

Приложение № 6
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «спортивный
туризм», утвержденному приказом
Минспорта России
от «11» ноября 2022 г. № 1038

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта «спортивный туризм»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки	мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «маршрут», «дистанция»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,3 6,6		не более 6,0 6,3	
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 6.30 6.50		не более 6.10 6.30	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10 5		не менее 13 7	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +2 +3		не менее +4 +5	
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,4 8,7		не более 8,1 8,4	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150 145		не менее 180 165	
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 2 -		не менее 5 -	
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее - 3		не менее - 6	
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «северная ходьба»						
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10 5		не менее 13 7	
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более - 12.00		не более - 11.45	
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 15.00 -		не более 14.45 -	
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4 +6		не менее +6 +7	

2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			180	155	195	160
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»						
3.1.	Бросок набивного мяча весом 2 кг	см	не менее		не менее	
			261	211	346	281
3.2.	Плавание	м	держаться на воде		не менее	
					25	25
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»						
4.1.	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	не менее		не менее	
			2	3		
4.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	15	23	17
4.3.	Вис на перекладине на двух руках	с	не менее		не менее	
			30	25	35	25
4.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			10	7	15	12