


ПТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУ ДО СП №16
 О. Н. Грудцова

**Нормативы для зачисления в группы на этап начальной подготовки по
дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по
виду спорта: спортивное ориентирование**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	бег 30м (не более 6,9 с)	бег 30м (не более 7,1 с)
Скоростно-силовые качества	прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 110 см)	прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 105 см)
	прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Силовые качества	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)
Силовая выносливость	поднимание туловища из положения лежа на спине (не менее 21 раз)	поднимание туловища из положения лежа на спине (не менее 18 раз)
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +1)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) не менее +3)