

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

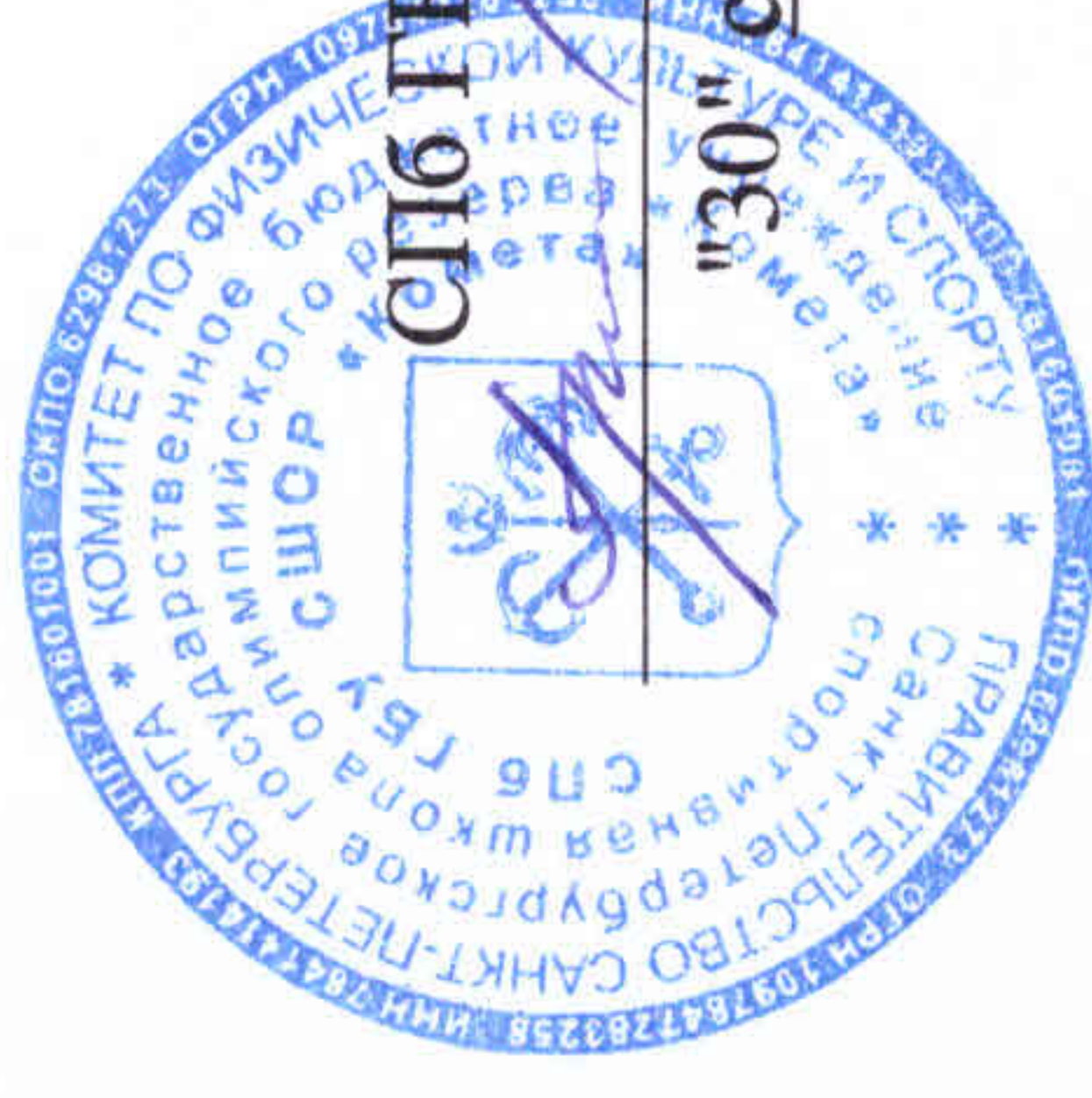


УТВЕРЖДАЮ

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
с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта
«скалолазание», утвержденным Министерством спорта
Российской Федерации № 393 от 01.06.2021**

Начальная подготовка 3 года

Контрольные упражнения (тесты)	спортивная подготовка	
	Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 30 м	не более 6,2 с – 1 балл более 6,2 с – 0 баллов	не более 6,4 с – 1 балл более 6,4 с – 0 баллов
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 10 раз – 1 балл менее 10 раз – 0 баллов	не менее 5 раз – 1 балл менее 5 раз – 0 баллов
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 130 см – 1 балл менее 130 см – 0 баллов	не менее 120 см – 1 балл менее 120 см – 0 баллов
Челночный бег 3х10 м	не более 10 с – 1 балл более 10 с – 0 баллов	не более 10,2 с – 1 балл более 10,2 с – 0 баллов
Метание мяча весом 150 г	не менее 19 м – 1 балл менее 19 м – 0 баллов	не менее 13 м – 1 балл менее 13 м – 0 баллов
Бег на 1000 м	не более 6 мин. 10 сек – 1 балл более 6 мин. 10 сек – 0 баллов	не более 6 мин. 30 сек – 1 балл более 6 мин. 30 сек – 0 баллов
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+ 2 см – 1 балл менее +2 см – 0 баллов	+ 3 см – 1 балл менее +3 см – 0 баллов
Нормативы специальной физической подготовки		
Фиксация положения в упоре лежа на предплечьях	не менее 30 с – 1 балл менее 30 с – 0 баллов	не менее 25 с – 1 балл менее 25 с – 0 баллов
Исходное положение - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в исходное положение за 30 с	не менее 15 раз – 1 балл менее 15 раз – 0 баллов	не менее 15 раз – 1 балл менее 15 раз – 0 баллов
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Фиксация положения	не менее 30 с – 1 балл менее 30 с – 0 баллов	не менее 25 с – 1 балл менее 25 с – 0 баллов
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой сгибание и разгибание рук, ноги прямые	не менее 2 раз – 1 балл менее 2 раз – 0 баллов	
Исходное положение - вис лежа на низкой перекладине, хват сверху. Сгибание и разгибание		не менее 8 раз – 1 балл менее 8 раз – 0 баллов

рук. Сгибание рук выполнять до пересечения подбородком перекладины		
Исходное положение – стоя на полу ноги вместе, руки в стороны. Отрывая ногу от пола, стойка на одной ноге, стопа другой прижата к колену. Фиксация положения	не менее 10 с – 1 балл менее 10 с – 0 баллов	не менее 10 с – 1 балл менее 10 с – 0 баллов