

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки по спортивному ориентированию (юноши).

№	Контрольные упражнения (тесты)	НП-1			НП-2			НП-3		
		1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балл	1 балл	2 балла	3 балл
1	Бег 30 м (не более 6.2 сек)	6.2	6.1	5.8	6.1	6.0	5.7	6.0	5.9	5.6
2	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	110	112	114	112	114	116	114	116	118
3	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	20	21	22	21	22	23	22	23	24
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)	6	8	10	8	10	12	10	12	14
5	Подъем туловища на спине (не менее 8 раз)	8	10	12	10	12	14	12	14	16