

СОГЛАСОВАНО

На тренерском совете
СПб ГБУ СШОР "Комета"

Протокол № 3

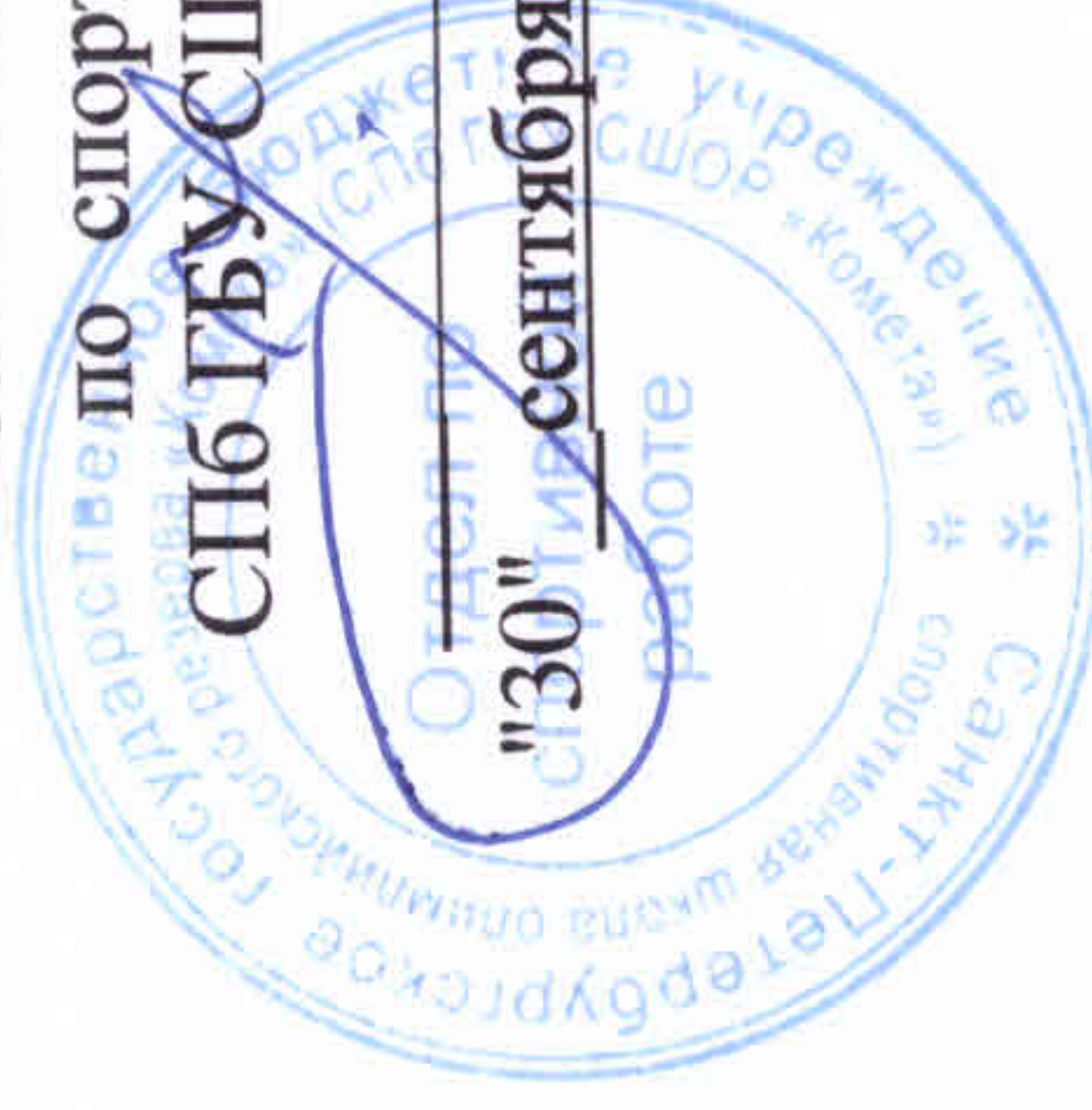
"30" сентября 2021 года

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

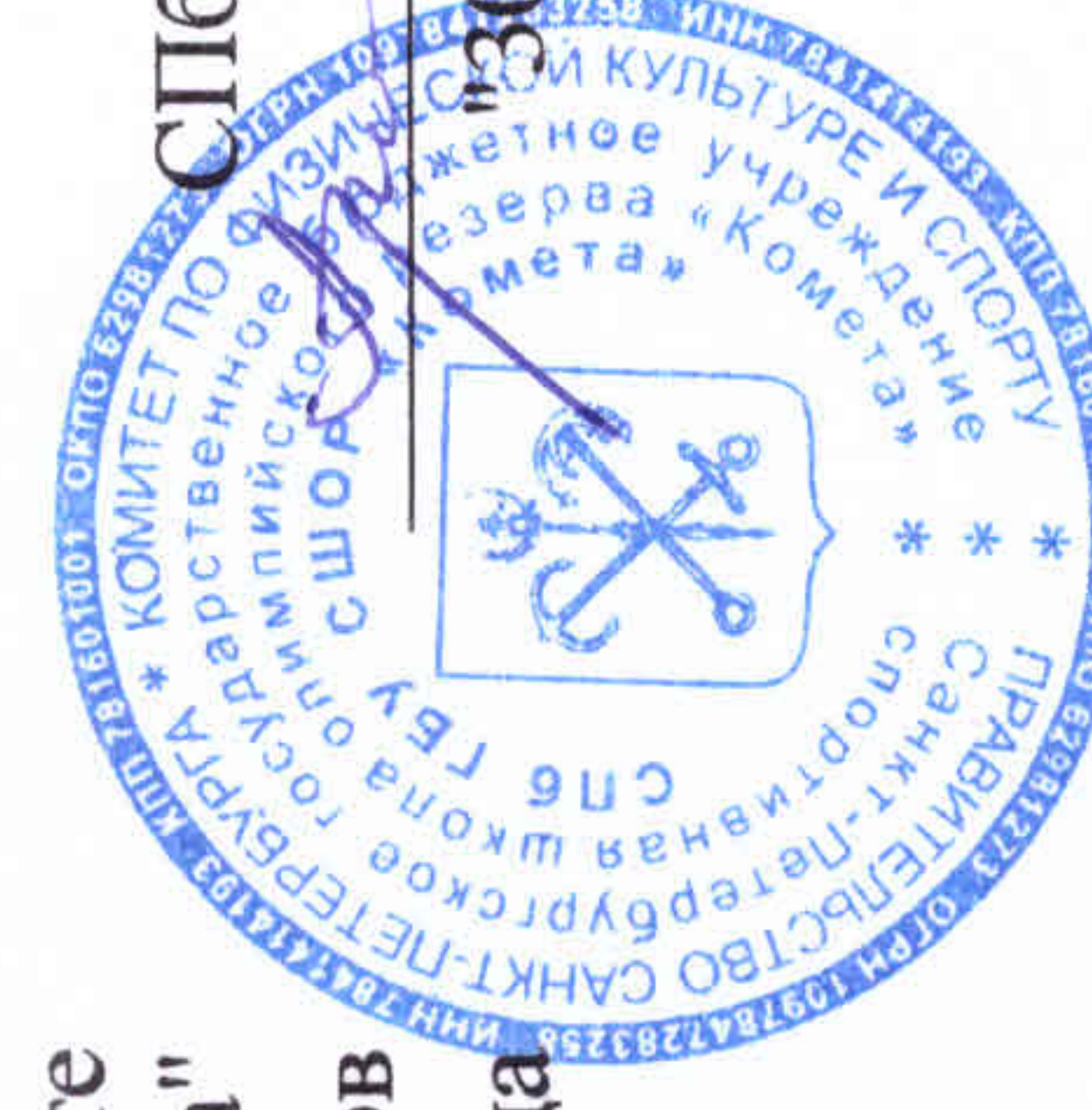
"30" сентября 2021 года



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

Тренировочная группа спортивной специализации 5 года подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	спортивная подготовка (2 ступени)	
		Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки			
Лазание на скорость			
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу	не более 7,1 с – 1 балл более 7,1 с – 0 баллов	не более 7,2 с – 1 балл более 7,2 с – 0 баллов
	Прыжок в длину с места	не менее 125 см – 1 балл менее 125 см – 0 баллов	не менее 105 см – 1 балл менее 105 см – 0 баллов
Скоростно-силовые качества	Прыжок в высоту с места	не менее 25 см – 1 балл менее 25 см – 0 баллов	не менее 20 см – 1 балл менее 20 см – 0 баллов
	Подтягивание на перекладине	не менее 8 раз – 1 балл менее 8 раз	не менее 4 раз – 1 балл менее 4 раз – 0 баллов
Силовые качества	Лазание с помощью ног по канату 3 м	Без учета времени	Без учета времени
	Поднос ног к перекладине	не менее 8 раз – 1 балл менее 8 раз – 0 баллов	не менее 5 раз – 1 балл менее 5 раз – 0 баллов
