

Приложение 2.

Нормативы по общей физической подготовке.

Подготовительный период – до выезда в горы.

№ п/п	Упражнения	Мужчины				Женщины			
		нп	сп	сс	см	нп	сп	сс	см
1	2	3				4			
1	Подтягивание на перекладине - количество раз	4	6	8	10	1	2	3	4
2	Лазание по канату (женщины – с помощью ног) – метры	4	6	8	10	3	5	8	10
3	Сгибание и разгибание рук в упоре - количество раз	10	15	20	25	6	10	15	20
4	Приседание на одной ноге («пистолетик») – количество раз, в сумме двух ног	10	15	20	30	8	12	15	20
5	Наклоны корпуса назад, сидя, ноги закреплены – количество раз	34	50	60	-	35	40	45	-
6	Прохождение бревна с опущенными руками и поворотами на 360° в середине бревна	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Кросс на местности: 1000 м 3000 м 5000 м	- 11:00 -	- 10:30 19:00 0	- - 19:00 00	- - 19:00 00	4:30 - -	4:10 - -	- - -	Вы- полне- ние норм 3-го разря- да
8	Кросс на местности на любую дистанцию, или участие в соревнованиях по спортивному ориентированию или в лыжных гонках на любую дистанцию	Вы- полне- ние норм 3-го разря- да	Вы- полн- е- ние нор м 3-го разр я- да	Вы- пол- не- ние нор м 3-го разр я- да	Вы- полне- ние норм 3-го разря- да	Вы- полне- ние норм 3-го разря- да	Вы- полне- ние норм 3-го разря- да	Вы- полне- ние норм 3-го разря- да	Вы- полне- ние норм 3-го разря- да
9	Участие в туристических походах с проверкой туристических навыков с ночевкой – км	25	30	2*30	2*30	25	30	2*30	2*30

Основной период – в горах.

№ п/п	Упражнения	Мужчины				Женщины			
		нп	сп	сс	см	нп	сп	сс	см
1	2	3				4			
1	Подтягивание на перекладине - количество раз	6	8	10	12	2	3	4	5
2	Лазание по канату (женщины – с помощью ног) – метры	4	6	8	10	3	5	8	10
3	Сгибание и разгибание рук в упоре - количество раз	15	20	25	30	10	15	20	25
4	Приседание на одной ноге («пистолетик») – количество раз, в сумме двух ног	15	20	25	30	10	15	20	25
5	Наклоны корпуса назад, сидя, ноги закреплены – количество раз	45	50	60	-	35	40	45	-
6	Прохождение бревна с опущенными руками и поворотами на 360° в середине бревна	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Преодоление склона крутизной 25-30°, тропа – в минутах; норматив принимается не ранее 4-го дня пребывания в горах; перепад высот: 100 м 200 м 500 м	- - -	6 - -	- 15 -	- - 24	- - -	- - -	6 - -	8 - -

Для проверки устойчивости вестибулярного аппарата можно применять следующие тесты:

- ходьба по прямой (20-25 м) после 3 вращений на 360°, руки на поясе, глаза закрыты;
- статическое равновесие: на ступеньке, на одной ноге, руки на поясе, глаза закрыты (в сумме двух ног);
- динамическое равновесие: ходьба по специальному тренажеру-ступенькам вверх, без помощи рук.

Для оценки физической подготовки наиболее подготовленных спортсменов и для дифференциации подготовленности альпинистов удобно пользоваться балльной системой, приведенной ниже: