

Приложение № 6  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
«спортивный туризм», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «14» марта 2025 г. № 93

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

| №<br>п/п                                                                                                            | Упражнения                                                                        | Единица<br>измерения | Норматив до года<br>обучения |                     | Норматив свыше года<br>обучения |                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------|---------------------|---------------------------------|---------------------|
|                                                                                                                     |                                                                                   |                      | мальчики/<br>юноши           | девочки/<br>девушки | мальчики/<br>юноши              | девочки/<br>девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин<br>«дистанция - пешеходная», «дистанция - лыжная» |                                                                                   |                      |                              |                     |                                 |                     |
| 1.1.                                                                                                                | Бег на 30 м                                                                       | с                    | не более<br>7,1      7,3     |                     | не более<br>6,5      6,6        |                     |
| 1.2.                                                                                                                | Смешанное передвижение<br>на 1 000 м                                              | мин, с               | не более<br>7.21      7.45   |                     | не более<br>6.30      6.55      |                     |
| 1.3.                                                                                                                | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу                                 | количество<br>раз    | не менее<br>5      4         |                     | не менее<br>7      5            |                     |
| 1.4.                                                                                                                | Наклон вперед из положения<br>стоя на гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи) | см                   | не менее<br>+1      +3       |                     | не менее<br>+2      +4          |                     |
| 1.5.                                                                                                                | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами                                    | см                   | не менее<br>108      103     |                     | не менее<br>110      105        |                     |
| 1.6.                                                                                                                | Подтягивание из виса<br>на высокой перекладине                                    | количество<br>раз    | не менее<br>2      -         |                     | не менее<br>3      -            |                     |
| 1.7.                                                                                                                | Подтягивание из виса лежа<br>на низкой перекладине 90 см                          | количество<br>раз    | не менее<br>-      4         |                     | не менее<br>-      5            |                     |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «маршрут», «дистанция»                            |                                                                                   |                      |                              |                     |                                 |                     |
| 2.1.                                                                                                                | Бег на 30 м                                                                       | с                    | не более<br>6,3      6,5     |                     | не более<br>5,9      6,1        |                     |
| 2.2.                                                                                                                | Бег на 1 000 м                                                                    | мин, с               | не более<br>6.20      6.40   |                     | не более<br>5.41      6.12      |                     |
| 2.3.                                                                                                                | Сгибание и разгибание рук в упоре<br>лежа на полу                                 | количество<br>раз    | не менее<br>10      5        |                     | не менее<br>13      7           |                     |
| 2.4.                                                                                                                | Наклон вперед из положения стоя<br>на гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи) | см                   | не менее<br>+2      +3       |                     | не менее<br>+4      +5          |                     |
| 2.5.                                                                                                                | Челночный бег 3х10 м                                                              | с                    | не более<br>9,7      10,1    |                     | не более<br>9,2      9,4        |                     |
| 2.6.                                                                                                                | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами                                    | см                   | не менее<br>128      118     |                     | не менее<br>142      132        |                     |
| 2.7.                                                                                                                | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине                                    | количество<br>раз    | не менее<br>2      -         |                     | не менее<br>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    |

Приложение № 7  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
«спортивный туризм», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «14» ноября 2025 г. № 905

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления  
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  
по виду спорта «спортивный туризм»**

| №<br>п/п                                                                                                            | Упражнения                                                                        | Единица<br>измерения | Норматив          |                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------|---------------------|
|                                                                                                                     |                                                                                   |                      | юноши/<br>мужчины | девушки/<br>женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин<br>«дистанция - пешеходная», «дистанция - лыжная» |                                                                                   |                      |                   |                     |
| 1.1.                                                                                                                | Бег на 30 м                                                                       | с                    | не более          |                     |
|                                                                                                                     |                                                                                   |                      | 5,9               | 6,1                 |
| 1.2.                                                                                                                | Бег на 1 000 м                                                                    | мин, с               | не более          |                     |
|                                                                                                                     |                                                                                   |                      | 5.41              | 6.12                |
| 1.3.                                                                                                                | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу                                 | количество раз       | не менее          |                     |
|                                                                                                                     |                                                                                   |                      | 13                | 7                   |
| 1.4.                                                                                                                | Наклон вперед из положения<br>стоя на гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи) | см                   | не менее          |                     |
|                                                                                                                     |                                                                                   |                      | +4                | +5                  |
| 1.5.                                                                                                                | Челночный бег 3x10 м                                                              | с                    | не более          |                     |
|                                                                                                                     |                                                                                   |                      | 9,2               | 9,4                 |
| 1.6.                                                                                                                | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами                                    | см                   | не менее          |                     |
|                                                                                                                     |                                                                                   |                      | 142               | 132                 |
| 1.7.                                                                                                                | Подтягивание из виса<br>на высокой перекладине                                    | количество раз       | не менее          |                     |
|                                                                                                                     |                                                                                   |                      | 4                 | -                   |
| 1.8.                                                                                                                | Подтягивание из виса лежа<br>на низкой перекладине 90 см                          | количество раз       | не менее          |                     |
|                                                                                                                     |                                                                                   |                      | -                 | 10                  |
| 1.9.                                                                                                                | Поднимание туловища<br>из положения лежа на спине<br>(за 1 мин)                   | количество раз       | не менее          |                     |
|                                                                                                                     |                                                                                   |                      | 33                | 28                  |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»                                        |                                                                                   |                      |                   |                     |
| 2.1.                                                                                                                | Бег на 60 м                                                                       | с                    | не более          |                     |
|                                                                                                                     |                                                                                   |                      | 10,2              | 11,2                |
| 2.2.                                                                                                                | Сгибание и разгибание рук в упоре<br>лежа на полу                                 | количество раз       | не менее          |                     |
|                                                                                                                     |                                                                                   |                      | 18                | 10                  |
| 2.3.                                                                                                                | Челночный бег 3x10 м                                                              | с                    | не более          |                     |
|                                                                                                                     |                                                                                   |                      | 8,5               | 9,4                 |
| 2.4.                                                                                                                | Наклон вперед из положения стоя<br>на гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи) | см                   | не менее          |                     |
|                                                                                                                     |                                                                                   |                      | +5                | +6                  |

