

## радиоспорт

**Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта радиоспорт (министерство спорта российской федерации приказ от 7 декабря 2015 года №1122 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта радиоспорт»)**

### Приложение N 5.

#### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
<b>Радиопеленгация, многоборье</b>		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)
Выносливость	Кросс 1 км (не более 6 мин 20 с)	Кросс 1 км (не более 6 мин 40 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	
<b>Радиотелеграфия, радиосвязь</b>		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,7 с)	Бег на 30 м (не более 7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с)
Выносливость	Кросс 1 км (не более 6 мин 30 с)	Кросс 1 км (не более 6 мин 50 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

**Приложение N 6.**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
<b>Радиопеленгация, многоборье</b>		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,8 с)	Бег 60 м (не более 10,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)
Выносливость	Бег на 1,5 км (не более 7 мин 45 с)	Бег на 1,5 км (не более 8 мин 25 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
<b>Радиотелеграфия, радиосвязь</b>		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,1 с)
Выносливость	Бег на 1,5 км (не более 7 мин 55 с)	Бег на 1,5 км (не более 8 мин 35 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Радиопеленгация</b>		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 21 раза)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
Выносливость	Кросс 1 км (не более 3 мин 2 с)	Кросс 1 км (не более 3 мин 42 с)
	Кросс 3 км (не более 10 мин 25 с)	Кросс 3 км (не более 12 мин 35 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (ладонями рук коснуться пола)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
<b>Многоборье</b>		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 21 раза)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
Выносливость	Кросс 1 км (не более 3 мин 15 с)	Кросс 1 км (не более 4 мин)
	Кросс 3 км (не более 11 мин)	Кросс 3 км (не более 13 мин 30 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (ладонями рук коснуться пола)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
<b>Радиотелеграфия, радиосвязь</b>		
Скоростные	Бег 60 м (не более 9,7 с)	Бег 60 м (не более 10,6 с)

качества		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 21 раза)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,7 с)
Выносливость	Кросс 2 км (не более 9 мин 30 с)	Кросс 2 км (не более 11 мин 40 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (ладонями рук коснуться пола)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	