

СОГЛАСОВАНО

На тренерском совете
СПб ГБУ СШОР "Комета"

Протокол № 3

"30" сентября 2021 года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по спортивной работе

СПб ГБУ СШОР "Комета"

Ю.Р. Ильина

"30" сентября 2021 года



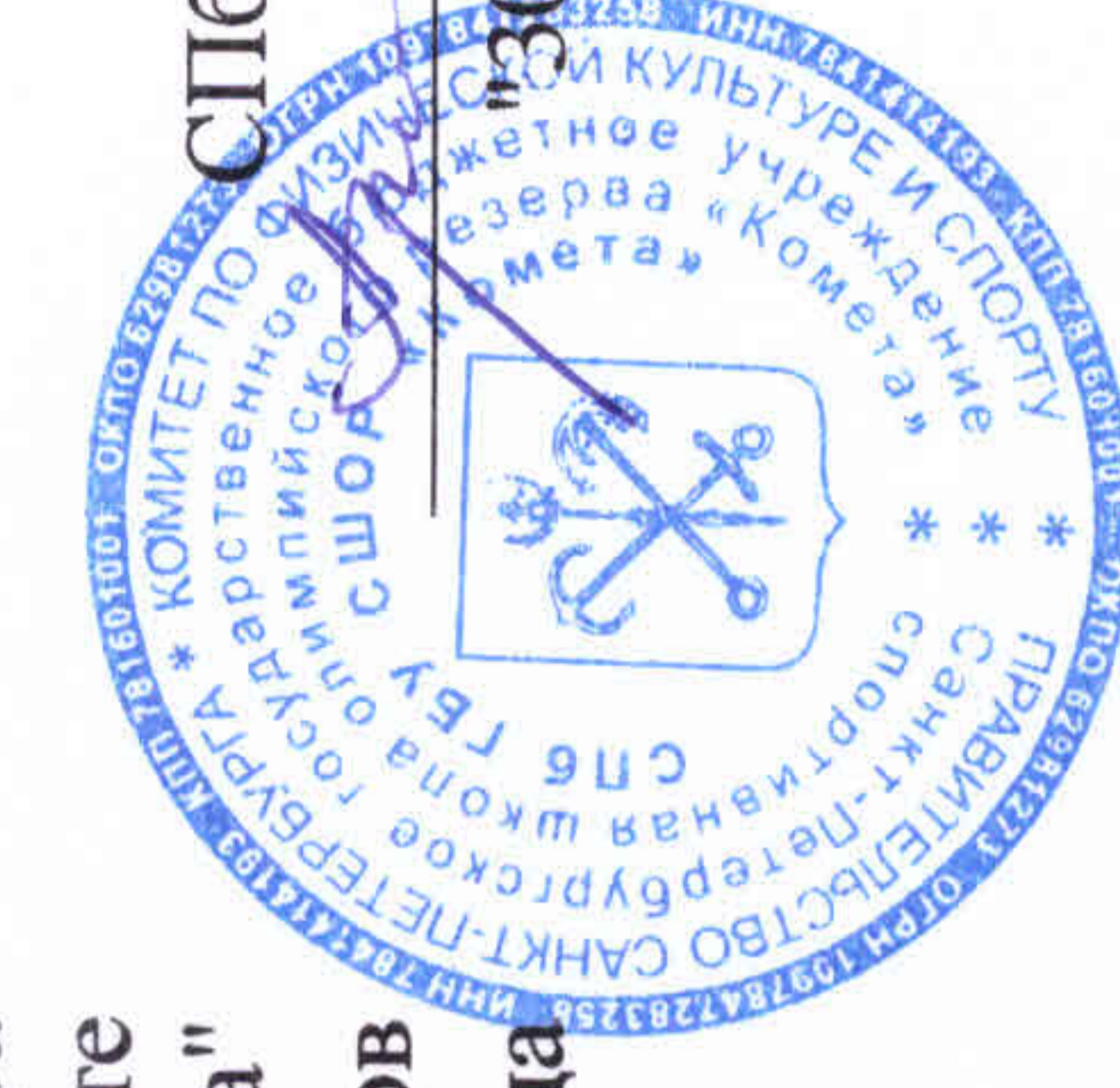
СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по спортивной работе

СПб ГБУ СШОР "Комета"

