

**Нормативы по общей физической и специально физической подготовки, для зачисления в группы на тренировочном этапе, по спортивному ориентированию (юноши)**

Контрольные упражнения	Год обучения														
	1			2			3			4			5		
	<i>Баллы</i>														
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
<b>Бег 60 м.</b>	11	10	9	10	9	8	9	8	7	8	7	6.8	7	6.8	6.7
<b>Прыжок в длину с места</b>	140	142	144	142	144	146	144	146	148	148	149	150	149	150	152
<b>Прыжок в высоту с места</b>	25	27	29	27	29	31	29	31	33	33	34	35	34	35	36
<b>Бег 1000 м</b>	5.30	5.20	5.15	5.20	5.15	5.05	5.15	5.05	5.00	5.00	4.58	4.56	4.58	4.56	4.54
<b>Бег 3000м</b>	13.30	13.20	13.10	13.20	13.10	13.00	13.10	13.00	12.55	12.55	12.50	12.48	12.50	12.48	12.46

Нормативы по общей физической и специально физической подготовки, для зачисления в группы на тренировочном

Контрольные упражнения	Года обучения														
	1			2			3			4			5		
	<i>Баллы</i>														
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>1</i>	<i>23</i>	<i>3</i>
<b>Бег 60 м.</b>	11.8	11.6	11.4	11.6	11.4	11.2	11.4	11.2	11.00	11.2	11.00	10.99	11.00	10.99	10.97
<b>Прыжок в длину с места</b>	130	132	134	132	134	136	134	136	138	136	138	139	138	139	140

этапе, по спортивному ориентированию (девушки).

<b>Прыжок в высоту с места</b>	20	22	24	22	23	25	23	25	26	25	26	27	26	27	28
<b>Бег 1000 м</b>	5	4.9	4.8	4.9	4.8	4.7	4.8	4.7	4.6	4.7	4.6	4.5	4.6	4.5	4.4
<b>Бег 3000м</b>	15.10	15.00	14.90	15.00	14.90	14.80	14.90	14.80	14.70	14.80	14.75	14.70	14.75	14.70	14.65