мин 50 с)	Бег на 2 км (не более 9 мин 50 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 23 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 19 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 50 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 40 раз)
	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 20 раз)	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 15 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,2 с)

Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (не менее 13 см ниже линии уровня стоп)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (не менее 16 см ниже линии уровня стоп)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Для спортивных дисциплин: дистанция - водная - каяк, дистанция - водная - байдарка, дистанция - водная - катамаран 2, дистанция - водная - катамаран 4, дистанция - водная - командная гонка, дистанция - горная - группа, дистанция - горная - связка, дистанция - комбинированная, дистанция - лыжная - группа, дистанция - лыжная - связка, дистанция - лыжная, дистанция - на средствах передвижения - группа, дистанция - на средствах передвижения, дистанция - парусная, дистанция - пешеходная - группа, дистанция - пешеходная - связка, дистанция - пешеходная, дистанция - спелео - группа, дистанция - спелео - связка, дистанция - спелео		
Скоростные	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Выносливость	Бег на 2 км (не более 9 мин)	Бег на 2 км (не более 11 мин)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 22 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 47 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 40 раз)
	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 20 раз)	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 15 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,2 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (не менее 13 см ниже линии уровня стоп)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (не менее 16 см ниже линии уровня стоп)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	