

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

Контрольные упражнения (тесты)	Норматив до одного года обучения		Норматив свыше одного года обучения	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>				
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 – не выполнено	не менее 4 раз – выполнено менее 4 раз – не 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
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>		
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 3x10 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
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>		
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 «бв флэш» Без учета времени	выполнено – выполнено не выполнено – не выполнено	-
<b>Уровень спортивной квалификации</b>		
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
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>		
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
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>		
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 не 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	
Пролететь 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
Пролететь трассу «7а флэш» Без учета времени	-	выполнено – выполнено не выполнено – не выполнено
Пролететь трассу «7b флэш» Без учета времени	выполнено – выполнено не выполнено – не выполнено	-
<b>Уровень спортивной квалификации</b>		
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
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>		
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
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>		
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 «7с флэш» Без учета времени	выполнено – выполнено не выполнено – не выполнено	-
<b>Уровень спортивной квалификации</b>		
Спортивный разряд «мастер спорта России»		