

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и  
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для  
зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап  
по виду спорта «спортивный туризм»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		
			юноши	девушки	
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>					
1.1.	Бег на 60 м	с	<b>не более</b>		
			10,8	11,2	
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	<b>не более</b>		
			8.20	9.30	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	<b>не менее</b>		
			15	8	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	<b>не менее</b>		
			+3	+4	
1.5.	Челночный бег 3 х 10 м	с	<b>не более</b>		
			10,5	11,2	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	<b>не менее</b>		
			160	145	
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	<b>не менее</b>		
			4	-	
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	<b>не менее</b>		
			-	9	
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	<b>не менее</b>		
			15	12	
<b>2. Уровень спортивной квалификации</b>					
2.1.	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»				

Оценивается: 1 выполненный тест = 1 балл.

**Проходной балл - 6**