

Приложение № 6  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
«спортивный туризм», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «14» ноября 2025 г. № 935

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки	мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «дистанция - пешеходная», «дистанция - лыжная»</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,1	7,3	6,5	6,6
1.2.	Смешанное передвижение на 1 000 м	мин, с	не более		не более	
			7.21	7.45	6.30	6.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	7	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	110	105
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	4	-	5
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «маршрут», «дистанция»</b>						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	5,9	6,1
2.2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более		не более	
			6.20	6.40	5.41	6.12
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,7	10,1	9,2	9,4
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			128	118	142	132
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	4	-

2.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			8	7	13	10
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «северная ходьба»						
3.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			25	8	32	12
3.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более		не более	
			-	12.25	-	11.10
3.3.	Бег на 3 000 м	мин, с	не более		не более	
			15.20	-	14.10	-
3.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+6	+7	+8	+9
3.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			192	157	213	173
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»						
3.1.	Бросок набивного мяча весом 2 кг	см	не менее		не менее	
			261	211	346	281
3.2.	Плавание	м	держаться на воде		не менее	
					25	25
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «дистанция», «дистанция - пешеходная», «дистанция - лыжная»						
4.1.	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 с, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	количество раз	не менее		не менее	
			2	3		
4.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	15	23	17
4.3.	Вис на перекладине на двух руках	с	не менее		не менее	
			30,0	25,0	35,0	25,0
4.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			10	7	15	12