И.Ю. Мухортов

"30" сентября 2021 года

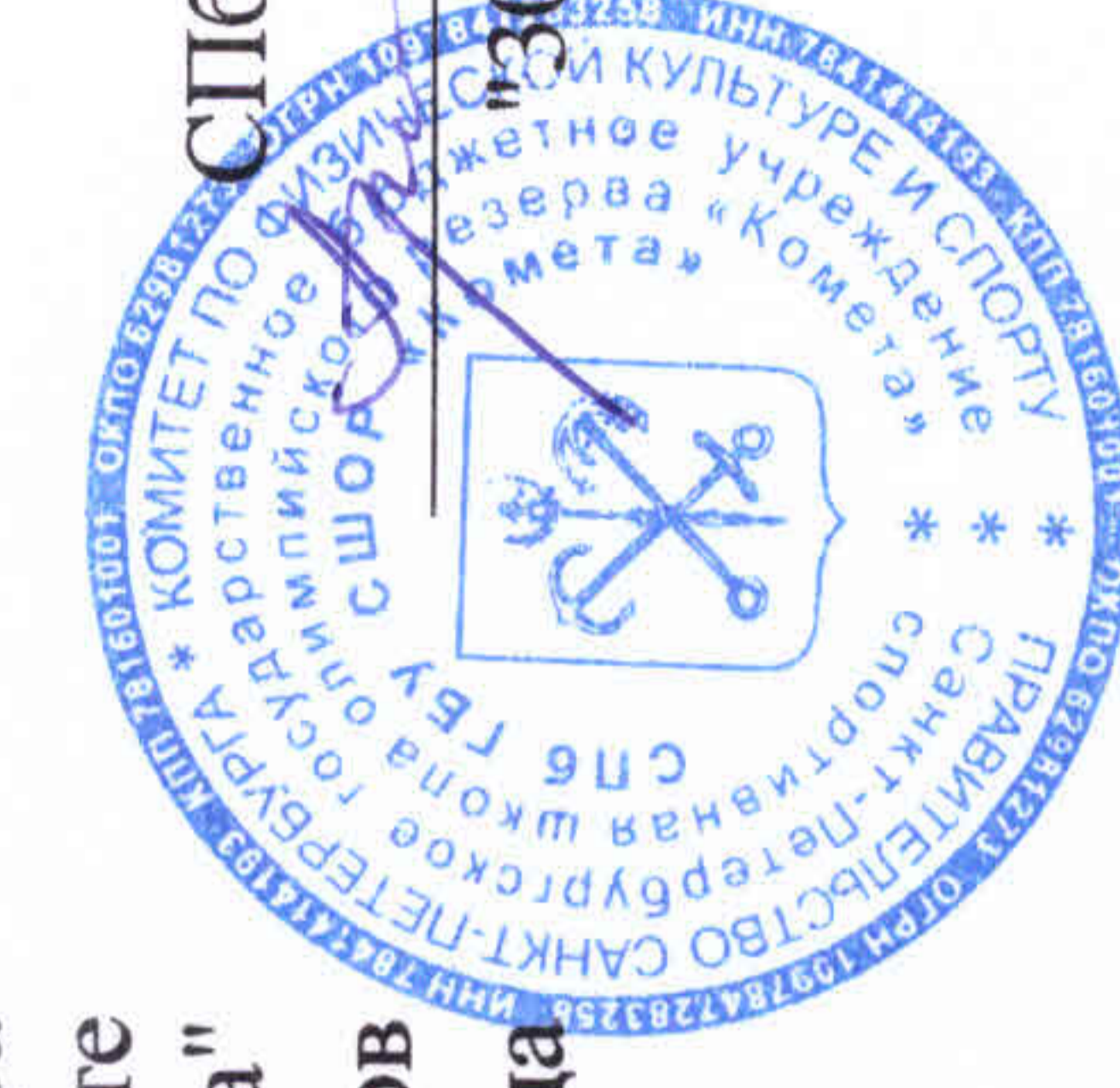


УТВЕРЖДАЮ

Директор
СПб ГБУ СШОР "Комета"

А.Х. Ариткулов

"30" сентября 2021 года



Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления и перевода в группы на 2022 год в соответствии базовыми требованиями к программам спортивной подготовки (2 ступени) по виду спорта «скалолазание», утвержденными Комитетом по физической культуре и спорту от 30.12.2020 № 752

Начальная подготовка 2, 3 года

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	спортивная подготовка (2 ступени)	
		Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки			
Скоростные качества	Бег 30 м	Не более 7,2 с – 1 балл более 7,2 с – 0 баллов	Не более 7,5 с – 1 балл более 7,5 с – 0 баллов
	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Не менее 95 см – 1 балл менее 95 см – 0 баллов
Прыжок в высоту с места		Не менее 13 см – 1 балл менее 13 см – 0 баллов	Не менее 10 см – 1 балл менее 10 см – 0 баллов
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		Не менее 5 раз – 1 балл менее 5 раз – 0 баллов
	Подтягивания из виса на перекладине	Не менее 1 раза – 1 балл менее 1 раза – 0 баллов	
	Подъем туловища лежа на спине	Не менее 8 раз – 1 балл менее 8 раз – 0 баллов	Не менее 6 раз – 1 балл менее 6 раз – 0 баллов
Силовая выносливость	Вис на перекладине на двух руках	Не менее 25 с – 1 балл менее 25 с	Не менее 20 с – 1 балл менее 20 с – 0 баллов
	Челночный бег 3x10 м	Не более 12 с – 1 балл более 12 с – 0 баллов	Не более 14 с – 1 балл более 14 с – 0 баллов
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышенности	Не менее 3 см – 1 балл менее 3 см – 0 баллов	Не менее 4,5 см – 1 балл менее 4,5 см – 0 баллов