

**Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по спортивному ориентированию (девушки)**

№	Контрольные упражнения (тесты)	НП-1			НП-2			НП-3		
		1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
1	Бег 30 м с ходу ( не более 6.4 сек)	6.4	6.3	6.0	6.3	6.2	5.9	6.2	6.1	5.8
2	Прыжок в длину с места ( не менее 100 см)	100	105	110	105	110	112	110	112	114
3	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)	15	18	21	18	21	24	21	24	27
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа ( не менее 5 раз)	5	6	7	6	7	8	7	8	9
5	Подъем туловища на спине (не менее 7 раз)	7	8	10	8	9	11	9	10	12