

Нормы физической нагрузки школьников-туристов

Гигиенические нормы физической нагрузки школьников в летних туристских походах

(Санитарные требования к устройству, оборудованию и содержанию туристских палаточных лагерей, утвержденные Главным врачом ФГУ «Центр госсанэпиднадзора в Красноярском крае» 4.06.2003 г.)

Возраст, лет	Протяженность пути (км) не более	Скорость передвижения (км/час)	Вес рюкзака (кг)	
			мальчики	девочки
В однодневных походах				
9-10	8	3 - 3,5	2-3	1-2
11-12	10	3.5 - 4	3.5	1-2
13-15	12	3.5 - 4	3-4	2-3
в двухдневных походах				
13-15	25	3.5 - 4	4.5	3.5
В трехдневных походах				
13-15	40	3.5 - 4	4-5	3-4

Максимальные нормы физической нагрузки

для тренированных школьников-туристов в пешеходном походе

(Курилова В.И. Туризм. Учебное пособие. М.: Просвещение, 1988. с.125)

Возраст	Продолжительность км.	Вес рюкзака	
В однодневных походах			
		мальчики	девочки
11-12	12	Не определены	
13-14	15		
15-16	20		
В двухдневных походах			
11-12	20	10	7
13-14	24	14	10
15-16	35	18	14
В трехдневных походах и более (в среднем за день)			
11-12	10-12	10	7
13-14	12-15	14	10
15-16	16-18	18	14