

НОРМАТИВЫ
уровня физической подготовленности
для девушек и юношей

НОРМАТИВЫ уровня физической подготовленности студентов группы спортивной специализации «Туризм»

Таблица 1

Тесты	Уровни, баллы									
	5-й высокий		4-й выше среднего		3-й средний		2-й ниже среднего		1-й низкий	
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Основные тесты										
Присед на 1 ноге (в сумме 2-х ног)										
юноши	35	33	30	27	25	23	21	19	17	15
девушки	30	27	24	22	20	18	16	14	12	10
Определить азимут на заданный ориентир (учитывается отклонение в °)	-	1°	2°	3°	4°	5°	6°	7°	8°	>10°
Завязать узлы: восьмерку, проводник, двойной проводник, австрийский проводник (срединный узел), грейпвайн, булинь, схватывающий узел, стремя, встречный, прямой.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Ответить или нарисовать топографические знаки	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Бег (3 км м., 2 км д.)										
3 км юноши	12,20	13,00	13,30	13,45	14,00	14,20	14,50	15,10	15,50	16,00
2 км девушки	11	11,30	12,00	12,30	13,10	13,50	14, 20	14,40	15,00	15,30
Сгибание-разгибание рук из и.п. упор лежа										
юноши	45	42	40	37	33	30	27	24	20	15
девушки	17	15	13	11	10	9	8	7	6	5

Таблица 2

НОРМАТИВЫ (дополнительные) уровня физической подготовленности девушек основного отделения

Тесты	Уровни, баллы									
	5-й высокий		4-й выше среднего		3-й средний		2-й ниже среднего		1-й низкий	
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Основные тесты										
Бег 100 м, с	15,7 и менее	16,0	16,3	16,6	16,9	17,2	17,5	17,8	18,1	18,5 и более
Бег 500 м, мин.	1,45 и менее	1,50	1,55	2,00	2,05	2,10	2,15	2,20	2,25	2,30 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	65 и более	60	55	50	48	45	40	35	30	20 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	14 и более	12	11	10	9	8	7	6	5	4 и менее
Прыжок в длину с места, см	190 и более	180	170	165	160	155	150	145	140	135 и менее
Наклон вперед из положения сидя, см	+21 и более	+18	+16	+14	+13	+11	+9	+8	+6	+4 и менее

Таблица 3

НОРМАТИВЫ (дополнительные) уровня физической подготовленности студентов основного отделения

Тесты	Уровни, баллы									
	5-й высокий		4-й выше среднего		3-й средний		2-й ниже среднего		1-й низкий	
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Основные тесты										
Бег 100 м, с	13,0 и менее	13,2	13,4	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4	14,7	15,0 и более
Бег 1000 м, мин., с	3,20 и менее	3,25	3,30	3,35	3,40	3,45	3,50	3,55	4,05	4,15 и более
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15 и более	13	12	11	10	9	8	7	5	3 и менее
Сгибание рук в упоре лежа (кол- во раз)	42 и более	40	37	33	30	27	24	20	15	10 и менее
Прыжок в длину с места, см	250 и более	245	240	235	230	225	220	215	210	200 и менее
Наклон вперед из положения сидя, см	+18 и более	+16	+14	+12	+10	+8	+6	+4	+3	+1и менее

НОРМАТИВЫ (дополнительные) уровня физической подготовленности девушек подготовительного отделения

Тесты	Уровни, баллы									
	5-й высокий		4-й выше среднего		3-й средний		2-й ниже среднего		1-й низкий	
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Основные тесты										
Бег 100 м, с	16,0 и менее	16,3	16,6	16,9	17,2	17,5	17,8	18,1	18,5	18,9 и более
Бег 500 м, мин.	1,50 и менее	1,55	2,00	2,05	2,10	2,15	2,20	2,25	2,30	2,35 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	60 и более	55	50	48	45	40	35	30	20	15 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	12 и более	11	10	9	8	7	6	5	4	2 и менее
Прыжок в длину с места, см	175 и более	170	165	160	155	150	145	140	135	130 и менее
Наклон вперед из положения сидя, см	+18 и более	+16	+14	+13	+11	+9	+8	+6	4	+2 и менее

НОРМАТИВЫ (дополнительные) уровня физической подготовленности студентов подготовительного отделения

Тесты	Уровни, баллы									
	5-й высокий		4-й выше среднего		3-й средний		2-й ниже среднего		1-й низкий	
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Основные тесты										
Бег 100 м, с	13,2 и менее	13,4	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4	14,7	15,0	15,5 и более
Бег 1000 м, мин., с	3,25 и менее	3,30	3,35	3,40	3,45	3,50	3,55	4,05	4,15	4,20 и более
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	13 и более	12	11	10	9	8	7	5	3	1 и менее
Сгибание рук в упоре лежа (кол- во раз)	40 и более	37	33	30	27	24	20	15	10	7 и менее
Прыжок в длину с места, см	245 и более	240	235	230	225	220	215	210	200	190 и менее
Наклон вперед из положения сидя, см	+16 и более	+14	+12	+10	+8	+6	+4	+3	+1	0 и менее

