

Тесты для зачисления в группу УТ (СС) отделения скалолазания

УТ-5

Тренер Варик ДВ

Дата 07.12.2025

	ФИО	Дата рождения	Нормативы общей физической подготовки												Итого баллов
			Бег на 30 м		Бег на 1000 м		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		Челночный бег 3x10 м		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		
			Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	
1	Будзин Глеб Алексеевич	2009	4.5	3	5.38	3	20	3	+8	3	8.5	3	261	3	18
2	Жидков Макар Влад.	2010	4.3	3	5.39	3	20	3	+7	3	8.3	3	270	3	18
3	Жидкова Варвара Влад.	2010	5.4	3	5.40	3	20	3	+12	3	9.2	3	214	3	18
4	Морозов Егор Арт.	2006	4.5	3	5.39	3	20	3	+8	3	8.3	3	263	3	18
5	Морозова Алина Алекс.	2010	5.3	3	5.45	2	20	3	+10	3	9.1	3	222	3	17
6	Кухаренко Ульяна Дмит.	2007	4.6	3	5.40	3	20	3	+10	3	8.6	3	250	3	18
7	Струн Михаил Дмит.	2007	4.5	3	5.36	3	20	3	+9	3	8.3	3	265	3	18
8															

Подпись



Тесты для зачисления в группу УТ (СС) отделения скалолазания

УТ-5

Тренер Варик ВВ

Дата 07.12.2025

	ФИО	Дата рожде ния	Нормативы специальной физической подготовки																				Итого баллов
			Исходное положение – основная стойка. Сгибание ног в положение глубокий присед, руки вперед, разгибание в исходное положение за 10 с	Исходное положение – основная стойка. Прыжок в высоту одновремен ным отталкиван ием двумя ногами.	Исходное положение – лежа на спине. Ног и согнуты, руки сцеплены в замок. Подниман ие туловища до касания бедер и опускание в исходное положение за 30 с.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой переклади не силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые	Исходное положение – упор лежа на предплечь ях (фиксация положения)	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой переклади не, (фиксация положения)	Исходное положение - стойка на качающей ся опоре (основание 12 см, длина площадки 75 см.) на двух ногах, руки в стороны (фиксация положения)	Пролезть эталонную трассу с дополните льными зацепами (без учета времени)	Пролезть трассу «6а флэш» девушки	Пролезть трассу "6б флэш" юноши											
														Резу льта т	Балл	Резу льта т	Балл	Резу льта т	Балл	Резу льта т	Балл	Резу льта т	Балл
1	Бузин Глеб	2009	12	3	60	3	28	3	20	3	30	1	60	1	10	1	20	1		1	+	1	36
2	Жидков Макар	2010	12	3	65	3	26	3	20	3	30	1	60	1	10	1	72	1		✓	+	1	36
3	Жидкова Варвара	2010	10	2	50	3	20	1	14	3	30	1	60	1	10	1	10.0	1	+	1			36
4	Морозов Егор	2006	12	3	55	3	25	3	20	3	30	1	60	1	10	1	6.8	1			+	1	36
5	Морозова Анна	2010	10	2	53	3	20	1	15	3	30	1	60	1	10	1	9.5	1	+	1			31
6	Кухаренко Клья	2007	12	3	55	3	25	3	16	3	30	1	60	1	10	1	8.5	1			+	1	36
7	Струг Михаил	2006	12	3	64	3	27	3	20	3	30	1	60	1	10	1	5.6	1			+	1	36

Подпись ВВ

Тесты для зачисления в группу ССМ отделения скалолазания

Тренер Варик ОВ

Дата 07.12.2025

	ФИО	Дата рожде ния	Нормативы общей физической подготовки														Итого балло в
			Бег на 60 м		Бег на 2000 м		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		Челночный бег 3x10 м		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)		
			Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	
1	Мороз Михаил	2005	7.8	3	7.55	3	36	1	+14	3	8.3	3	275	3	50	1	14
2	Полыва Дарья	2005	9.0	3	8.38	3	15	1	+17	3	8.7	3	224	3	46	3	19
3	Струж Алексей	2007	7.7	3	7.48	3	36	1	+13	3	8.3	3	270	3	50	1	17
4	Гривенко Анаст	2006	8.8	3	8.78	3	15	1	+18	3	8.7	3	224	3	45	3	19
5	Гривенко Алекс	2008	7.8	3	7.54	3	36	1	+13	3	8.6	3	266	3	49	1	17
6	Ермаков Кирилл	2007	7.9	3	7.6	3	36	1	+13	3	8.3	3	270	3	52	1	17

