

Приложение 9
ПРИЛОЖЕНИЕ №6
к ФССП по виду спорта «спортивное ориентирование»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «21» ноября 2022 г № 1039

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

№ п/п	Контрольные нормативы	Мальчики			Девочки		
		1год	2год	3год	1год	2год	3год
1	Бег на 30м (с)	6,9	6,2	6,0	7,1	6,4	6,2
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	6	10	12	4	5	6
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+1	+2	+3	+3	+4	+5
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	130	140	105	120	130
5	Прыжок в высоту с места (см)	20	22	24	15	17	19
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз)	21	27	30	18	24	27