



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
РАСПОРЯЖЕНИЕ

окуд 0285151

06.09.2021

№ 691-р

**О внесении изменения в распоряжение  
Комитета по физической культуре и спорту  
от 30.12.2020 № 752-р**

1. Внести в распоряжение Комитета по физической культуре и спорту (далее - Комитет) от 30.12.2020 № 752-р «Об утверждении базовых требований к программам спортивной подготовки (2 ступень) по видам спорта» (далее - распоряжение) следующие изменения:
2. Изложить приложение № 11 к распоряжению в редакции согласно приложению № 1.
3. Изложить приложение № 13 к распоряжению в редакции согласно приложению № 2.
4. Изложить приложение № 14 к распоряжению в редакции согласно приложению № 3.
5. Изложить приложение № 17 к распоряжению в редакции согласно приложению № 4.
6. Изложить приложение № 22 к распоряжению в редакции согласно приложению № 5.
7. Изложить приложение № 26 к распоряжению в редакции согласно приложению № 6.
8. Изложить приложение № 30 к распоряжению в редакции согласно приложению № 7.
9. Изложить приложение № 32 к распоряжению в редакции согласно приложению № 8.
10. Изложить приложение № 34 к распоряжению в редакции согласно приложению № 9.
11. Изложить приложение № 40 к распоряжению в редакции согласно приложению № 10.
12. Изложить приложение № 42 к распоряжению в редакции согласно приложению № 11.
13. Изложить приложение № 43 к распоряжению в редакции согласно приложению № 12.
14. Изложить приложение № 45 к распоряжению в редакции согласно приложению № 13.
15. Изложить приложение № 46 к распоряжению в редакции согласно приложению № 14.
16. Изложить приложение № 50 к распоряжению в редакции согласно приложению № 15.

17. Изложить приложение № 55 к распоряжению в редакции согласно приложению № 16.

18. Дополнить распоряжение приложением № 87 согласно приложению № 17.

19. Дополнить распоряжение приложением № 88 согласно приложению № 18.

20. Дополнить распоряжение приложением № 89 согласно приложению № 19.

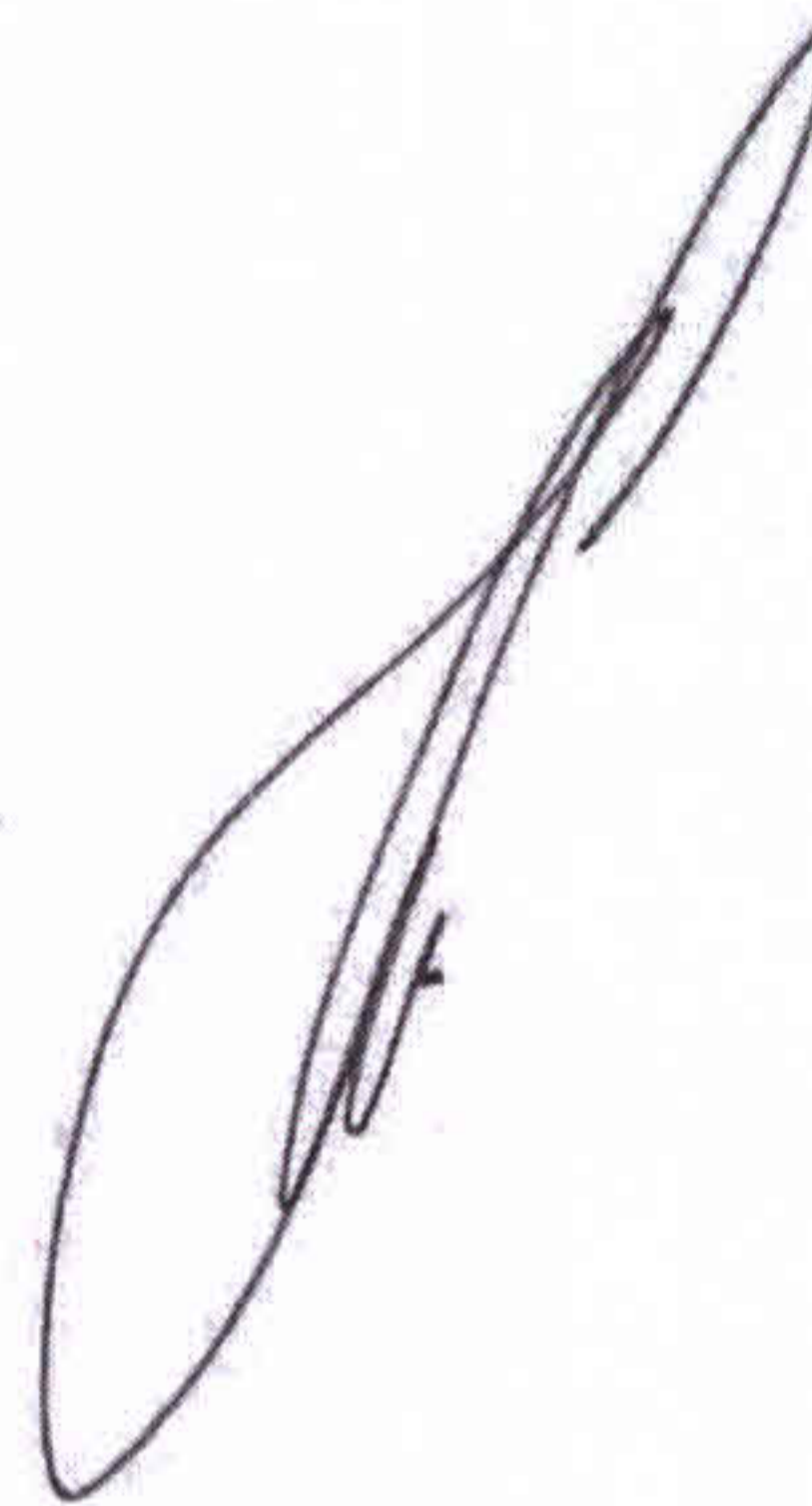
21. Дополнить распоряжение приложением № 90 согласно приложению № 20.

22. Дополнить распоряжение приложением № 91 согласно приложению № 21.

23. Дополнить распоряжение приложением № 92 согласно приложению № 22.

2. Контроль за выполнением распоряжения возложить на заместителя председателя Комитета Павлову Е.В.

**Председатель Комитета  
по физической культуре и спорту**



**А.И.Шантырь**

Приложение № \_\_\_\_\_  
к распоряжению Комитета  
по физической культуре и спорту  
от 06.09.2021 № 691-р

**БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ  
К ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (2 СТУПЕНЬ)  
ПО ВИДУ СПОРТА «СКАЛОЛАЗАНИЕ»**

**1. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки (2 степень), в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки (2 степень)**

1.1. Программа спортивной подготовки (2 степень) по виду спорта «скалолазание» (далее - Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему спортивного отбора и контроля;
- перечень материально-технического обеспечения;
- перечень информационного обеспечения.

1.2. На «Титульном листе» Программы указываются:

- название Программы с указанием вида спорта (спортивной дисциплины) и этапов спортивной подготовки (2 степень);
- наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку (2 степень);
- год составления Программы.

1.3. В «Пояснительной записке» Программы указываются:

- название базовых требований спортивной подготовки (2 степень), на основе которого разработана Программа;
- цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы;
- срок реализации Программы;
- характеристика вида спорта «скалолазание», входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.

1.4. «Нормативная часть» Программы должна содержать:

- структуру тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое);
- продолжительность этапов спортивной подготовки (2 степень), возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки (2 степень), количество лиц, проходящих спортивную подготовку (2 степень) в группах на этапах спортивной подготовки (2 степень) по виду спорта «скалолазание» (приложение № 1);
- требования к объему тренировочного процесса (приложение № 2), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки;
- режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного);
- виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (2 степень) по виду спорта «скалолазание» (приложение № 3);
- требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки (2 степень) по виду спорта «скалолазание» (приложение № 4);
- перечень тренировочных мероприятий (приложение № 5);
- годовой план спортивной подготовки (2 степень);
- планы инструкторской и судейской практики;
- планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств;

- планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

1.5. «Методическая часть» Программы должна содержать:

- рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность (приложение № 6);
- планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки (2 ступень) с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки;
- рекомендации по планированию спортивных результатов;
- рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.

1.6. «Система спортивного отбора и контроля» должна содержать:

- мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «скалолазание»
- критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки (2 ступень) в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки (2 ступень) на каждом из этапов спортивной подготовки;
- контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), и рекомендации по организации их проведения.

1.7. «Перечень материально-технического обеспечения» Программы должен содержать перечень помещений, оборудования, спортивного инвентаря и спортивной экипировки, используемых для реализации Программы.

1.8. «Перечень информационного обеспечения» Программы должен содержать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку (2 ступень), и лицами ее осуществляющими.

## **II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), особенностей вида спорта «скалолазание» (спортивных дисциплин)**

2.1. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «скалолазание» и включают в себя:

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «скалолазание» (приложение № 7).

– нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «скалолазание» (приложение № 8).

### **III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку (2 степень), и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки (2 степень) по виду спорта «скалолазание»**

3.1. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку (2 степень):

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку (2 степень), положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «скалолазание»;
- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки (2 степень);
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

3.2. Лицо, проходящее спортивную подготовку (2 степень), направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

3.3. Лицо, осуществляющее спортивную подготовку (2 степень), при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### **IV. Требования к результатам реализации программ спортивной (2 степень) подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки**

4. Результатом реализации Программы является:

4.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «скалолазание»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

4.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом

- спорта «скалолазание»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «скалолазание»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

4.3. Лицам, проходящим спортивную подготовку (2 степень), не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки (2 степень), но не более двух лет подряд.

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки (2 степень) по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «скалолазание»**

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки (2 степень) по спортивным дисциплинам вида спорта «скалолазание» определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

5.2. Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки (2 степень), с учетом особенностей вида спорта «скалолазание» и его спортивных дисциплин, определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

#### **VI. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки (2 степень), в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям**

6.1. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям, установленным базовыми требованиями спортивной подготовки (2 степень).

6.2. Требования к кадровому составу организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

6.3. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку (2 степень), должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от

28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)<sup>1</sup>, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.4. Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки (2 степень), кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «скалолазание», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

6.5. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку (2 степень) в группах на разных этапах спортивной подготовки (2 степень), если объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку (2 степень) на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки (2 степень);

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку (2 степень) в группах на разных этапах спортивной подготовки (2 степень), не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

6.6. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку (2 степень) и с лицами, проходящими спортивную подготовку по программам, утвержденным в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта «скалолазание», в группах на разных этапах спортивной подготовки, если объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

6.7. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры) наличия:

- скалодрома;
- спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке

<sup>1</sup> С изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230)



и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (2 степень) (приложение № 9);
- обеспечения спортивной экипировкой (приложение № 10);
- обеспечения проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку (2 степень)<sup>2</sup>;
- обеспечения питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку (2 степень), в период проведения спортивных мероприятий<sup>3</sup>.
- медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку (2 степень), в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.8.. К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования тренировочных групп.

6.9. Программа рассчитывается на 52 недели в год.

- тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (2 степень) (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:
  - тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
  - тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
  - самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
  - спортивные соревнования;
  - контрольные мероприятия;
  - инструкторская и судейская практики;
  - медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

6.10. В годовом плане спортивной подготовки (2 степень) количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки (2 степень) по виду спорта «скалолазание» и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки (2 степень). Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

6.11. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;

<sup>2</sup> Определяется организацией (по мере необходимости)

<sup>3</sup> Определяется организацией (по мере необходимости)

– на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

6.12. На основании годового плана спортивной подготовки (2 ступень) организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

Приложение № 1  
к базовым требованиям к программе  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «скалолазание»

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ  
ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (2 СТУПЕНЬ), ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ  
ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
(2 СТУПЕНЬ), КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ  
(2 СТУПЕНЬ) В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (2 СТУПЕНЬ)  
ПО ВИДУ СПОРТА «СКАЛОЛАЗАНИЕ»**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	7

Приложение № 2  
к базовым требованиям к программе  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «скалолазание»

### ТРЕБОВАНИЯ К ОБЪЕМУ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	8	12	18
Общее количество часов в год	312	416	624	936

Приложение № 3  
к базовым требованиям к программе  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «скалолазание»

**СООТНОШЕНИЕ  
ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (2 СТУПЕНЬ) В СТРУКТУРЕ  
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
(2 СТУПЕНЬ) ПО ВИДУ СПОРТА «СКАЛОЛАЗАНИЕ»**

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	Один год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	55 - 72	45 - 59	33 - 45	17 - 30
Специальная физическая подготовка (%)	12 - 19	16 - 20	18 - 21	18 - 23
Техническая подготовка (%)	13 - 19	22 - 29	32 - 37	46 - 51
Теоретическая подготовка (%)	1 - 3	1 - 3	1 - 3	2 - 3
Тактическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2	2 - 3	2 - 3
Психологическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2	2 - 3	2 - 3

Приложение № 4  
к базовым требованиям к программе  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «скалолазание»

**ТРЕБОВАНИЯ  
К ОБЪЕМУ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ (2 СТУПЕНЬ) ПО ВИДУ СПОРТА «СКАЛОЛАЗАНИЕ»<sup>4</sup>**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	1	2	4	6
Основные	-	1	4	6

<sup>4</sup> Определяется организацией (по мере необходимости)

Приложение № 5  
к базовым требованиям к программе  
спортивной подготовки (2 степень)  
по виду спорта «скалолазание»

### ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ<sup>5</sup>

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	-
2. Специальные тренировочные мероприятия				
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	-
2.2.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-

<sup>5</sup> Определяется организацией (по мере необходимости)

Приложение № 6  
к базовым требованиям к программе  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «скалолазание»

### ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

Физические качества	Уровень влияния			
	Для спортивной дисциплины «лазание на трудность»	Для спортивной дисциплины «лазание на скорость»	Для спортивной дисциплины «боулдеринг»	Для спортивной дисциплины «многоборье»
Быстрота	1	3	2	3
Сила	3	2	3	3
Выносливость	3	1	3	3
Координация	3	3	3	3
Гибкость	3	3	3	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Приложение № 7  
к базовым требованиям к программе  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «скалолазание»

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ  
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СКАЛОЛАЗАНИЕ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 - 8 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,1	7,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			5	2
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			7,30	7,55
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			0	+1
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	95
1.6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			1	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,4	6,6



2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,30	6,50
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	3
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			0	+1
2.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,2	10,4
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	110
2.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			17	11
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Фиксация положения в упоре лежа на предплечьях	с	не менее	
			28,0	23,0
3.2.	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	количество раз	не менее	
			13	13
3.3.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Фиксация положения	с	не менее	
			28,0	23,0
3.4.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой сгибание и разгибание рук, ноги прямые	количество раз	не менее	
			1	-
3.5.	Исходное положение - вис лежа на низкой перекладине, хват сверху. Сгибание и разгибание рук. Сгибание рук выполнять до пересечения подбородком перекладины	количество раз	не менее	
			-	6
3.6.	Исходное положение - стоя на полу	с	не менее	

	ноги вместе, руки в стороны. Отрывая ногу от пола, стойка на одной ноге, стопа другой прижата к колену. Фиксация положения		8,0
--	--	--	-----

Приложение № 8  
к базовым требованиям к программе  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «скалолазание»

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ  
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА «СКАЛОЛАЗАНИЕ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,10	6,40
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,0	10,2
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			20	13

2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,6	11,1
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,30	8,55
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			16	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
2.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,8	10,0
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 - 14 лет				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,4	10,6
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10,10	12,10
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	8
3.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+6
3.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,0	9,0
3.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140

3.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	32
3.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			32	19
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	Исходное положение - основная стойка. Сгибание ног в положение глубокий присед, руки вперед, разгибание в исходное положение за 10 с	количество раз	не менее	
			7	6
4.2.	Исходное положение - основная стойка. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами.	см	не менее	
			23	21
4.3.	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	количество раз	не менее	
			18	16
4.4.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые	количество раз	не менее	
			10	6
4.5.	Исходное положение - упор лежа на предплечьях. фиксация положения	с	не менее	
			28,0	
4.6.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. фиксация положения	с	не менее	
			58,0	
4.7.	Исходное положение - стойка на качающейся опоре (основание 12 см, длина площадки 75 см) на двух ногах, руки в стороны. фиксация	с	не менее	
			8,0	
4.8.	Пролезть эталонную трассу с дополнительными зацепами	с	без учета времени	
4.9.	Пролезть трассу «ба флэш»	-	-	без учета времени
4.10.	Пролезть трассу «бв флэш»	-	без учета	-

			времени	
--	--	--	---------	--

Приложение № 9  
к базовым требованиям к программе  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «скалолазание»

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ  
ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (2 СТУПЕНЬ)  
ПО ВИДУ СПОРТА «СКАЛОЛАЗАНИЕ»**

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Баланс-борд	штук	1
2.	Веревки страховочные (статика) 40 м (на 1,5 метра ширины скалодрома с нависанием не более 15°)	штук	1
3.	Весы медицинские (электронные)	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	пар	5
6.	Жилет с отягощением	штук	8
7.	Зацепы для скалолазания различных конфигураций и размеров (на 1 м <sup>2</sup> площади скалодрома)	штук	8
8.	Рельефы для скалолазания (на 10 м <sup>2</sup> площади скалодрома)	штук	4
9.	Кампус-борд	комплект	1
10.	Ключи шестигранные для болтов М10	штук	8
11.	Коврик гимнастический	штук	15
12.	Лестница алюминиевая (до 5 м) (на 10 м ширины скалодрома)	штук	1
13.	Лестница координационная	штук	2

14.	Маты амортизационного покрытия	комплект	1
15.	Гидравлический подъемник (для скалодромов выше 8 м)	штук	1
16.	Оттяжки с карабинами (на 2 м <sup>2</sup> скалодрома)	штук	1
17.	Турник навесной или стационарный	штук	6
18.	Пояс утяжелительный	штук	8
19.	Система хронометража для скорости	комплект	1 (на 2 трассы)
20.	Система хронометража для боулдеринга	комплект	1
21.	Скалодром	комплект	1
22.	Стенка гимнастическая	штук	6
23.	Утяжелители для ног	комплект	8
24.	Утяжелители для рук	комплект	8
25.	Метизы для крепления зацепов и рельефов для скалодромов (на 1 м <sup>2</sup> площади скалодрома)	комплект	8
26.	Шуруповерт электрический (на один скалодром)	штук	2
27.	Ящики для хранения и переноски зацепов	штук	10

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование <sup>6</sup>							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Баулы для транспортировки веревок (сумки для веревки)	штук	на занимающегося	-	-	0,5	5

<sup>6</sup> Определяется организацией (по мере необходимости)

2.	Веревки страховочные (динамика) 60 м	штук	на занимающегося	-	-	0,5	1
3.	Карабины с муфтой	штук	на занимающегося	1	3	1	5
4.	Магnezия спортивная	кг	на занимающегося	2	1	4	1
5.	Мешки для магнезии спортивной	штук	на занимающегося	1	3	1	5
6.	Система страховочная	штук	на занимающегося	1	1	1	2
7.	Скакалка гимнастическая	штук	на занимающегося	1	0,5	1	1
8.	Устройство страховочное с карабином с муфтой	комплект	на занимающегося	1	3	1	5
9.	Щетки с неметаллическим ворсом для чистки зацепов	штук	на занимающегося	1	3	1	1

Приложение № 10  
к базовым требованиям к программе  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «скалолазание»

### ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ<sup>7</sup>

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количес во	срок эксплуат ации (лет)	количес во	срок эксплуат ации (лет)
1.	Бриджи спортивные	штук	на занимающегося	-	-	1	1
2.	Системы страховочные	комплект	на занимающегося	-	-	1	2
3.	Туфли скальные	пар	на занимающегося	-	-	1	1
4.	Футболка (короткий рукав)	штук	на занимающегося	-	-	1	1

<sup>7</sup> Определяется организацией (по мере необходимости)