Силовая выносливость	Вис на перекладине на 2-х руках	не менее 80 с – 1 балл менее 80 с – 0 баллов	не менее 70 с – 1 балл менее 70 с – 0 баллов
	Челночный бег 3x10 м	не более 11 с – 1 балл более 11 с – 0 баллов	не более 12 с – 1 балл более 12 с – 0 баллов
Обязательная техническая программа			

Техническое мастерство	Прохождение эталонной трассы 10 м с доп. зацепами	Не более 20 с	Не более 25 с
Лазание на трудность			
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 125 см – 1 балл менее 125 см – 0 баллов	не менее 105 см – 1 балл менее 105 см – 0 баллов
	Прыжок в высоту с места	не менее 25 см – 1 балл менее 25 см – 0 баллов	не менее 20 см – 1 балл менее 20 см – 0 баллов
Силовые качества	Лазание по канату с помощью ног 3 м	Без учета времени	Без учета времени
	Подтягивание на перекладине	не менее 8 раз – 1 балл менее 8 раз – 0 баллов	не менее 4 раз – 1 балл менее 4 раз – 0 баллов
Силовая выносливость	Поднос ног к перекладине	не менее 8 раз – 1 балл менее 8 раз – 0 баллов	не менее 5 раз – 1 балл менее 5 раз – 0 баллов
	Вис на перекладине на 2-х руках	не менее 80 с – 1 балл менее 80 с – 0 баллов	не менее 70 с – 1 балл менее 70 с – 0 баллов
Координация	Челночный бег 3х10 м	не более 11 с – 1 балл более 11 с – 0 баллов	не более 12 с – 1 балл более 12 с – 0 баллов
Гибкость	Наклон вперед из положения, стоя на возвышении	не менее 4 см – 1 балл менее 4 см – 0 баллов	не менее 6 см – 1 балл менее 6 см – 0 баллов