Подпись 

Тесты для зачисления в группу ССМ отделения скалолазания

Тренер Вария ДВ

Дата 07.12.2025

Ф.И.О.	Дата рождения	Нормативы специальной физической подготовки																		Итого баллов
		Исходное положение – вис хватом: сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук, ноги прямые за 10 с	Исходное положение – вис хватом: сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук, ноги прямые.	Исходное положение – вис хватом: сверху на высокой перекладине. Подъем выпрямленных ног до касания перекладины.	Исходное положение - вис хватом: сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 град руках, с	Исходное положение – вис на планке шириной 1.5см. Фиксация положения	Исходное положение – стойка на качающейся опоре на двух ногах, руки в стороны. Фиксация положения	Пролететь эталонную трассу с дополнительными зацепами (без учета времени)	Пролететь трассу «7a флэш» девушки	Пролететь трассу "7b флэш" юноши										
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	
1 Мороз Михаил		12	3	25	3	20	1	45	1	20	1	40	1	5.2	3		1	+	1	38
2 Полозова Дарья		10	3	20	3	20	3	40	1	15	1	40	1	7.6	3	+	1			35
3 Стужа Алексей		12	3	25	3	20	1	45	1	20	1	40	1	5.3	3			+	1	34
4 Дровенко Алекс.		10	3	25	3	20	1	45	1	20	1	40	1	6.5	3			+	1	36
5 Дровенко Анаст		10	3	20	3	20	3	40	1	15	1	40	1	8.2	3	+	1			33
6 Ермаков Кирилл		12	3	25	3	20	1	45	1	20	1	40	1	5.7	3			+	1	34

Подпись 

Нормативы для зачисления на этап Соб-1

№ п/п	Фамилия, имя	Бег 30 м. (1 балл если не более: М- 6,9 с., Д-7,1 с.)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (М: 7 и более - 1 б., Д: 4 и более - 1 б.)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (М: +3 см - 3 б., +2 см - 2 б., +1 см - 1б., менее +1 см - 0б.) (Д: +5 см - 3 б., +4 см - 2 б., +3 см - 1б. менее +3 см - 0 б.)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами М: не менее 110-16 Д: не менее 105-16		Подъем туловища лежа на спине (из и.п. за 30 сек) не менее 15 раз		Вис хватом сверху на высокой перекладине. Фиксация положения не менее 30,0с		Сгибание и разгибание рук из виса хватом сверху на высокой перекладине не менее 2 раз		Стойка на одной ноге не менее 10,0с		Кол бал
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	
1	Ахметшинов	5.7	1	25	1	+25	3	1.6 м	1	20	1	60	1	5	1	60	1	10
2	Горелко Р	5.3	1	19	1	+10	3	1.55 м	1	18	1	60	1	3	1	60	1	10
3	Валленгерс	6.0	1	20	1	+12	3	1.55 м	1	22	1	60	1	2	1	60	1	10
4	Талмашев Д.	6.3	1	25	1	+25	3	1.45 м	1	22	1	60	1	3	1	60	1	10
5	Курко К.	5.0	1	8	1	0	0	1.65 м	1	20	1	60	1	2	1	60	1	7
6	Мелезов М	5.3	1	20	1	+25	3	1.3 м	1	22	1	60	1	2	1	60	1	10
7	Мелезов С	5.3	1	10	1	+10	3	1.7 м	1	21	1	60	1	2	1	60	1	10
8	Зырянов Ю	6.9	1	25	1	+5	3	1.4 м	1	18	1	60	1	2	1	60	1	10
9	Кочетков В	6.3	1	15	1	+15	3	1.6 м	1	23	1	60	1	2	1	60	1	10
10	Марошкин М	5.8	1	12	1	+12	3	1.6 м	1	20	1	60	1	2	1	60	1	10
11	Куликов В	5.6	1	25	1	+12	3	1.7 м	1	18	1	60	1	4	1	60	1	10
12	Васильев В	4.5	1	22	1	+12	3	2 м	1	25	1	60	1	2	1	60	1	10
13	Смирнов А	4.7	1	25	1	+20	3	1.7 м	1	29	1	60	1	3	1	60	1	10
14	Смирнов Д	4.9	1	25	1	+20	3	1.8 м	1	25	1	60	1	5	1	60	1	10
15	Толстопяцкий	5.3	1	21	1	+10	3	1.75 м	1	25	1	60	1	5	1	60	1	10

Отделение

Группа

Дата

Скалолазание

Соб-1

27.11.25

Тренер

Подпись

Исупов КВ

Нормативы для этапа СОБ-2

№ п/п	Фамилия, имя	Бег 30 м. (1 балл если не более: М- 6,7 с., Д-6,8 с.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу М: 10 и более - 1 б., Д: 6 и более - 1 б.		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (М: +3 см - 3 б., +2 см - 2 б., +1 см - 1 б., менее +1 см - 0 б.) (Д: +5 см - 3 б., +4 см - 2 б., +3 см - 1 б., менее +3 см - 0 б.)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами М: не менее 120-16 Д: не менее 115-16		Подъем туловища лежа на спине (из и.п. за 30 сек) не менее 15 раз		Вис хватом сверху на высокой перекладине. Фиксация положения не менее 25,0 с		Сгибание и разгибание рук из виса на низкой перекладине не менее 8 раз		Стойка на одной ноге не менее 10,0с		Кол-во баллов
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	
1	Ахметшинов	5.7	1	25	1	+25	3	1.6 м	1	20	1	60	1	5	1	60	1	10
2	Горелко Р	5.3	1	19	1	+10	3	1.55 м	1	18	1	60	1	3	1	60	1	10
3	Валленгер С	6.0	1	20	1	+12	3	1.55 м	1	22	1	60	1	2	1	60	1	10
4	Валленгер Л.	6.3	1	25	1	+25	3	1.45 м	1	22	1	60	1	3	1	60	1	10
5	Курко К.	5.0	1	8	1	0	0	1.65 м	1	20	1	60	1	3	1	60	1	10
6	Мелезов М	5.3	1	20	1	+25	3	1.3 м	1	22	1	60	1	2	1	60	1	7
7	Мелезов С	5.3	1	10	1	+10	3	1.7 м	1	21	1	60	1	2	1	60	1	10
8	Зырянов Ю	6.9	1	25	1	+5	3	1.4 м	1	18	1	60	1	2	1	60	1	10
9	Комаров В.	6.3	1	15	1	+15	3	1.6 м	1	23	1	60	1	2	1	60	1	10
10	Мадонский	5.8	1	12	1	+12	3	1.6 м	1	20	1	60	1	2	1	60	1	10
11	Куликов В	5.5	1	25	1	+12	3	1.7 м	1	18	1	60	1	4	1	60	1	10
12	Васильев В	4.5	1	22	1	+12	3	2 м	1	25	1	60	1	7	1	60	1	10
13	Смирнов А.	4.7	1	25	1	+20	3	1.7 м	1	29	1	60	1	3	1	60	1	10
14	Смирнов Д	4.9	1	25	1	+20	3	1.8 м	1	25	1	60	1	5	1	60	1	10
15	Толстопятов	5.3	1	21	1	+10	3	1.75 м	1	25	1	60	1	5	1	60	1	10

Отделение

Группа

Дата

Скалолазание

СОБ-2

27.11.25

Тренер

Подпись

Исхвалов КВ

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(этап спортивной специализации)

