

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта радиопеленгация

№ п/п	Упражнения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		мальчики	девочки	мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины – спортивная радиопеленгация					
1.1.	Бег на 30 м, с	не более		не более	
		6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол. раз	не менее		не менее	
		10	5	13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	не менее		не менее	
		+2	+3	+4	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины – спортивная радиопеленгация					
2.1.	Бег на 60 м, с	не более		не более	
		11,5	12,0	10,4	10,8
2.2.	Бег на 1000 м, мин., с	не более		не более	
		6.10	6.30	5.50	6.20
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	не менее		не менее	
		140	130	160	150
2.4.	Челночный бег 3x10 м, с	не более		не более	
		9,6	9,9	9,3	9,5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта радиопеленгация

№ п/п	Упражнения	Норматив	
		мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины – спортивная радиопеленгация			
1.1.	Бег на 30 м, с	не более	
		5,7	6,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол. раз	не менее	
		13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	не менее	
		+3	+4
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины – спортивная радиопеленгация			
2.1.	Бег на 60 м, с	не более	
		10,4	10,9
2.2.	Бег на 1000 м, мин., с	не более	
		5.20	5.40
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	не менее	
		160	145

2.4.	Челночный бег 3x10 м, с	не более	
		8,9	9,3

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам **на учебно-тренировочном этапе этапам спортивной подготовки по виду спорта радиопеленгация**

Упражнения	Норматив, год обучения							
	Мальчики / юноши				Девочки / девушки			
	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	4 год
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины – спортивная радиопеленгация								
Бег на 30 м, с (не более)	5,7	5,6	5,5	5,4	6,0	5,9	5,8	5,7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол. раз (не менее)	14	15	16	19	7	7	7	8
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см (не менее)	+3	+3	+3	+3	+4	+4	+4	+4
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины – спортивная радиопеленгация								
Бег на 60 м, с (не более)	10,4	10,3	10,2	10,1	10,9	10,8	10,7	10,7
Бег на 1000 м, мин., с (не более)	5.20	5.15	5.10	5.05	5.40	5.35	5.30	5.25
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см (не менее)	165	170	180	185	150	155	165	170
Челночный бег 3x10 м, с (не более)	8,8	8,7	8,6	8,5	9,2	9,1	9,0	8,8
3. Уровень спортивной квалификации								
Спортивные разряды	3юн.	2юн.	1юн	3р	3юн.	2юн.	1юн	3р

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся для зачисления и перевода **на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта радиопеленгация**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины – спортивная радиопеленгация				
1.1.	Бег на 30 м,	с	не более	
			5,3	5,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	8
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины – спортивная радиопеленгация				

2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.30	15.30
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	8,6
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта радиопеленгация

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины – спортивная радиопеленгация				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,9	5,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+7
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины – спортивная радиопеленгация				
2.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3,15	3,45
2.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			11.30	14.15
2.3.	Бег на 5000 м	мин, с	не более	
			20,50	-
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			220	185
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,6
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)				
Спортивное звание «Мастер спорта России»				