Обязательная техническая программа			
Техническое мастерство	Прохождение трассы на скалодроме	Категория 7а	Категория 6с

Боулдеринг			
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 125 см – 1 балл менее 125 см – 0 баллов	не менее 105 см – 1 балл менее 105 см – 0 баллов
	Прыжок в высоту с места	не менее 25 см – 1 балл менее 25 см – 0 баллов	не менее 20 см – 1 балл менее 20 см – 0 баллов
Силовые качества	Подтягивание на перекладине	не менее 8 раз – 1 балл менее 8 раз – 0 баллов	не менее 4 раз – 1 балл менее 4 раз – 0 баллов
	Лазание с помощью ног по канату 3 м	Без учета времени	Без учета времени
Силовая выносливость	Поднос ног к перекладине	не менее 8 раз – 1 балл менее 8 раз – 0 баллов	не менее 5 раз – 1 балл менее 5 раз – 0 баллов
	Вис на перекладине на 2-х руках	не менее 80 с – 1 балл менее 80 с – 0 баллов	не менее 70 с – 1 балл менее 70 с – 0 баллов
Координация	Челночный бег 3х10 м	не более 11 с – 1 балл более 11 с – 0 баллов	не более 12 с – 1 балл более 12 с – 0 баллов
	Наклон вперед из положения, стоя на возвышении	не менее 4 см – 1 балл менее 4 см – 0 баллов	не менее 6 см – 1 балл менее 6 см – 0 баллов
Обязательная техническая программа			
Техническое мастерство	Прохождение трассы на скалодроме	Категория 6С	Категория 6В