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 | 40 | 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 | | -  -  19:00 | | -  -  19:00 | | 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-  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 | 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:

1. Подтягивание на перекладине:

Мужчины:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| количество раз | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 15 |
| баллы | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | 10 |

Женщины:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| количество раз | 1 | 2 | 3 | 5 |
| баллы | 5 | 6 | 8 | 10 |

1. Приседания на одной ноге (в сумме двух ног):

Мужчины:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| количество раз | 8 | 10 | 14 | 17 | 20 | 25 | 30 |
| Баллы | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 |

Женщины:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| количество раз | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 20 |
| Баллы | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | 10 |

1. Лазание по канату (женщины – с помощью ног):

Мужчины:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| метры | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | 10 |
| баллы | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | 10 |

Женщины:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| метры | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | 10 |
| баллы | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 10 |

1. Сгибание рук в упоре лежа:

Мужчины:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| количество раз | 10 | 12 | 16 | 20 | 25 |
| баллы | 3 | 4 | 6 | 8 | 10 |

Женщины:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| количество раз | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 |
| баллы | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | 10 |

1. Наклоны корпуса назад, сидя, ноги закреплены:

Мужчины:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| количество раз | 25 | 35 | 45 | 55 | 60 |
| баллы | 3 | 4 | 5 | 8 | 10 |

Женщины:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| количество раз | 20 | 25 | 35 | 40 | 45 | 50 |
| баллы | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | 10 |

1. Устойчивость вестибулярного аппарата:

Мужчины и женщины:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| отклонение, м | 1,5 | 1,0 | 0,5 | 0,2 |
| баллы | 3 | 4 | 5 | 8 |

1. Динамическое равновесие:

Мужчины и женщины:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| количество шагов без потери равновесия | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| баллы | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |