

**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	
<b>кросс</b>													
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	КМС	КМС	КМС	МС	
Минимальный возраст зачисления			15 лет	16 лет	17 лет	17 лет	15 лет	16 лет	17 лет	17 лет	