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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики | девочки | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | | не более | |
| 6,9 | | 7,1 | 6,2 | 6,4 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | не менее | |
| 6 | | 4 | 10 | 5 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | | не менее | |
| +1 | | +3 | +2 | +3 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | не менее | |
| 110 | | 105 | 130 | 120 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | |
| 2.1. | Прыжок в высоту с места | см | не менее | | | не менее | |
| 20 | | 15 | 22 | 17 |
| 2.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | не менее | | | не менее | |
| 21 | | 18 | 27 | 24 |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| юноши/  юниоры/  мужчины | | девушки/  юниорки/  женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | |
| 6,0 | | 6,2 |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | |
| 5,50 | | 6,20 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | |
| 13 | | 7 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | |
| +4 | | +5 |
| 1.5. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | | |
| 9,3 | | 9,5 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | |
| 130 | | 120 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименование слово «кросс» | | | | | |
| 2.1. | Бег 3000 м с высокого старта | мин, с | не более | | |
| 16,35 | | 19,30 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименование слово «лыжная гонка» | | | | | |
| 3.1. | Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км | мин, с | не более | | |
| 29,30 | | - |
| 3.2. | Лыжная гонка (свободный стиль) 3 км | мин, с | не более | | |
| - | | 20,30 |
| 3.3. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | | |
| 25 | | 20 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «велокросс» | | | | | |
| 4.1. | Индивидуальная гонка (велокросс) 10 км | мин, с | не более | | |
| 29,30 | | 35,40 |
| 4.2. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | | |
| 25 | | 20 |
| 5. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 5.1. | Период обучения на этапах спортивной подготовки  (до трех лет) | | | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | |
| 5.2. | Период обучения на этапах спортивной подготовки  (свыше трех лет) | | | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления  
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства   
по виду спорта «спортивное ориентирование»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши/  юниоры/  мужчины | девушки/  юниорки/  женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 8,2 | 9,6 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| 8,10 | 10,0 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 36 | 15 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +11 | +15 |
| 1.5. | Челночный бег  3 x 10 м | с | не более | |
| 7,2 | 8,0 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 215 | 180 |
| 1.7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин) | количество раз | не менее | не менее |
| 49 | 43 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименование слово «лыжная гонка» | | | | |
| 2.1. | Лыжная гонка (свободный стиль) 10 км | мин, с | не более | |
| 37,50 | - |
| 2.2. | Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км | мин, с | не более | |
| - | 24,30 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «велокросс» | | | | |
| 3.1. | Индивидуальная гонка (велокросс) 20 км | мин, с | не более | |
| - | 25,40 |
| 3.2. | Индивидуальная гонка (велокросс) 20 км | мин, с | не более | |
| 25 | 20 |
| 4.Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименование слово «кросс» | | | | |
| 4.1 | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| 14,30 | 17,00 |
| 5. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления**

**и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта**

**«спортивное ориентирование»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши/  юниоры/  мужчины | девушки/  юниорки/  женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| 13,4 | 16,0 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| - | 9,50 |
| 1.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| 12,40 | - |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 40 | 25 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +13 | +16 |
| 1.5. | Челночный бег  3 x 10 м | с | не более | |
| 7,1 | 8,0 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 230 | 185 |
| 1.7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин) | количество раз | не менее | не менее |
| 49 | 43 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименование слово «лыжная гонка» | | | | |
| 2.1. | Лыжная гонка (свободный стиль) 10 км | мин, с | не более | |
| 35,00 | - |
| 2.2. | Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км | мин, с | не более | |
| - | 19,40 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «велокросс» | | | | |
| 3.1. | Индивидуальная гонка (велокросс) 20 км | мин, с | не более | |
| 43,30 | - |
| 3.2. | Индивидуальная гонка (велокросс) 10 км | мин, с | не более | |
| - | 23,30 |
| 4.Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименование слово «кросс» | | | | |
| 4.1 | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| - | 17,30 |
|  | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| 22,00 | - |
| 5. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| Спортивное звание «мастер спорта России» | | | | |