

Приложение № 5
к приказу МАУДО «СШОР
«Спутник»
от 14.10.2024 № 18/0

Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для проведения индивидуального отбора поступающих и система оценок, применяемая при проведении индивидуального отбора поступающих на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм»

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши			Девушки		
	оценка (балл)			оценка (балл)		
	5	4	3	5	4	3
Нормативы общей физической подготовки						
Бег на 30 м (с)	6,1	6,2	6,3	6,4	6,5	6,6
Бег на 1000 м (мин, с)	6.0	6.10	6.30	6.20	6.30	6.50
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	14	12	10	8	6	5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+4	+3	+2	+5	+4	+3
Челночный бег 3 x 10 м (с)	8,2	8,3	8,4	8,5	8,6	8,7
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	155	150	150	147	145
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	3	2	-	-	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	5	4	3
Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»						
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) (количество раз)	4	3	2	4	3	2
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	25	23	20	18	16	15
Вис на перекладине на двух руках (с)	38	35	30	33	30	25
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	20	15	10	12	10	7