

**Нормативы уровня физической подготовленности для
студентов группы спортивной специализации «Туризм»**

Уровни баллы Тесты	5-й высокий		4-й выше среднего		3-й средний		2-й ниже среднего		1-й низкий	
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Присед на 1 ноге (в сумме 2-х ног)										
юноши	35	33	30	27	25	23	21	19	17	15
девушки	30	27	24	22	20	18	16	14	12	10
Определить азимут на заданный ориентир (учитывается отклонение в ⁰)	-	1 ⁰	2 ⁰	3 ⁰	4 ⁰	5 ⁰	6 ⁰	7 ⁰	8 ⁰	>10 ⁰
Завязать узлы: восьмерку, проводник, двойной проводник, австрийский проводник (срединный узел), грейпвайн, булинь, схватывающий узел, стремя, встречный, прямой.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Ответить или нарисовать топографические знаки	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Бег (3 км м., 2 км д.)										
3 км юноши	12,20	13,00	13,30	13,45	14,00	14,20	14,50	15,10	15,50	16,00
2 км девушки	11	11,30	12,00	12,30	13,10	13,50	14,20	14,40	15,00	15,30
Сгибание-разгибание рук изи.п. упор лежа										
юноши	45	42	40	37	33	30	27	24	20	15

девушки	17	15	13	11	10	9	8	7	6	5
---------	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---