

Приложение 6
 к Положению о промежуточной
 и итоговой аттестации спортсменов
 муниципального учреждения
 «Спортивная школа
 олимпийского резерва № 3»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
 для зачисления в группы по виду спорта «Спортивное ориентирование»**

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	юноши			девушки		
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу	не более 6,2 с	не более 6,0	не более 5,8	не более 6,4	не более 6,2	не более 6,0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 110 см	не менее 120 см	не менее 130 см	не менее 100 см	не менее 110 см	не менее 120 см
	Прыжок в высоту с места	не менее 20 см	не менее 22 см	не менее 24 см	не менее 15 см	не менее 17 см	не менее 18 см
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 6 раз	не менее 8 раз	не менее 10 раз	не менее 5 раз	не менее 6 раз	не менее 8 раз
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине	не менее 8 раз	не менее 10 раз	не менее 12 раз	не менее 7 раз	не менее 9 раз	не менее 10 раз

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа*										
Теоретическая часть		-									+

* Обязательное выполнение технической программы: Держание карты. Держание компаса. Аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы по виду спорта «Спортивное ориентирование»**

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	юноши					девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Скоростные качества	Бег на 60 м	не более 11с	не более 10,5 с	не более 10,1 с	не более 9,8 с	не более 9,5 с	не более 11,8 с	не более 11,5 с	не более 11,2 с	не более 10,9 с	не более 10,7 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 140см	не менее 150 см	не менее 160 см	не менее 170 см	не менее 180 см	не менее 130 см	не менее 140 см	не менее 150 см	не менее 155 см	не менее 160 см
	Прыжок в высоту с места	не менее 25 см	не менее 27 см	не менее 28 см	не менее 30 см	не менее 30 см	не менее 20 см	не менее 18 см	не менее 19 см	не менее 20 см	не менее 20 см
	Бег 800 м	-	-	-	-	-	не более 5мин	не более 4мин 30с	не более 4мин	не более 3мин 45с	не более 3мин 30с

Выносливость	Бег 1000 м	не более 5мин30с	не более 4 мин 55с	не более 4 мин 20с	не более 4 мин	не более 3 мин 40с	-	-	-	-	-	-
	Кросс 3000м или лыжная гонка 5 км	-	-	не более 13мин10с	-	-	-	-	не более 15мин1 с	не более 14мин 2с	не более 13мин20с	
	или велокросс 10 км	-	-	не более 29мин20с	-	-	-	-	не более 33мин	не более 30мин20с	не более 27мин50с	
		-	-	не более 29 мин	-	-	-	-	не более 30 мин	не более 28 мин	не более 26мин30с	
	Кросс 5000 м или лыжная гонка 10 км	-	-	-	не более 20 мин 50с	не более 19 мин 30с	-	-	-	-	-	
	или велокросс 20 км	-	-	-	не более 46 мин 10с	не более 39 мин 30с	-	-	-	-	-	
		-	-	-	не более 52 мин	не более 49 мин	-	-	-	-	-	
	Наличие спортивного разряда (звания)	1-юн. разряд	3 разряд	2 разряд или 1разряд	1юн.разряд	3 разряд	2 разряд или 1 разряд					
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа*	+										
Теоретическая часть		+										

*Спортивная карта, условные знаки, соотношение с легендами ИЗОМ, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора и т.п.), овладение основами картографической программы ОСАД.

Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Навыки беглого чтения карты. Приемы и способы ориентирования. Технико – вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах.

Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Умение выдерживать тактический план при прохождении дистанций. Взаимосвязь скорости передвижения и технико - тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы по виду спорта «Спортивное ориентирование»**

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 100 м	не более 14,0 с	не более 15,5 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 185 см	не менее 165 см
Выносливость	Бег 1500 м	не более 5 мин 10 сек	-
	Бег 1000 м	-	не более 4 мин 10 сек
	Кросс 5000 м сек) или лыжная гонка 10 км	не более 18 мин. 30 сек не более 37 мин 50 сек	-
	или велокросс 20км	не более 46 мин 30 сек	-
	Кросс 3000 м или лыжная гонка 5 км	-	не более 12 мин. 50 сек не более 124мин 10 сек
	или велокросс 10км	-	не более 25 мин 30 сек
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа*	+	
Теоретическая часть		+	

Наличие спортивного разряда (звания)

Кандидат в мастера спорта

*Системное восприятие карты и местности, действия в экстремальных условиях при дефиците времени и информации - дистанции по памяти, использование рельефных карт, карт только с дорожной сетью, карт, на которых отсутствуют отдельные участки местности, и т.п.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы по виду спорта «Спортивное ориентирование»**

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 100 м	не более 13,0 с	не более 14,2 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 200 см	не менее 180 см
Выносливость	Бег 1500 м	не более 4 мин 30 сек	-
	Бег 1000 м	-	не более 3 мин 35 сек
	Кросс 5000 м или лыжная гонка 10 км или велокросс 20км	не более 17 мин. 30 сек не более 35 мин 00 сек не более 42 мин 30 сек	-
	Кросс 3000 м или лыжная гонка 5 км или велокросс 10км	-	не более 12 мин 10 сек не более 19 мин 40 сек не более

			22 мин 30 сек
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа*		+
Теоретическая часть			+
Наличие спортивного разряда (звания)		Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса	

*Системное восприятие карты и местности, действия в экстремальных условиях при дефиците времени и информации - дистанции по памяти, использование рельефных карт, карт только с дорожной сетью, карт, на которых отсутствуют отдельные участки местности, и т.п.