

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

№ п/п	Упражнения	Единица изменения	Норматив до года обучения		Норматив с выше 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
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.6	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 более		Не более	
			20	15	20	15
2,2	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Количество раз	Не менее		Не менее	
			21	18	27	24