

Приложение № 8
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«спортивный туризм», утвержденному
приказом Минспорта России
от «14» ноября 2025 г. № 955

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на этап совершенствования
спортивного мастерства по виду спорта «спортивный туризм»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			233	188
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			-	20
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «дистанция», «дистанция - пешеходная», «дистанция - лыжная»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
2.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
2.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
2.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			25	19
2.8.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	7,9

3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «северная ходьба»				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,0	9,5
3.2.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			21.30	-
3.3.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17.10
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			244	198
3.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	18
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»				
4.1.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			11.30	14.30
4.2.	Подъем переворотом из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
4.3.	Подъем согнутых коленей к туловищу из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			-	15
4.4.	Плавание	м	не менее	
			100	
4.5.	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (1 раз)	кг	не менее	
			50	30
5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «дистанция», «дистанция - пешеходная», «дистанция - лыжная»				
5.1.	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			20	15
6. Уровень спортивной квалификации				
6.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			