

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для групп стартового уровня по виду спорта «скалолазание»

Контрольные упражнения (тесты)	Норматив до одного года обучения		Норматив выше одного года обучения	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки				
Бег на 30 м	не более 6,9 с – выполнено более 6,9 с – не выполнено	не более 7,1 с – выполнено более 7,1 с – не выполнено	не более 6,7 с – выполнено более 6,7 с – не выполнено	не более 6,8 с – выполнено более 6,8 с – не выполнено
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 7 раз – выполнено менее 7 раз – выполнено	не менее 4 раз – выполнено менее 4 раз – выполнено	не менее 10 раз – выполнено менее 10 раз – не выполнено	не менее 6 раз – выполнено менее 6 раз – не выполнено
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +1 см – выполнено менее +1 см – не выполнено	не менее +3 см – выполнено менее +3 см – не выполнено	не менее +3 см – выполнено менее +3 см – не выполнено	не менее +5 см – выполнено менее +5 см – не выполнено
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 110 см – выполнено менее 110 см – не выполнено	не менее 105 см – выполнено менее 105 см – не выполнено	не менее 120 см – выполнено менее 120 см – не выполнено	не менее 115 см – выполнено менее 115 см – не выполнено
Нормативы специальной физической подготовки				
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 – выполнено менее 15 раз – не выполнено		не менее 15 раз – выполнено менее 15 раз – не выполнено	
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Фиксация положения	не менее 30 с – выполнено менее 30 с – не выполнено		не менее 25 с – выполнено менее 25 с – не выполнено	

Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой сгибание и разгибание рук, ноги прямые	не менее 2 раз – выполнено менее 2 раз – не выполнено	-
Исходное положение - вис лежа на низкой перекладине, хват сверху. Сгибание и разгибание рук. Сгибание рук выполнять до пересечения подбородком перекладины	-	не менее 8 раз – выполнено менее 8 раз – не выполнено
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 – выполнено менее 10 с – не выполнено	
Результаты выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях	1 соревнование – выполнено 0 соревнований – не выполнено	2 соревнование – выполнено 0 соревнований – не выполнено

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации
(спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта «скалолазание»**

Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 30 м	не более 6,0 с – выполнено более 6,0 с – не выполнено	не более 6,2 с – выполнено более 6,2 с – не выполнено
Бег на 1000 м	не более 5 мин. 50 сек – выполнено более 5 мин. 50 сек – не выполнено	не более 6 мин. 20 сек – выполнено более 6 мин. 20 сек – не выполнено
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 13 раз – выполнено менее 13 раз – не выполнено	не менее 7 раз – выполнено менее 7 раз – не выполнено
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее + 4 см – выполнено менее + 4 см – не выполнено	не менее + 5 см – выполнено менее + 5 см – не выполнено
Челночный бег 3х10 м	не более 9,8 с – выполнено более 9,8 с – не выполнено	не более 10 с – выполнено более 10 с – не выполнено
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 140 см – 1 балл менее 140 см – не выполнено	не менее 130 см – выполнено менее 130 см – не выполнено
Нормативы специальной физической подготовки		
Исходное положение - основная стойка. Сгибание ног в положение глубокий присед, руки вперед, разгибание в исходное положение за 10 с	не менее 9 раз – выполнено менее 9 раз – не выполнено	не менее 8 раз – выполнено менее 8 раз – не выполнено
Исходное положение - основная стойка. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами.	не менее 25 см – выполнено менее 25 см – не выполнено	не менее 23 см – выполнено менее 23 см – не выполнено
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 20 раз – выполнено менее 20 раз – не выполнено	не менее 18 раз – выполнено менее 18 раз – не выполнено
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые	не менее 12 раз – выполнено менее 12 раз – не выполнено	не менее 8 раз – выполнено менее 8 раз – не выполнено
Исходное положение - упор лежа на предплечьях (фиксация положения)	не менее 30 с – выполнено менее 30 с – не выполнено	

Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине (фиксация положения)		не менее 60 с – выполнено менее 60 с – не выполнено
Исходное положение - стойка на качающейся опоре (основание 12 см, длина площадки 75 см) на двух ногах, руки в стороны (фиксация положения)		не менее 10 с – выполнено менее 10 с – не выполнено
Пролезть эталонную трассу с дополнительными зацепами Без учета времени		выполнено – выполнено не выполнено – не выполнено
Пролезть трассу «ба флэш» Без учета времени	-	выполнено – выполнено не выполнено – не выполнено
Пролезть трассу «бб флэш» Без учета времени	выполнено – выполнено не выполнено – не выполнено	-

Уровень спортивной квалификации

Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается
Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий год)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «скалолазание»**

