



**НОРМАТИВЫ ОФП СФП ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ  
НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА  
(СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Для дисциплин «Маршрут»	
Скоростные качества	Бег на 100 м (не более 13,8 с)	Бег на 100 м (не более 16,3 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,4 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,8 с)
Выносливость	Бег на 2 км (не более 7 мин., 50 с)	Бег на 2 км (не более 9 мин., 50 с)
Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 19 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 50 раз в 1 мин)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 40 раз в 1 мин)
	-	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 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)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 185 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (не менее 13 см ниже линии уровня стоп)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (не менее 16 см ниже линии уровня стоп)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Выполнение нормативов на 100 % является показателем для перевода на следующий этап обучения.