

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

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

Список-рейтинг составляется по наилучшему техническому результату, показанному поступающими по итогам индивидуального отбора в упражнениях в следующем порядке:

1. Бег на 30 м
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).
6. Прыжок в высоту с места.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив УТ 1		Норматив УТ 2		Норматив УТ 3	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины	юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины	юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более	
			6,0	6,2	5,9	6,1	5,8	6,0
1.2	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более		не более	
			5.50	6.20	5.35	6.05	5.20	5.50
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			13	7	18	9	22	10
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее	
			+4	+5	+5	+7	+7	+9
1.5	Челночный бег 3х10 м	с			не более			
			9,3	9,5	9,0	9,2	8,5	8,8
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			130	120	145	130	160	140
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»								
2.1	Бег 3000 м с высокого старта	мин, с	не более		не более		не более	
			16.35	19.30	16.20	19.20	16.10	19.10
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»								
3.1	Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин, с	не более		не более		не более	
			29.30	-	29.20	-	29.10	-
3.2	Лыжная гонка (свободный стиль) 3 км	мин, с	не более		не более		не более	
			-	20.30	-	20.20	-	20.10
3.3	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее		не менее		не менее	
			25	20	26	21	27	22
4. Уровень спортивной квалификации								
4.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»					

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив УТ 4		Норматив УТ 5	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины	юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			5,7	5,9	5,6	5,8
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			5.00	5.35	4.40	5.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее	
			25	11	30	13
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+9	+11	+10	+13
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			8,0	9,0	7,4	8,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			180	150	200	160
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»						
2.1.	Бег 3000 м с высокого старта	мин, с	не более		не более	
			16.00	18.50	15.30	18.30
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»						
3.1.	Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин, с	не более		не более	
			29.00	-	28.50	-
3.2.	Лыжная гонка (свободный стиль) 3 км	мин, с	не более		не более	
			-	20.00	-	19.50
3.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее		не менее	
			28	23	28	23
4. Уровень спортивной квалификации						
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»				

Список-рейтинг составляется по наилучшему техническому результату, показанному поступающими по итогам индивидуального отбора в упражнениях в следующем порядке:

1. Бег на 1000 м.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
3. Бе на 30 м.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
5. Челночный бег 3x10 м.
6. Бег на 3000 м с высокого старта.
7. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерени я	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	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во 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 (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «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 слово «кросс»				
3.1.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			14,30	17.00
4. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Список-рейтинг составляется по наилучшему техническому результату, показанному поступающими по итогам индивидуального отбора в упражнениях в следующем порядке:

1. Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности).
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
4. Бег на 60 м.
5. Бег на 2000 м.
6. Челночный бег 3x10 м.
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин).
8. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «Спортивное ориентирование»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	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	кол-во раз	не менее	
			40	25
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,1	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «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 слово «кросс»				
3.1	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17.30
3.2	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	-
4. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

Список-рейтинг составляется по наилучшему техническому результату, показанному поступающими по итогам индивидуального отбора в упражнениях в следующем порядке:

1. Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)- женщины. Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)- мужчины.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
3. Бег на 2000 м – женщины. Бег на 3000 м – мужчины.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин).
6. Бег на 100 м.
7. Челночный бег 3х10 м.
8. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).

Методические рекомендации по выполнению упражнений.

Бег на 30 м, 60 м. Бег выполняется с высокого старта. Поступающие бегут по своим дорожкам. Результат засекается секундомером.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поступающий принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Мах руками допускается. Допускается выполнение предпрыжковых движений руками и корпусом без отрыва ног от пола. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Измеряется расстояние в сантиметрах от линии старта до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела с полом. Дается три попытки, засчитывается лучшая.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Темп выполнения произвольный. Сгиб считается выполненным, если при опускании корпус принимает горизонтальное положение, а при подъеме корпуса руки полностью выпрямляются. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях корпусом на подъеме и при неполном выпрямлении рук. Считается количество правильно выполненных упражнений.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Из исходного положения стоя на гимнастической скамейке выполнить наклон вперед с выпрямленными в коленях ногами, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см, пальцами рук потянуться как можно ниже и сохранить позу в течение 2 секунд. Измеряется расстояние от кончиков пальцев до края скамейки. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Выполнять упражнение нужно плавно и медленно, без рывков. Выполняется три попытки, засчитывается лучшая.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой "в замок", лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. поступающий выполняет максимальное количество подниманий туловища, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Прыжок в высоту с места. Вначале поступающий поднимает руку, фиксируется нулевое деление у кончиков пальцев. Выполняется прыжок вверх с места, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на стене. Засчитывается разница между высотой касания в прыжке и высотой касания рукой, стоя на полу. Результат не зависит от роста поступающего.

Бег 1000 м, 2000 м, 3000 м. Бег на 1000 м, 2000 м, 3000 м проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

Челночный бег 3х10 м. Челночный бег может начинаться как с низкого, так и с высокого старта. Проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м наносятся две параллельные линии. По команде поступающий бежит до линии, касается ее рукой, возвращается обратно и так 3 раза. Фиксируется время преодоления всех отрезков в секундах.

Кросс на 3 км, 5 км (бег по пересеченной местности). Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве по слабопересеченной местности. Место старта может находиться на стадионе. Поступающие выстраиваются за 3 метра до стартовой линии. По команде "На старт!" поступающие занимают свои места перед линией старта, выстраиваясь в линию или дугу. После выстрела стартера или команды "Марш!" они начинают движение. Результат фиксируется по пересечению линии финиша с точностью 1 с.