Контрольные упражнения (тесты)	спортивная подготовка	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 60 м	не более 8,2 с – выполнено более 8,2 с – не выполнено	не более 9,6 с – выполнено более 9,6 с – не выполнено
Бег на 2000 м	не более 8 мин. 10 сек – выполнено более 8 мин. 10 сек – не выполнено	не более 10 мин. – выполнено более 10 мин. – не выполнено
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 36 раз – выполнено менее 36 раз – не выполнено	не менее 15 раз – выполнено менее 15 раз – не выполнено
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+ 11 см и более – выполнено менее +11 см – не выполнено	+ 15 см и более – выполнено менее +15 см – не выполнено
Челночный бег 3x10 м	не более 8,8 с – выполнено более 8,8 с – не выполнено	не более 9,0 с – выполнено более 9,0 с – не выполнено
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 200 см – выполнено менее 200 см – не выполнено	не менее 170 см – выполнено менее 170 см – не выполнено
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	не менее 49 раз – выполнено менее 49 раз – не выполнено	не менее 43 раза – выполнено менее 43 раза – не выполнено
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 – выполнено менее 7 раз – не выполнено	не менее 6 раз – выполнено менее 6 раз – не выполнено
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые	не менее 22 раз – выполнено менее 22 раз – не выполнено	не менее 17 раз – выполнено менее 17 раз – не выполнено
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине (гимнастической стенке). Подъем выпрямленных ног, до касания перекладины	не менее 20 раз – выполнено менее 20 раз – не выполнено	не менее 18 раз – выполнено менее 18 раз – не выполнено
Исходное положение - вис хватом сверху	не менее 45 с – выполнено	не менее 40 с – выполнено

на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	менее 45 с – не выполнено	менее 40 с – не выполнено
Исходное положение - вис на планке шириной 1,5 см. Фиксация положения	не менее 20 с – выполнено менее 20 с – не выполнено	не менее 15 с – выполнено менее 15 с – не выполнено
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 – выполнено менее 40 с – не выполнено
Пролезть эталонную трассу с дополнительными зацепами	не менее 8 с – выполнено менее 8 с – не выполнено	не менее 10 с – выполнено менее 10 с – не выполнено
Пролезть трассу «7а флэш» Без учета времени	-	выполнено – выполнено не выполнено – не выполнено
Пролезть трассу «7б флэш» Без учета времени	выполнено – выполнено не выполнено – не выполнено	-
Уровень спортивной квалификации		
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания)
для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «скалолазание»**

Контрольные упражнения (тесты)	спортивная подготовка	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 100 м	не более 13,4 с – выполнено более 13,4 с – не выполнено	не более 16,0 с – выполнено более 16,0 с – не выполнено
Бег на 2000 м	-	не более 09 мин. 50 сек – выполнено более 09 мин. 50 сек – не выполнено
Бег на 3000 м	не более 12 мин. 40 сек – выполнено более 12 мин. 40 сек – не выполнено	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 42 раз – выполнено менее 42 раз – не выполнено	не менее 16 раз – выполнено менее 16 раз – не выполнено
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+ 13 см – выполнено менее +13 см – не выполнено	+ 16 см – выполнено менее +16 см – не выполнено
Челночный бег 3x10 м	не более 8,2 с – выполнено более 8,2 с – не выполнено	не более 8,4 с – выполнено более 8,4 с – 0 баллов
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 220 см – выполнено менее 220 см – не выполнено	не менее 190 см – выполнено менее 190 см – не выполнено
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	не менее 50 раз – выполнено менее 50 раз – не выполнено	не менее 44 раза – выполнено менее 44 раза – не выполнено
Нормативы специальной физической подготовки		
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые за 10 с	не менее 8 раз – выполнено менее 8 раз – не выполнено	не менее 7 раз – выполнено менее 7 раз – не выполнено
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые	не менее 24 раз – выполнено менее 24 раз – не выполнено	не менее 19 раз – выполнено менее 19 раз – не выполнено
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине (гимнастической стенке). Подъем выпрямленных ног, до касания перекладины	не менее 24 раз – выполнено менее 24 раз – не выполнено	не менее 10 раз – выполнено менее 10 раз – не выполнено

Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	не менее 60 с – выполнено менее 60 с – не выполнено	
Пролезть эталонную трассу	не менее 6,8 с – выполнено менее 6,8 с – не выполнено	не менее 8,3 с – выполнено менее 8,3 с – не выполнено
Пролезть трассу «7b флэш» Без учета времени	-	выполнено – выполнено не выполнено – не выполнено
Пролезть трассу «7c флэш» Без учета времени	выполнено – выполнено не выполнено – не выполнено	-
Уровень спортивной квалификации		
Спортивный разряд «мастер спорта России»		