*В соответствии с федеральными стандартами*

*по видам спорта, утвержденным приказом*

*Минспорта России от 21.11.2022 г. №1039*

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Нормативдо года обучения | | Норматив свыше года обучения | | | | |
| мальчики | девочки | мальчики | | девочки | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | | не более | | | | |
| 11,5 | 12,0 | 11,0 | | | | 11,6 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | | | | |
| 140 | 130 | 150 | | | | 140 |
| 1.3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | | не менее | | | | |
| 30 | 25 | 35 | | | 30 | |
| 1.4. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не менее | | | | |
| 6.30 | 7.00 | 5.50 | 6.20 | | | |

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| 6,9 | 7,1 | 6,2 | 6,4 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| 6 | 4 | 10 | 5 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| +1 | +3 | +2 | +3 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| 110 | 105 | 130 | 120 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Прыжок в высоту с места | см | не менее | | не менее | |
| 20 | 15 | 20 | 15 |
| 2.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | не менее | | не менее | |
| 21 | 18 | 27 | 24 |

**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 «спортивное ориентирование»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| юноши/ юниоры/ мужчины | | девушки/ юниорки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | |
| 6,0 | | 6,2 |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | |
| 5.50 | | 6.20 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | |
| 13 | | 7 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | | |
| +4 | | +5 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | |
| 9,3 | 9,5 | |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | |
| 130 | 120 | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс» | | | | | |
| 2.1. | Бег на 3000 м с высокого старта | мин, с | не более | | |
| 16.35 | 19.30 | |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка» | | | | | |
| 3.1. | Лыжная гонка (свободный стиль)  5 км | мин, с | не более | | |
| 29.30 | ­– | |
| 3.2. | Лыжная гонка (свободный стиль)  3 км | мин, с | не более | | |
| ­– | 20.30 | |
| 3.3. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами,  с приземлением на обе ноги | см | не менее | | |
| 25 | 20 | |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «велокросс» | | | | | |
| 4.1. | Индивидуальная гонка (велокросс) 10 км | мин, с | не более | | |
| 29.30 | 35.40 | |
| 4.2. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами,  с приземлением на обе ноги | см | не менее | | |
| 25 | 20 | |
| 5. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 5.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | | |
| 5.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки  (свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | | |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | | |
| мальчики | девочки | мальчики/ юноши | | девочки/ девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин радиопеленгация, многоборье | | | | | | | |
| 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 | количество 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 общей физической подготовки для спортивных дисциплин радиотелеграфия, радиосвязь | | | | | | | |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | | |
| 6,2 | 6,4 | 6,0 | | 6,2 |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | | |
| 10 | 5 | 13 | | 7 |
| 2.3. | Наклон вперед  из положения стоя  на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | | |
| +2 | +3 | +4 | | +5 |
| 2.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | | |
| 130 | 120 | 140 | | 130 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин радиопеленгация, многоборье | | | | | | | |
| 3.1. | Бег на 60 м | с | не более | | не более | | |
| 11,5 | 12,0 | 10,4 | 10,8 | |
| 3.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не более | | |
| 6.10 | 6.30 | 5.50 | 6.20 | |
| 3.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | | |
| 140 | 130 | 160 | 150 | |
| 3.4. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | | |
| 9,6 | 9,9 | 9,3 | 9,5 | |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин радиотелеграфия, радиосвязь | | | | | | | |
| 4.1. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не более | | |
| 6.10 | 6.30 | 5.50 | 6.20 | |
| 4.2. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | | не менее | | |
| 19 | 13 | 22 | 15 | |
| 4.3. | 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 (этап спортивной специализации)  
по виду спорта «радиоспорт»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| мальчики/ юноши | девочки/ девушки | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин радиопеленгация, многоборье | | | | | | | |
| 1.1. | | | Бег на 30 м | с | не более | | |
| 5,7 | 6,0 | |
| 1.2. | | | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество 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 общей физической подготовки для спортивных дисциплин радиотелеграфия, радиосвязь | | | | | | | |
| 2.1. | | Бег на 30 м | | с | не более | | |
| 5,7 | 6,0 | |
| 2.2. | | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | | количество раз | не менее | | |
| 13 | 7 | |
| 2.3. | | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | | см | не менее | | |
| 150 | 135 | |
| 2.4. | | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | | см | не менее | | |
| +3 | +4 | |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин радиопеленгация, многоборье | | | | | | | |
| 3.1 | | Бег на 60 м | | с | не более | | |
| 10,4 | | 10,9 |
| 3.2. | | Бег на 1500 м | | мин, с | не более | | |
| 8.20 | | 8.55 |
| 3.3. | | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | | см | не менее | | |
| 160 | | 145 |
| 3.4. | | Челночный бег 3x10 м | | с | не более | | |
| 8,7 | | 9,1 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин радиотелеграфия, радиосвязь | | | | | | | |
| 4.1. | | Бег на 1000 м | | мин, с | не более | | |
| 6.00 | | 6.20 |
| 4.2. | | Метание мяча весом 150 г | | м | не менее | | |
| 24 | | 16 |
| 4.3. | | Челночный бег 3x10 м | | с | не более | | |
| 9,0 | | 9,4 |
| 5.Уровень спортивной квалификации | | | | | | | |
| 5.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | | | | спортивные разряды–«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |
| 5.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | | | | спортивные разряды –«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |