

СОГЛАСОВАНО

На тренерском совете
СПб ГБУ СШОР "Комета"
Протокол № 4
«20» мая 2022 года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по спортивной работе
СПб ГБУ СШОР "Комета"
Ю.Р. Ильина
«20» мая 2022 года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по спортивной работе
СПб ГБУ СШОР "Комета"
И.Ю. Мухортов
«20» мая 2022 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор
СПб ГБУ СШОР "Комета"
А.Х. Ариткулов
«20» мая 2022 года

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления и перевода в группы на 2023 год в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание», утвержденным Министерством спорта Российской Федерации от 01.06.2021 № 393 и базовыми требованиями к программам спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «скалолазание», утвержденными Комитетом по физической культуре и спорту от 06.09.2021 № 691-р

Начальная подготовка 1, 2 и 3 года

Контрольные упражнения (тесты)	2 ступень			спортивная подготовка	
	мальчики	девочки	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7-8 лет					
Бег на 30 м	Не более 7,1 с – 1 балл более 7,1 с – 0 баллов	Не более 7,3 с – 1 балл более 7,3 с – 0 баллов		Не более 6,9 с – 1 балл более 6,9 с – 0 баллов	Не более 7,1 с – 1 балл более 7,1 с – 0 баллов
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 5 раз – 1 балл менее 5 раз – 0 баллов	Не менее 2 раз – 1 балл менее 2 раз – 0 баллов		Не менее 7 раз – 1 балл менее 7 раз – 0 баллов	Не менее 4 раз – 1 балл менее 4 раз – 0 баллов
Смешанное передвижение на 1000 м	Не более 7,30 с – 1 балл более 7,30 с – 0 баллов	Не более 7,55 с – 1 балл более 7,55 с – 0 баллов		Не более 7,10 с – 1 балл более 7,10 с – 0 баллов	Не более 7,35 с – 1 балл более 7,35 с – 0 баллов
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	0 см – 1 балл менее 0 см – 0 баллов	+ 1 см – 1 балл менее +1 см – 0 баллов		+ 1 см – 1 балл менее +1 см – 0 баллов	+ 3 см – 1 балл менее +3 см – 0 баллов
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Не менее 100 см – 1 балл менее 100 см – 0 баллов	Не менее 95 см – 1 балл менее 95 см – 0 баллов		Не менее 110 см – 1 балл менее 110 см – 0 баллов	Не менее 105 см – 1 балл менее 105 см – 0 баллов
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий)	Не менее 1 раза – 1 балл менее 1 раза – 0 баллов	Не менее 1 раза – 1 балл менее 1 раза – 0 баллов		Не менее 2 раз – 1 балл менее 2 раз – 0 баллов	Не менее 1 раза – 1 балл менее 1 раза – 0 баллов
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет					
Бег на 30 м	Не более 6,4 с – 1 балл более 6,4 с – 0 баллов	Не более 6,6 с – 1 балл более 6,6 с – 0 баллов		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
Бег на 1000 м	Не более 6,30 мин – 1 балл более 6,30 мин – 0 баллов	Не более 6,5 мин – 1 балл более 6,50 мин – 0 баллов		Не более 6,10 мин – 1 балл более 6,10 мин – 0 баллов	Не более 6,30 мин – 1 балл более 6,30 мин – 0 баллов

Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 8 раз – 1 балл менее 8 раз – 0 баллов	Не менее 3 раз – 1 балл менее 3 раз – 0 баллов	Не менее 10 раз – 1 балл менее 10 раз – 0 баллов	Не менее 5 раз – 1 балл менее 5 раз – 0 баллов
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	0 см – 1 балл менее 0 см – 0 баллов	+ 1 см – 1 балл менее +1 см – 0 баллов	+ 2 см – 1 балл менее +2 см – 0 баллов	+ 3 см – 1 балл менее +3 см – 0 баллов
Челночный бег 3*10 м	Не более 10,2 с – 1 балл более 10,2 с – 0 баллов	Не более 10,4 с – 1 балл более 10,4 с – 0 баллов	Не более 10,0 с – 1 балл более 10,0 с – 0 баллов	Не более 10,2 с – 1 балл более 10,2 с – 0 баллов
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Не менее 120 см – 1 балл менее 120 см – 0 баллов	Не менее 110 см – 1 балл менее 110 см – 0 баллов	Не менее 130 см – 1 балл менее 130 см – 0 баллов	Не менее 120 см – 1 балл менее 120 см – 0 баллов
Метание мяча весом 150 г	Не менее 17 м – 1 балл менее 17 м – 0 баллов	Не менее 11 м – 1 балл менее 11 м – 0 баллов	Не менее 19 м – 1 балл менее 19 м – 0 баллов	Не менее 13 м – 1 балл менее 13 м – 0 баллов
Нормативы специальной физической подготовки				
Фиксация положения в упоре лежа на предплечьях	Не менее 28 с – 1 балл менее 28 с – 0 баллов	Не менее 23 с – 1 балл менее 23 с – 0 баллов	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 13 раз – 1 балл менее 13 раз – 0 баллов	Не менее 13 раз – 1 балл менее 13 раз – 0 баллов	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 28 с – 1 балл менее 28 с – 0 баллов	Не менее 23 с – 1 балл менее 23 с – 0 баллов	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 1 раз – 1 балл менее 1 раз – 0 баллов	-	Не менее 2 раз – 1 балл менее 2 раз – 0 баллов	-
Исходное положение - вис лежа на низкой перекладине, хват сверху. Сгибание и разгибание рук. Сгибание рук выполнять до пересечения подбородком перекладины	-	Не менее 6 раз – 1 балл менее 6 раз – 0 баллов	-	Не менее 8 раз – 1 балл менее 8 раз – 0 баллов
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 8 с – 1 балл менее 8 с – 0 баллов	Не менее 8 с – 1 балл менее 8 с – 0 баллов	Не менее 10 с – 1 балл менее 10 с – 0 баллов	Не менее 10 с – 1 балл менее 10 с – 0 баллов

Тренировочная группа спортивной специализации 1-5 года подготовки

Контрольные упражнения (тесты)	2 ступень		спортивная подготовка	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет				
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	Не более 6,0 с – 1 балл более 6,0 с – 0 баллов	Не более 6,2 с – 1 балл более 6,2 с – 0 баллов
Бег на 1000 м	Не более 6,10 с – 1 балл более 6,10 с – 0 баллов	Не более 6,40 с – 1 балл более 6,40 с – 0 баллов	Не более 5,50 сек – 1 балл более 5,50 сек – 0 баллов	Не более 6,20 с – 1 балл более 6,20 с – 0 баллов
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 11 раз – 1 балл менее 11 раз – 0 баллов	Не менее 5 раз – 1 балл менее 5 раз – 0 баллов	Не менее 13 раз – 1 балл менее 13 раз – 0 баллов	Не менее 7 раз – 1 балл менее 7 раз – 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	+ 4 см – 1 балл менее +4 см – 0 баллов	+ 5 см – 1 балл менее +5 см – 0 баллов
Челночный бег 3x10 м	Не более 10,0 с – 1 балл более 10,0 с – 0 баллов	Не более 10,2 с – 1 балл более 10,2 с – 0 баллов	Не более 9,8 с – 1 балл более 9,8 с – 0 баллов	Не более 10 с – 1 балл более 10 с – 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	Не менее 140 см – 1 балл менее 140 см – 0 баллов	Не менее 130 см – 1 балл менее 130 см – 0 баллов
Метание мяча весом 150 г	Не менее 20 м – 1 балл менее 20 м – 0 баллов	Не менее 13 м – 1 балл менее 13 м – 0 баллов	Не менее 22 м – 1 балл менее 22 м – 0 баллов	Не менее 15 м – 1 балл менее 15 м – 0 баллов
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет				

Бег на 60 м	Не более 10,6 с – 1 балл более 10,6 с – 0 баллов	Не более 11,1 с – 1 балл более 11,1 с – 0 баллов	Не более 10,4 с – 1 балл более 10,4 с – 0 баллов	Не более 10,9 с – 1 балл более 10,9 с – 0 баллов
Бег на 1500 м	Не более 8,30 с – 1 балл более 8,30 с – 0 баллов	Не более 8,55 с – 1 балл более 8,55 с – 0 баллов	Не более 8,05 с – 1 балл более 8,05 с – 0 баллов	Не более 8,29 с – 1 балл более 8,29 с – 0 баллов
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 16 раз – 1 балл менее 16 раз – 0 баллов	Не менее 7 раз – 1 балл менее 7 раз – 0 баллов	Не менее 18 раз – 1 балл менее 18 раз – 0 баллов	Не менее 9 раз – 1 балл менее 9 раз – 0 баллов
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+ 3 см – 1 балл менее +3 см – 0 баллов	+ 4 см – 1 балл менее +4 см – 0 баллов	+ 5 см – 1 балл менее +5 см – 0 баллов	+ 6 см – 1 балл менее +6 см – 0 баллов
Челночный бег 3x10 м	Не более 9,8 с – 1 балл более 9,8 с – 0 баллов	Не более 10,0 с – 1 балл более 10,0 с – 0 баллов	Не более 9,6 с – 1 балл более 9,6 с – 0 баллов	Не более 9,8 с – 1 балл более 9,8 с – 0 баллов
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Не менее 150 см – 1 балл менее 150 см – 0 баллов	Не менее 135 см – 1 балл менее 135 см – 0 баллов	Не менее 160 см – 1 балл менее 160 см – 0 баллов	Не менее 145 см – 1 балл менее 145 см – 0 баллов
Метание мяча весом 150 г	Не менее 24 м – 1 балл менее 24 м – 0 баллов	Не менее 16 м – 1 балл менее 16 м – 0 баллов	Не менее 26 м – 1 балл менее 26 м – 0 баллов	Не менее 18 м – 1 балл менее 18 м – 0 баллов
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-14 лет				
Бег на 60 м	Не более 9,4 с – 1 балл более 9,4 с – 0 баллов	Не более 10,6 с – 1 балл более 10,6 с – 0 баллов	Не более 9,2 с – 1 балл более 9,2 с – 0 баллов	Не более 10,4 с – 1 балл более 10,4 с – 0 баллов
Бег на 2000 м	Не более 10,10 с – 1 балл более 10,10 с – 0 баллов	Не более 12,10 с – 1 балл более 12,10 с – 0 баллов	Не более 9,40 с – 1 балл более 9,40 с – 0 баллов	Не более 11,40 с – 1 балл более 11,40 с – 0 баллов

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 22 раз – 1 балл менее 22 раз – 0 баллов	Не менее 8 раз – 1 балл менее 8 раз – 0 баллов	Не менее 24 раз – 1 балл менее 24 раз – 0 баллов	Не менее 10 раз – 1 балл менее 10 раз – 0 баллов
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+ 4 см – 1 балл менее +4 см – 0 баллов	+ 6 см – 1 балл менее +6 см – 0 баллов	+ 6 см – 1 балл менее +6 см – 0 баллов	+ 8 см – 1 балл менее +8 см – 0 баллов
Челночный бег 3x10 м	Не более 8,0 с – 1 балл более 8,0 с – 0 баллов	Не более 9,0 с – 1 балл более 9,0 с – 0 баллов	Не более 7,8 с – 1 балл более 7,8 с – 0 баллов	Не более 8,8 с – 1 балл более 8,8 с – 0 баллов
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Не менее 160 см – 1 балл менее 160 см – 0 баллов	Не менее 140 см – 1 балл менее 140 см – 0 баллов	Не менее 170 см – 1 балл менее 170 см – 0 баллов	Не менее 150 см – 1 балл менее 150 см – 0 баллов
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	Не менее 37 раз – 1 балл менее 37 раз – 0 баллов	Не менее 32 раз – 1 балл менее 32 раз – 0 баллов	Не менее 39 раз – 1 балл менее 39 раз – 0 баллов	Не менее 34 раз – 1 балл менее 34 раз – 0 баллов
Метание мяча весом 150 г	Не менее 32 м – 1 балл менее 32 м – 0 баллов	Не менее 19 м – 1 балл менее 19 м – 0 баллов	Не менее 34 м – 1 балл менее 34 м – 0 баллов	Не менее 21 м – 1 балл менее 21 м – 0 баллов
Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
Исходное положение - основная стойка. Сгибание ног в положение глубокий присед, руки вперед, разгибание в исходное положение 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	не менее 9 раз – 1 балл менее 9 раз – 0 баллов	не менее 8 раз – 1 балл менее 8 раз – 0 баллов
Исходное положение - основная стойка. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	не менее 23 см – 1 балл менее 23 см – 0 баллов	не менее 21 см – 1 балл менее 21 см – 0 баллов	не менее 25 см – 1 балл менее 25 см – 0 баллов	не менее 23 см – 1 балл менее 23 см – 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 18 раз – 1 балл менее 18 раз – 0 баллов	не менее 16 раз – 1 балл менее 16 раз – 0 баллов	не менее 20 раз – 1 балл менее 20 раз – 0 баллов	не менее 18 раз – 1 балл менее 18 раз – 0 баллов
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине, силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые	не менее 10 раз – 1 балл менее 10 раз – 0 баллов	не менее 6 раз – 1 балл менее 6 раз – 0 баллов	не менее 12 раз – 1 балл менее 12 раз – 0 баллов	не менее 8 раз – 1 балл менее 8 раз – 0 баллов
Исходное положение - упор лежа на предплечьях, фиксация положения	не менее 28 с – 1 балл менее 28 с – 0 баллов			не менее 30 с – 1 балл менее 30 с – 0 баллов
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине, фиксация положения	не менее 58 с – 1 балл менее 58 с – 0 баллов			не менее 60 с – 1 балл менее 60 с – 0 баллов
Исходное положение - стойка на качающейся опоре (основание 12 см, длина площадки 75 см) на двух ногах, руки в стороны, фиксация	Не менее 8 с – 1 балл менее 8 с – 0 баллов			Не менее 10 с – 1 балл менее 10 с – 0 баллов
Пролезть эталонную трассу с дополнительными зацепами	Без учета времени			
Пролезть трассу "ба флэш"	-	Без учета времени		Без учета времени
Пролезть трассу "6b флэш"	Без учета времени	-	Без учета времени	

Группа совершенствования спортивного мастерства 1-3 года

Контрольные упражнения (тесты)	спортивная подготовка	
	юноши/юниоры/мужчины	девушки/юниорки/женщины
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет		
Бег на 60 м	Не более 8,2 с – 1 балл более 8,2 с – 0 баллов	Не более 9,6 с – 1 балл более 9,6 с – 0 баллов
Бег на 2000 м	Не более 8,10 сек – 1 балл более 8,10 сек – 0 баллов	Не более 10 мин. – 1 балл более 10 мин. – 0 баллов
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 36 раз – 1 балл менее 36 раз – 0 баллов	не менее 15 раз – 1 балл менее 15 раз – 0 баллов
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+ 11 см – 1 балл менее +11 см – 0 баллов	+ 15 см – 1 балл менее +15 см – 0 баллов
Челночный бег 3х10 м	не более 8,8 с – 1 балл более 8,8 с – 0 баллов	не более 9,0 с – 1 балл более 9,0 с – 0 баллов
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Не менее 200 см – 1 балл менее 200 см – 0 баллов	Не менее 170 см – 1 балл менее 170 см – 0 баллов
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	не менее 49 раз – 1 балл менее 49 раз – 0 баллов	не менее 43 раза – 1 балл менее 43 раза – 0 баллов
Метание мяча весом 150 г	не менее 40 м – 1 балл менее 40 м – 0 баллов	не менее 27 м – 1 балл менее 27 м – 0 баллов
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет		
Бег на 100 м	Не более 13,4 с – 1 балл более 13,4 с – 0 баллов	Не более 16,0 с – 1 балл более 16,0 с – 0 баллов
Бег на 2000 м	-	Не более 9,50 с – 1 балл более 9,50 с – 0 баллов
Бег на 3000 м	Не более 12,40 с – 1 балл более 12,40 с – 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

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
Челночный бег 3x10 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
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
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
Метание спортивного снаряда весом 500 г	-	не менее 20 м – 1 балл менее 20 м – 0 баллов
Метание спортивного снаряда весом 700 г	не менее 35 м – 1 балл менее 35 м – 0 баллов	-
Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	-	16,30 с – 1 балл более 16,30 с – 0 баллов
Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	23,30 с – 1 балл более 23,30 с – 0 баллов	-
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше		
Бег на 100 м	Не более 13,1 с – 1 балл более 13,1 с – 0 баллов	Не более 16,4 с – 1 балл более 16,4 с – 0 баллов
Бег на 2000 м	-	Не более 10,50 с – 1 балл более 10,50 с – 0 баллов
Бег на 3000 м	Не более 12 мин – 1 балл более 12 мин – 0 баллов	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 44 раз – 1 балл менее 44 раз – 0 баллов	не менее 17 раз – 1 балл менее 17 раз – 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
Челночный бег 3x10 м	не более 8,4 с – 1 балл более 8,4 с – 0 баллов	не более 8,6 с – 1 балл более 8,6 с – 0 баллов

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Не менее 215 см – 1 балл менее 215 см – 0 баллов	Не менее 185 см – 1 балл менее 185 см – 0 баллов
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	не менее 48 раз – 1 балл менее 48 раз – 0 баллов	не менее 43 раза – 1 балл менее 43 раза – 0 баллов
Метание спортивного снаряда весом 500 г	-	не менее 21 м – 1 балл менее 21 м – 0 баллов
Метание спортивного снаряда весом 700 г	не менее 37 м – 1 балл менее 37 м – 0 баллов	-
Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	-	17 мин 30 с – 1 балл более 17 мин 30 с – 0 баллов
Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	22 мин 00 с – 1 балл более 22 мин 00 с – 0 баллов	-
Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп		
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 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

Пролетать эталонную трассу с дополнительными защитами	не менее 8 с – 1 балл менее 8 с – 0 баллов	не менее 10 с – 1 балл менее 10 с – 0 баллов
Пролетать трассу "7а флэш"	-	Без учета времени
Пролетать трассу "7б флэш"	Без учета времени	-

Группа высшего спортивного мастерства

Контрольные упражнения (тесты)	спортивная подготовка	
	юноши/юниоры/мужчины	девушки/юниорки/женщины
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет		
Бег на 100 м	Не более 13,4 с – 1 балл более 13,4 с – 0 баллов	Не более 16,0 с – 1 балл более 16,0 с – 0 баллов
Бег на 2000 м	-	Не более 9,50 с – 1 балл более 9,50 с – 0 баллов
Бег на 3000 м	Не более 12,40 с – 1 балл более 12,40 с – 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
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
Челночный бег 3x10 м	не более 8,2 с – 1 балл более 8,2 с – 0 баллов	не более 8,4 с – 1 балл более 8,4 с – 0 баллов
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Не менее 220 см – 1 балл менее 220 см – 0 баллов	Не менее 190 см – 1 балл менее 190 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
Метание спортивного снаряда весом 500 г	-	не менее 20 м – 1 балл менее 20 м – 0 баллов
Метание спортивного снаряда весом 700 г	не менее 35 м – 1 балл менее 35 м – 0 баллов	-
Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	-	16,30 с – 1 балл более 16,30 с – 0 баллов
Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	23,30 с – 1 балл более 23,30 с – 0 баллов	-
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше		
Бег на 100 м	Не более 13,1 с – 1 балл более 13,1 с – 0 баллов	Не более 16,4 с – 1 балл более 16,4 с – 0 баллов
Бег на 2000 м	-	Не более 10,50 с – 1 балл более 10,50 с – 0 баллов
Бег на 3000 м	Не более 12 мин – 1 балл более 12 мин – 0 баллов	-

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 44 раз – 1 балл менее 44 раз – 0 баллов	не менее 17 раз – 1 балл менее 17 раз – 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
Челночный бег 3x10 м	не более 8,4 с – 1 балл более 8,4 с – 0 баллов	не более 8,7 с – 1 балл более 8,7 с – 0 баллов
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Не менее 225 см – 1 балл менее 225 см – 0 баллов	Не менее 195 см – 1 балл менее 195 см – 0 баллов
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	не менее 48 раз – 1 балл менее 48 раз – 0 баллов	не менее 43 раза – 1 балл менее 43 раза – 0 баллов
Метание спортивного снаряда весом 500 г	-	не менее 21 м – 1 балл менее 21 м – 0 баллов
Метание спортивного снаряда весом 700 г	не менее 37 м – 1 балл менее 37 м – 0 баллов	-
Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)		17,30 с – 1 балл более 17,30 с – 0 баллов
Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	22 мин – 1 балл более 22 мин – 0 баллов	
Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп		
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые за 10 с	не менее 8 раз – 1 балл менее 8 раз – 0 баллов	не менее 7 раз – 1 балл менее 7 раз – 0 баллов
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые	не менее 24 раз – 1 балл менее 24 раз – 0 баллов	не менее 19 раз – 1 балл менее 19 раз – 0 баллов
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине (гимнастической стенке). Подъем выпрямленных ног, до касания перекладины	не менее 24 раз – 1 балл менее 24 раз – 0 баллов	не менее 10 раз – 1 балл менее 10 раз – 0 баллов
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	не менее 60 с – 1 балл менее 60 с – 0 баллов	не менее 60 с – 1 балл менее 60 с – 0 баллов
Пролететь эталонную трассу	не менее 6,8 с – 1 балл менее 6,8 с – 0 баллов	не менее 8,3 с – 1 балл менее 8,3 с – 0 баллов
Пролететь трассу "7b флэш"	-	Без учета времени
Пролететь трассу "7с флэш"	Без учета времени	-