

**нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
 зачисления в группы по этапам подготовки по виду спорта спортивное
 ориентирование**

Развиваемое физическое качество	Виды тестов	Оценка	ЭНП и годы подготовки					
			юноши			девушки		
			1	2	3	1	2	3
Скоростные качества	Бег 30 м	5	6.05	6,00	5,90	6.00	5.00	5.30
		4	6.10	6,05	6,00	6.30	5.30	6.00
		3	6.20	6,10	6,05	6.40	6.00	6.20
Скоростно-силовые качества	Прыжок в высоту с места	5	30	35	40	25	35	40
		4	25	30	35	20	30	35
		3	20	25	30	15	25	30
	Прыжок в длину с места	5	130	135	140	110	115	120
		4	125	130	135	105	110	115
		3	110	123	130	100	105	110
Силовая выносливость	Подъем туловища в положении лежа на спине	5	10	11	12	9	10	11
		4	9	10	11	8	9	10
		3	8	9	10	7	8	9
Силовые качества	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	5	6	8	9	6	8	9
		4	5	6	8	5	6	8
		3	4	5	6	4	5	6
Выполнение разрядов					3 юн			3 юн
Минимальный возраст зачисления		9 лет	10 лет	11 лет	9 лет	10 лет	11 лет	

Развиваемое физическое качество	Виды тестов	Оценка	ТЭ и годы подготовки										
			юноши					девушки					
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
кросс													
Скоростные качества	Бег 60- ТЭ	5	10,0	9.5	9.4	9.3	9.0	11,2	10,8	10,5	10,3	10,1	
		4	10,2	10.0	9.7	9.5	9.3	11,5	11,2	10,8	10,5	10,3	
		3	11,0	10.2	10.0	9.7	9.5	11,8	11,5	11,2	10,8	10,5	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в высоту с места	5	35	40	45	50	55	30	35	40	45	50	
		4	30	35	40	45	50	25	30	35	40	45	
		3	25	30	35	40	45	20	25	30	35	40	
	Прыжок в длину с места	5	160	170	190	195	215	150	170	190	195	215	
		4	150	160	180	185	200	140	160	180	185	200	
		3	140	150	160	165	170	130	150	160	165	170	
Выносливость	Бег 800 м	5						4.35	4.20	4.00	3.50	3.45	
		4						4.45	4.50	4.30	4.10	3.50	
		3						5.00	5.20	4.50	4.30	4.00	
	Бег 1 км	5	4.35	4.20	4.00	3.50	3.45						
		4	5.00	4.50	4.30	4.10	3.50						
		3	5.30	5.20	4.50	4.30	4.00						
	Бег 3 км	5	12.30	13.00	12.30	12.00	11.30	13.30	13.00	12.30	12.00	11.30	
		4	13.00	13.30	13.00	12.30	12.00	14.00	13.30	13.00	12.30	12.00	
		3	13.30	13.00	13.30	13.00	12.30	15.10	13.00	13.30	13.00	12.30	
	Лыжные гонки, свободный стиль 3 км	5						18.50	18.40	18.30	18.20	18.10	
		4						19.00	18.50	18.40	18.30	18.20	
		3						19.10	19.00	18.50	18.40	18.30	
	Лыжные гонки, свободный стиль 5 км	5	29.10	29.00	28.50	28.40	28.30						
		4	29.20	29.10	29.00	28.50	28.40						
		3	29.30	29.20	29.10	29.00	28.50						
	Индивидуальная гонка на время 10 км	5	28.10	28.00	27.50	27.40	27.30	29.50	29.40	29.30	29.20	29.10	
		4	28.20	28.10	28.00	27.50	27.40	30.00	29.50	29.40	29.30	29.20	
		3	28.30	28.20	28.10	28.00	27.50	30.10	30.00	29.50	29.40	29.30	
	Обязательная техническая программа												
	Выполнение разрядов			2юн	1юн	3	2	1	2юн	1юн	3	2	1
	Минимальный возраст зачисления			12лет	13лет	14лет	15лет	16-18 лет	12лет	13лет	14лет	15лет	16-18 лет

Развиваемое физическое качество	Виды тестов	Оценка	ЭССМ и годы подготовки								
			юноши				девушки				
			1	2	3	ЭВСМ	1	2	3	ЭВСМ	
Скоростные качества	Бег 100 с	5	13.3	12.5	12.0	12.0	14,5	14,0	13,5	13.5	
		4	13.5	13.0	12.5	12.5	15,0	14,5	14,0	14.00	
		3	14.0	13.3	13.0	13.0	15,5	15,0	14,5	14,2	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	5	195	200	210	220	185	190	200	200	
		4	190	195	200	210	170	185	190	190	
		3	185	190	195	200	165	170	185	180	
Выносливость	Бег 1000 м	5					3.50	3.40	3.30	3.15	
		4					4.00	3.50	3.40	3.25	
		3					4.10	4.00	3.50	3.35	
	Бег 1500 м	5	4.30	4.00	3.50	3.30	4.30	4.00	3.50	3.30	
		4	5.00	4.30	4.00	4.00	5.00	4.30	4.00	4.00	
		3	5.10	5.00	4.30	4.30	5.10	5.00	4.30	3.35	
	Бег 3 км.	5					12.20	12.10	11.50	11.00	
		4					12.30	12.20	12.00	12.00	
		3					12.50	12.30	12.10	12.10	
	Бег 5 км	5	17.30	16.30	16.00	16.00					
		4	18.00	17.00	16.30	17.00					
		3	18.30	17.30	17.00	17.30					
	Лыжные гонки, свободный стиль 5 км,	5					23.50	23.40	23.30	19.20	
		4					24.00	23.50	23.40	19.30	
		3					24.10	24.00	23.50	19.40	
	Лыжные гонки, свободный стиль 10 км	5	37.20	37.10	37.00	33.00					
		4	37.30	37.20	37.10	34.30					
		3	37.50	37.30	37.20	35.00					
	Индивидуальная гонка на время 10 км	5					43.10	25.10	25.00	24.50	23.10
		4					43.20	25.20	25.10	25.00	23.20
		3					43.30	25.30	25.20	25.10	23.30
	Индивидуальная гонка на время 20 км	5	46.10	46.00	45.50	43.10					
		4	46.20	46.10	46.00	43.20					
		3	46.30	46.20	46.10	43.30					
Выполнение разрядов			КМС	КМС	КМС МС	МС	КМС	КМС	КМС МС	МС	
Минимальный возраст зачисления			15 лет	16 лет	17 лет	17 лет	15 лет	16 лет	17 лет	17 лет	