|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                         |                |          |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|-------|
| 2.5.                                                                                                                                       | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                                                                             | см             | не менее |       |
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                         |                | 162      | 147   |
| 2.6.                                                                                                                                       | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                                                                                             | количество раз | не менее |       |
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                         |                | 16       | 5     |
| <b>3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»</b>                                                      |                                                                                                                                                         |                |          |       |
| 3.1.                                                                                                                                       | Бег на 60 м                                                                                                                                             | с              | не более |       |
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                         |                | 10,2     | 10,7  |
| 3.2.                                                                                                                                       | Бег на 1500 м                                                                                                                                           | мин, с         | не более |       |
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                         |                | 7.55     | 8.15  |
| 3.3.                                                                                                                                       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                                                                                          | количество раз | не менее |       |
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                         |                | 18       | 9     |
| 3.4.                                                                                                                                       | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                                                                             | см             | не менее |       |
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                         |                | +5       | +6    |
| 3.5.                                                                                                                                       | Челночный бег 3x10 м                                                                                                                                    | с              | не более |       |
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                         |                | 8,5      | 8,9   |
| 3.6.                                                                                                                                       | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                                                                             | см             | не менее |       |
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                         |                | 162      | 147   |
| 3.7.                                                                                                                                       | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                                                                                             | количество раз | не менее |       |
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                         |                | 5        | -     |
| 3.8.                                                                                                                                       | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                                                                                                   | количество раз | не менее |       |
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                         |                | 16       | 12    |
| 3.9.                                                                                                                                       | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                                                                                               | количество раз | не менее |       |
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                         |                | 37       | 31    |
| <b>4. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «северная ходьба»</b>                                                |                                                                                                                                                         |                |          |       |
| 4.1.                                                                                                                                       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                                                                                          | количество раз | не менее |       |
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                         |                | 32       | 12    |
| 4.2.                                                                                                                                       | Бег на 2 000 м                                                                                                                                          | мин, с         | не более |       |
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                         |                | -        | 11.05 |
| 4.3.                                                                                                                                       | Бег на 3 000 м                                                                                                                                          | мин, с         | не более |       |
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                         |                | 14.10    | -     |
| 4.4.                                                                                                                                       | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                                                                             | см             | не менее |       |
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                         |                | +8       | +9    |
| 4.5.                                                                                                                                       | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                                                                             | см             | не менее |       |
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                         |                | 213      | 173   |
| <b>5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «дистанция», «дистанция - пешеходная», «дистанция - лыжная»</b> |                                                                                                                                                         |                |          |       |
| 5.1.                                                                                                                                       | 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 |       |
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                         |                | 3        |       |
| 5.2.                                                                                                                                       | Прыжок вверх с места со взмахом руками                                                                                                                  | см             | не менее |       |
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                         |                | 23       | 17    |
| 5.3.                                                                                                                                       | Вис на перекладине на двух руках                                                                                                                        | с              | не менее |       |
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                         |                | 35,0     | 25,0  |

| 6. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»                                                    |                                                                         |                                                                                                                                                |                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 6.1.                                                                                                                                  | Кросс на 3 км<br>(бег по пересеченной местности)                        | мин, с                                                                                                                                         | не более<br>20.00 - |
| 6.2.                                                                                                                                  | Кросс на 2 км<br>(бег по пересеченной местности)                        | мин, с                                                                                                                                         | не более<br>- 18.00 |
| 6.3.                                                                                                                                  | Подъем переворотом из виса<br>на высокой перекладине                    | количество раз                                                                                                                                 | не менее<br>3 -     |
| 6.4.                                                                                                                                  | Подъем согнутых коленей<br>к туловищу из виса на высокой<br>перекладине | количество раз                                                                                                                                 | не менее<br>- 5     |
| 6.5.                                                                                                                                  | Плавание                                                                | м                                                                                                                                              | не менее<br>50      |
| 7. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин<br>«дистанция», «дистанция - пешеходная», «дистанция - лыжная», «маршрут» |                                                                         |                                                                                                                                                |                     |
| 7.1.                                                                                                                                  | Период обучения на этапе<br>спортивной подготовки<br>(до трех лет)      | Спортивные разряды –<br>«третий юношеский спортивный разряд»,<br>«второй юношеский спортивный разряд»,<br>«первый юношеский спортивный разряд» |                     |
| 7.2.                                                                                                                                  | Период обучения на этапе<br>спортивной подготовки<br>(свыше трех лет)   | Спортивные разряды –<br>«третий спортивный разряд»,<br>«второй спортивный разряд»,<br>«первый спортивный разряд»                               |                     |
| 8. Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины «северная ходьба»                                                        |                                                                         |                                                                                                                                                |                     |
| 8.1.                                                                                                                                  | Период обучения на этапе<br>спортивной подготовки<br>(до трех лет)      | Не устанавливается                                                                                                                             |                     |
| 8.2.                                                                                                                                  | Период обучения на этапе<br>спортивной подготовки<br>(свыше трех лет)   | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд»,<br>«второй спортивный разряд»                                                                 |                     |