

Приложение 10  
**ПРИЛОЖЕНИЕ №7**  
 к ФССП по виду спорта «спортивное ориентирование»,  
 утвержденному приказом Минспорта России

«21» ноября 2022 г № 1039

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивное ориентирование»**

№ п/п	Контрольные нормативы	Юноши					Девушки				
		1год	2год	3год	4год	5год	1год	2год	3год	4год	5год
1	Бег 30м	6,0	5,9	5,8	5,7	5,5	6,2	6,1	6,0	5,9	5,7
2	Бег 1000м (мин.)	5,50	5,49	5,48	5,47	5,37	6,20	6,19	6,18	6,17	6,10
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	13	13	17	20	25	7	7	9	11	13
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+4	+4	+5	+7	+9	+5	+5	+8	+11	+13
5	Челночный бег 3x10 м (с)	9,3	9,2	9,1	9,0	7,8	9,5	9,4	9,3	9,2	8,6
6	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	170	190	120	130	140	160	175
7	Бег 3000м (мин)	16,35	16,34	16,33	16,30	16,20	19,30	19,29	19,28	19,26	19,10
8	Уровень спортивной квалификации	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) – <b>наличие спортивного разряда от 3 юн. до 1 юн.</b>									
		Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) – <b>наличие спортивного разряда от 3 р. до 1 р.</b>									