

СОГЛАСОВАНО
На педагогическом совете
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол № 1
«29» августа 2025 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

А.Х. Ариткулов
«29» августа 2025 года

**Итоговая аттестация обучающихся отделения скалолазания
для зачисления и перевода в группы на 2026 учебно-тренировочный год
(контрольно-переводные нормативы по общей
и специальной физической подготовки)**

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

Контрольные упражнения (тесты)	Норматив до одного года обучения		Норматив свыше одного года обучения	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки				
Бег на 30 м	6,7 с – 3 балла 6,8 с – 2 балла 6,9 с – 1 балл 7,0 с – 0 баллов	7,0 с – 3 балла 7,1 с – 2 балла 7,2 с – 1 балл 7,3 с – 0 баллов	6,5 с – 3 балла 6,6 с – 2 балла 6,7 с – 1 балл 6,8 с – 0 баллов	6,6 с – 3 балла 6,7 с – 2 балла 6,8 с – 1 балл 6,9 с – 0 баллов
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	10 раз – 3 балла 8 раз – 2 балла 7 раз – 1 балл 6 раз – 0 баллов	8 раз – 3 балла 6 раз – 2 балла 4 раза – 1 балл 3 раза – 0 баллов	12 раз – 3 балла 11 раз – 2 балла 10 раз – 1 балл 9 раз – 0 баллов	8 раз – 3 балла 7 раз – 2 балла 6 раз – 1 балл 5 раз – 0 баллов
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+4 см – 3 балла +3 см – 2 балла +2 см – 1 балл +1 см – 0 баллов	+4 см – 3 балла +3 см – 2 балла +2 см – 1 балл +1 см – 0 баллов	+5 см – 3 балла +4 см – 2 балла +3 см – 1 балл +2 см – 0 баллов	+7 см – 3 балла +6 см – 2 балла +5 см – 1 балл +4 см – 0 баллов
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	120 см – 3 балла 115 см – 2 балла 110 см – 1 балл 100 см – 0 баллов	115 см – 3 балла 110 см – 2 балла 105 см – 1 балл 100 см – 0 баллов	130 см – 3 балла 125 см – 2 балла 120 см – 1 балл 115 см – 0 баллов	125 см – 3 балла 120 см – 2 балла 115 см – 1 балл 110 см – 0 баллов
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	17 раз – 3 балла 16 раз – 2 балла 15 раз – 1 балл 14 раз – 0 баллов		17 раз – 3 балла 16 раз – 2 балла 15 раз – 1 балл 14 раз – 0 баллов	
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Фиксация положения	40 с – 3 балла 35 с – 2 балла 30 с – 1 балл 25 с – 0 баллов		35 с – 3 балла 30 с – 2 балла 25 с – 1 балл 20 с – 0 баллов	
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой сгибание и разгибание рук, ноги прямые	4 раз – 3 балла 3 раза – 2 балла 2 раз – 1 балл 1 раз – 0 баллов		-	

Исходное положение - вис лежа на низкой перекладине, хват сверху. Сгибание и разгибание рук. Сгибание рук выполнять до пересечения подбородком перекладины	-	10 раз – 3 балла 9 раз – 2 балла 8 раз – 1 балл 7 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	12 с – 3 балла 11 с – 2 балла 10 с – 1 балл 9 с – 0 баллов	
Результаты выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях	1 соревнование – 1 балл 0 соревнований – 0 баллов	2 соревнование – 2 балла 1 соревнование – 1 балл 0 соревнований – 0 баллов
Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками		

В группу зачисляется обучающиеся, сдавший все контрольные нормативы и набравший **в каждом** упражнении не менее **1 балла**.

**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	5,8 с – 3 балла 5,9 с – 2 балла 6,0 с – 1 балл 6,2 с – 0 баллов	6,0 с – 3 балла 6,1 с – 2 балла 6,2 с – 1 балл 6,3 с – 0 баллов
Бег на 1000 м	5 мин. 40 сек – 3 балла 5 мин. 45 сек – 2 балла 5 мин. 50 сек – 1 балл 5 мин. 60 сек – 0 баллов	6 мин. 10 сек – 3 балла 6 мин. 15 сек – 2 балла 6 мин. 20 сек – 1 балл 6 мин. 30 сек – 0 баллов
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	15 раз – 3 балла 14 раз – 2 балла 13 раз – 1 балл 11 раз – 0 баллов	9 раз – 3 балла 8 раз – 2 балла 7 раз – 1 балл 5 раз – 0 баллов
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+ 6 см – 3 балла + 5 см – 2 балла + 4 см – 1 балл + 3 см – 0 баллов	+7 см – 3 балла + 6 см – 2 балла + 5 см – 1 балл + 4 см – 0 баллов
Челночный бег 3х10 м	9,6 с – 3 балла 9,7 с – 2 балла 9,8 с – 1 балл 9,9 с – 0 баллов	8 с – 3 балла 9 с – 2 балла 10 с – 1 балл 11 с – 2 балла
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	150 см – 3 балла 145 см – 2 балла 140 см – 1 балл 135 см – 0 баллов	140 см – 3 балла 135 см – 2 балла 130 см – 1 балл 125 см – 0 баллов
Нормативы специальной физической подготовки		
Исходное положение - основная стойка. Сгибание ног в положение глубокий присед, руки вперед, разгибание в исходное положение за 10 с	11 раз – 3 балла 10 раз – 2 балла 9 раз – 1 балл 8 раз – 0 баллов	10 раз – 3 балла 9 раз – 2 балла 8 раз – 1 балл 7 раз – 0 баллов
Исходное положение - основная стойка. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами.	27 см – 3 балла 26 см – 2 балла 25 см – 1 балл 24 см – 0 баллов	25 см – 3 балла 24 см – 2 балла 23 см – 1 балл 22 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	22 раз – 3 балла 21 раз – 2 балла 20 раз – 1 балл 19 раз – 0 баллов	20 раз – 3 балла 19 раз – 2 балла 18 раз – 1 балла 17 раз – 0 баллов
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые	14 раз – 3 балла 13 раз – 2 баллов 12 раз – 1 балл 11 раз – 0 баллов	10 раз – 3 балла 9 раз – 2 балла 8 раз – 1 балл 7 раз – 0 баллов
Исходное положение - упор лежа на предплечьях (фиксация положения)	32 с – 3 балла 31 с – 2 балла 30 с – 1 балл 29 с – 0 баллов	
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине (фиксация положения)	62 с – 3 балла 61 с – 2 балла 60 с – 1 балл 59 с – 0 баллов	
Исходное положение - стойка на качающейся опоре (основание 12 см, длина площадки 75 см) на двух ногах, руки в стороны (фиксация положения)	12 с – 3 балла 11 с – 2 балла 10 с – 1 балл 9 с – 0 баллов	
Пролезть эталонную трассу с дополнительными зацепами Без учета времени	выполнено – 1 балл не выполнено – 0 баллов	
Пролезть трассу «ба флэш» Без учета времени	-	выполнено – 1 балл не выполнено – 0 баллов
Пролезть трассу «бв флэш» Без учета времени	выполнено – 1 балл не выполнено – 0 баллов	-
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»	
Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками		

В группу зачисляется обучающиеся, сдавший все контрольные нормативы и набравший **в каждом упражнении не менее 1 балла.**

**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	8,0 с – 3 балла 8,1 с – 2 балла 8,2 с – 1 балл 8,3 с – 0 баллов	9,4 с – 3 балла 9,5 с – 2 балла 9,6 с – 1 балл 9,7 с – 0 баллов
Бег на 2000 м	8 мин. 00 сек – 3 балла 8 мин. 05 сек – 2 балла 8 мин. 10 сек – 1 балл 8 мин. 20 сек – 0 баллов	09 мин. 50 сек – 3 балла 09 мин. 55 сек – 2 балла 10 мин. – 1 балл 10 мин. 10 сек. – 0 баллов
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	38 раз – 3 балла 37 раз – 2 балла 36 раз – 1 балл 34 раз – 0 баллов	17 раз – 3 балла 16 раз – 2 балл 15 раз – 1 балл 14 раз – 0 баллов
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+13 см – 3 балла + 12 см – 2 балла +11 см – 1 балл +10 см – 0 баллов	17 см – 3 балла + 16 см – 2 балла +15 см – 1 балл +14 см – 0 баллов
Челночный бег 3x10 м	8,6 с – 3 балла 8,7 с – 2 балла 8,8 с – 1 балл 8,9 с – 0 баллов	8,8 с – 3 балла 8,9 с – 2 балла 9,0 с – 1 балл 9,2 с – 0 баллов
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	210 см – 3 балла 205 см – 2 балла 200 см – 1 балл 195 см – 0 баллов	180 см – 3 балла 175 см – 2 балла 170 см – 1 балл 165 см – 0 баллов
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	55 раз – 3 балла 53 раза – 2 балла 49 раз – 1 балл 45 раз – 0 баллов	45 раз – 3 балла 44 раза – 2 балла 43 раза – 1 балл 41 раза – 0 баллов
Нормативы специальной физической подготовки		
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые за 10 с	9 раз – 3 балла 8 раз – 2 балла 7 раз – 1 балл 6 раз – 0 баллов	8 раз - 3 балла 7 раз - 2 балла 6 раз – 1 балл 5 раз – 0 баллов

Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые	24 раза – 3 балла 23 раза – 2 балла 22 раза – 1 балл 21 раз – 0 баллов	19 раз – 3 балла 18 раз – 2 балла 17 раз – 1 балл 16 раз – 0 баллов
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине (гимнастической стенке). Подъем выпрямленных ног, до касания перекладины	22 раза – 3 балла 21 раз – 2 балла 20 раз – 1 балл 19 раз – 0 баллов	20 раз – 3 балла 19 раз – 2 балла 18 раз – 1 балл 17 раз – 0 баллов
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	47 с – 3 балла 46 с – 2 балла 45 с – 1 балл 44 с – 0 баллов	42 с – 3 балла 41 с – 2 балла 40 с – 1 балл 39 с – 0 баллов
Исходное положение - вис на планке шириной 1,5 см. Фиксация положения	22 с – 3 балла 21 с – 2 балла 20 с – 1 балл 19 с – 0 баллов	17 с – 3 балла 16 с – 2 балла 15 с – 1 балл 14 с – 0 баллов
Исходное положение - стойка на качающейся опоре (основание 12 см, длина площадки 75 см) на двух ногах, руки в стороны. Фиксация положения	42 с – 3 балла 41 с – 2 балла 40 с – 1 балл 39 с – 0 баллов	
Пролезть эталонную трассу с дополнительными зацепами	10 с – 3 балла 9 с – 2 балла 8 с – 1 балл 7 с – 0 баллов	12 с – 3 балла 11 с – 2 балла 10 с – 1 балл 9 с – 0 баллов
Пролезть трассу «7a флэш» Без учета времени	-	выполнено – выполнено не выполнено – не выполнено
Пролезть трассу «7b флэш» Без учета времени	выполнено – выполнено не выполнено – не выполнено	-
Уровень спортивной квалификации		
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		
Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками		

В группу зачисляется обучающиеся, сдавший все контрольные нормативы и набравший **в каждом** упражнении не менее **1 балла**.

**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	13,2 с – 3 балла 13,3 с – 2 балла 13,4 с – 1 балл 13,5 с – 0 баллов	15,8 с – 3 балла 15,9 с – 2 балла 16,0 с – 1 балл 16,1 с – 0 баллов
Бег на 2000 м	-	09 мин. 40 сек - 3 балла 09 мин. 45 сек - 2 балла 09 мин. 50 сек – 1 балл 09 мин. 55 сек – 0 баллов
Бег на 3000 м	12 мин. 30 сек - 3 балла 12 мин. 35 сек - 2 балла 12 мин. 40 сек –1 балл 12 мин. 45 сек – 0 баллов	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	45 раз - 3 балла 43 раза - 2 балла 42 раз – 1 балл 40 раз – 0 баллов	18 раз - 3 балла 17 раз - 2 балла 16 раз – 1 балл 15 раз – 0 баллов
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+ 15 см – 3 балла +14 см – 2 балла + 13 см – 1 балл +12 см – 0 баллов	+ 18 см – 3 балла + 17 см – 2 балла + 16 см – 1 балл +15 см – 0 баллов
Челночный бег 3x10 м	8,0 с – 3 балла 8,1 с – 2 балла 8,2 с – 1 балл 8,3 с – 0 баллов	8,2 с – 3 балла 8,3 с – 2 балла 8,4 с – 1 балл 8,5 с – 0 баллов
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	230 см – 3 балла 225 см – 2 балла 220 см – 1 балл 215 см – 0 баллов	200 см – 3 балла 195 см – 2 балла 190 см – 1 балл 185 см – 0 баллов
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	60 раз – 3 балла 55 раз – 2 балла 50 раз – 1 балл 45 раз – 0 баллов	50 раз – 3 балла 46 раз – 2 балла 44 раза – 1 балл 40 раза – 0 баллов

Нормативы специальной физической подготовки		
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые за 10 с	10 раз – 3 балла 9 раз – 2 балла 8 раз – 1 балл 7 раз – 0 баллов	9 раз – 3 балла 8 раз – 2 балла 7 раз – 1 балл 6 раз – 0 баллов
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые	26 раз – 3 балла 25 раз – 2 балла 24 раз – 1 балл 23 раз – 0 баллов	21 раз – 3 балла 20 раз – 2 балла 19 раз – 1 балл 18 раз – 0 баллов
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине (гимнастической стенке). Подъем выпрямленных ног, до касания перекладины	26 раз – 3 балла 25 раз – 2 балла 24 раз – 1 балл 23 раз – 0 баллов	12 раз – 3 балла 11 раз – 2 балла 10 раз – 1 балл 9 раз – 0 баллов
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	62 с – 3 балла 61 с – 2 балла 60 с – 1 балл 58 с – 0 баллов	
Пролезть эталонную трассу	6,6 с – 3 балла 6,7 с – 2 балла 6,8 с – 1 балл 6,9 с – 0 баллов	8,1 с – 3 балла 8,2 с – 2 балла 8,3 с – 1 балл 8,4 с – 0 баллов
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	-
Уровень спортивной квалификации		
Спортивный разряд «мастер спорта России»		
Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками		

В группу зачисляется обучающиеся, сдавший все контрольные нормативы и набравший **в каждом** упражнении не менее **1 балла**.