

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

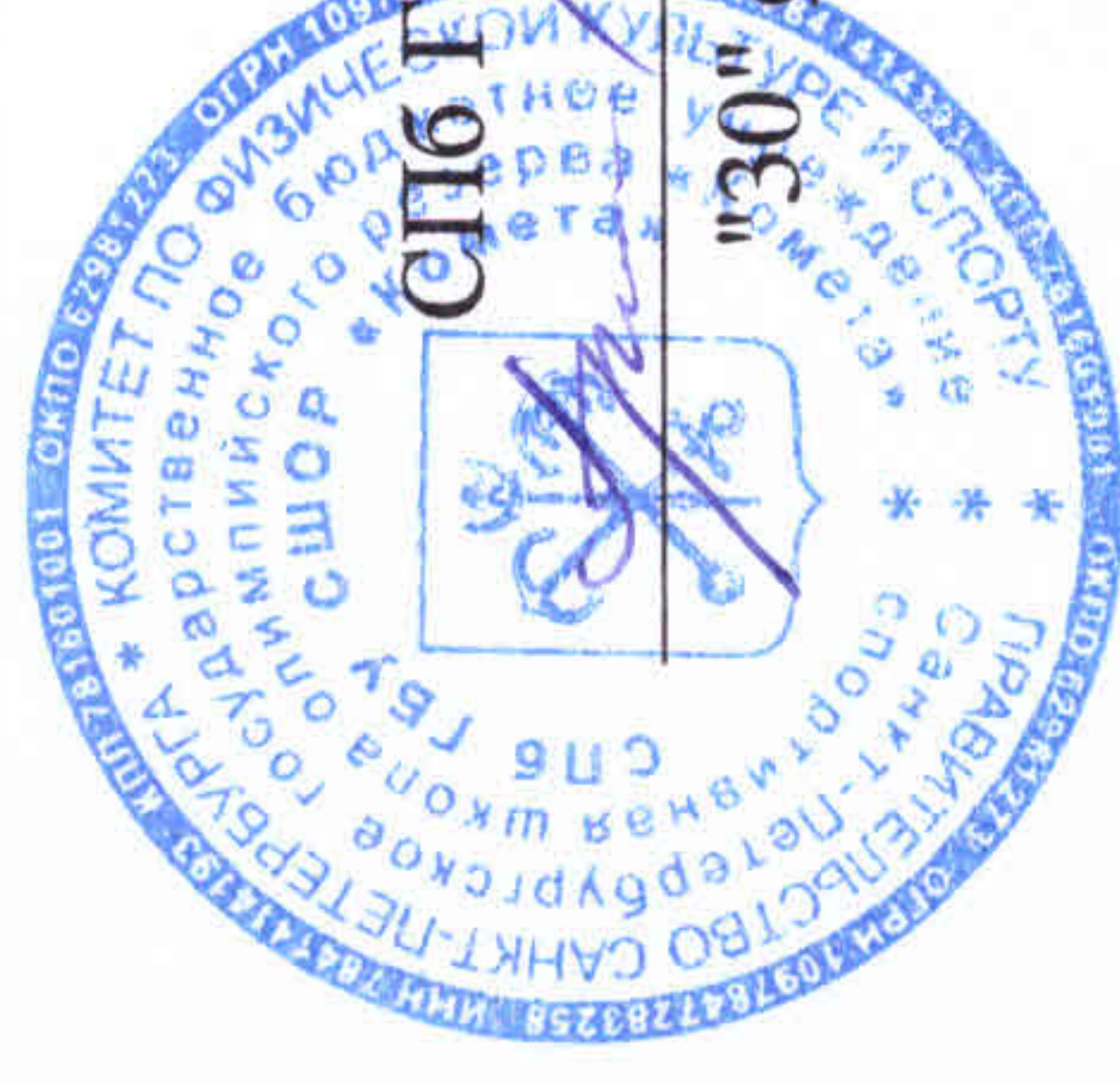
"30" сентября 2021 года

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**

Группа совершенствования спортивного мастерства 2 года

Контрольные упражнения (тесты)	спортивная подготовка	
	юноши/юниоры/мужчины	девушки/юниорки/женщины
Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 100 м	не более 13,4 с – 1 балл более 13,4 с – 0 баллов	не более 16,0 с более 16,0 с – 0 баллов
Бег на 3000 м	не более 12 мин. 40 сек – 1 балл более 12 мин. 40 сек – 0 баллов	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 42 раз – 1 балл менее 42 раз – 0 баллов	не менее 16 раз – 1 балл менее 16 раз – 0 баллов
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 210 см – 1 балл менее 210 см – 0 баллов	не менее 180 см – 1 балл менее 180 см – 0 баллов
Челночный бег 3х10 м	не более 8,6 с – 1 балл более 8,6 с – 0 баллов	не более 8,8 с – 1 балл более 8,8 с – 0 баллов
Метание мяча весом 500 г		не менее 20 м – 1 балл менее 20 м – 0 баллов
Метание мяча весом 700 г	не менее 35 м – 1 балл менее 35 м – 0 баллов	
Бег на 2000 м		не более 9 мин. 50 сек – 1 балл более 9 мин. 50 сек – 0 баллов
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+ 13 см – 1 балл менее +13 см – 0 баллов	+ 16 см – 1 балл менее +16 см – 0 баллов
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	не менее 50 раз – 1 балл менее 50 раз – 0 баллов	не менее 44 раза – 1 балл менее 44 раза – 0 баллов
Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)		16 мин 30 сек – 1 балл более 16 мин 30 сек – 0 баллов
Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	23 мин 30 сек – 1 балл более 23 мин 30 сек – 0 баллов	
Нормативы специальной физической подготовки		
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые за 10 с	не менее 7 раз – 1 балл менее 7 раз – 0 баллов	не менее 6 раз – 1 балл менее 6 раз – 0 баллов
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые	не менее 22 раз – 1 балл менее 22 раз – 0 баллов	не менее 17 раз – 1 балл менее 17 раз – 0 баллов

Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине (гимнастической стенке). Подъем выпрямленных ног, до касания перекладины	не менее 20 раз – 1 балл менее 20 раз – 0 баллов	не менее 18 раз – 1 балл не менее 18 раз – 0 баллов
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	не менее 45 с – 1 балл менее 45 с – 0 баллов	не менее 40 с – 1 балл менее 40 с – 0 баллов
Исходное положение - вис на планке шириной 1,5 см. Фиксация положения	не менее 20 с – 1 балл менее 20 с – 0 баллов	не менее 15 с – 1 балл менее 15 с – 0 баллов
Исходное положение - стойка на качающейся опоре (основание 12 см, длина площадки 75 см) на двух ногах, руки в стороны. Фиксация положения	не менее 40 с – 1 балл менее 40 с – 0 баллов	не менее 40 с – 1 балл менее 40 с – 0 баллов
Пролезть эталонную трассу с дополнительными зацепами	не менее 8 с – 1 балл менее 8 с – 0 баллов	не менее 10 с – 1 балл менее 10 с – 0 баллов
Пролезть трассу "7a флэш"		Без учета времени
Пролезть трассу "7b флэш"	Без учета времени	