№ п/п	Фамилия, имя	Нормативы общей физической, специальной физической подготовки																Кол-во баллов		
		Исходное положение - основная стойка Сгибание ног в положение глубокий присед, руки вперед, разгибание в исходное положение за 10 с М: не менее 9 раз Д: не менее 8 раз		Исходное положение - основная стойка. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами. М: не менее 25 см Д: не менее 23 см		Подъем туловища лежа на спине (из и.п. за 30 сек) М: не менее 20 раз Д: не менее 18 раз		Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые М: не менее 12 раз Д: не менее 8 раз		Исходное положение - упор лежа на предплечьях (фиксация положения) не менее 30,0 сек		Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине (фиксация положения) не менее 60,0 сек		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		Пролететь эталонную трассу с дополнительными зацепами (без учета времени)			Пролететь трассу М: "6в флэш" Д: «6а флэш»	
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл		Результат	Балл
1	Молодов	43	1	30	1	43	1	10	1	1м	1	1.30	1	47с	1	+	1	+	1	9
2	Борисов-С.	18	1	33	1	28	1	18	1	1.30	1	1м	1	23с	1	+	1	+	1	9
3	Пермяков	18	1	28	1	50	1	14	1	1м	1	1.20	1	11с	1	+	1	+	1	9
4	Вервеев	14	1	28	1	42	1	20	1	1.20	1	1.30	1	42с	1	+	1	+	1	9
5	Лейба	15	1	30	1	45	1	16	1	1м	1	1м	1	15с	1	+	1	+	1	9
6	Верхушнев	16	1	35	1	40	1	15	1	1.20	1	1.30	1	60с	1	+	1	+	1	9
7	Дерякин	13	1	28	1	30	1	12	1	1.20	1	1.20	1	45с	1	+	1	+	1	9
8	Куркин																			
9	Двосинская																			
10																				
11																				
12																				

Отделение

Группа

Дата

скалолазание

УТ(СС)-3

26.11.25

Исхачев К.В.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(этап спортивной специализации)

№ п/п	Фамилия, имя	Нормативы общей физической, специальной физической подготовки																		Кол-во баллов
		Исходное положение - основная стойка Сгибание ног в положение глубокий присед, руки вперед, разгибание в исходное положение за 10 с М: не менее 9 раз Д: не менее 8 раз		Исходное положение - основная стойка Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами. М: не менее 25 см Д: не менее 23 см		Подъем туловища лежа на спине (из и.п. за 30 сек) М: не менее 20 раз Д: не менее 18 раз		Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые М: не менее 12 раз Д: не менее 8 раз		Исходное положение - упор лежа на предплечьях (фиксация положения) не менее 30,0 сек		Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине (фиксация положения) не менее 60,0 сек		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		Пролететь эталонную трассу с дополнительными зацепами (без учета времени)		Пролететь трассу М: "6b флэш" Д: «6a флэш»		
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	
1	Молодцов	13	1	30	1	43	1	16	1	1м	1	1.30	1	47с	1	+	1	+	1	9
2	Борисов С.И.	18	1	33	1	28	1	18	1	1.30	1	1м	1	23с	1	+	1	+	1	9
3	Дерягина	18	1	28	1	30	1	14	1	1м	1	1.20	1	11м	1	+	1	+	1	9
4	Воробева	14	1	28	1	42	1	20	1	1.20	1	1.30	1	42м	1	+	1	+	1	9
5	Лейва	15	1	30	1	46	1	16	1	1м	1	1м	1	15с	1	+	1	+	1	9
6	Верхушкова	16	1	35	1	40	1	15	1	1.20	1	1.30	1	60с	1	+	1	+	1	9
7	Дерягина	13	1	28	1	30	1	12	1	1.20	1	1.20	1	45с	1	+	1	+	1	9
8	Кутин																			
9	Двойникова																			
10																				
11																				
12																				

Отделение

Группа

Дата

скалолазание

УТ(СС) 2

26.11.25

Исхачев К.В.

Нормативы для этапа СОБ-2

№ п/п	Фамилия, имя	Бег 30 м. (1 балл если не более: М- 6,7 с., Д.-6,8 с.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу М: 10 и более - 1 б., Д: 6 и более - 1 б.		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (М: +3 см - 3 б., +2 см - 2 б., +1 см - 1 б., менее +1 см - 0 б.) (Д: +5 см - 3 б., +4 см - 2 б., +3 см - 1 б., менее +3 см - 0 б.)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами М: не менее 120-16 Д: не менее 115-16		Подъем туловища лежа на спине (из и.п. за 30 сек) не менее 15 раз		Вис хватом сверху на высокой перекладине. Фиксация положения не менее 25,0 с		Сгибание и разгибание рук из виса на низкой перекладине не менее 8 раз		Стойка на одной ноге не менее 10,0с		Кол-во баллов
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	
1	Бегунов Глеб	5.79	1	16	1	+3	3	165	1	25	1	54.14	1	8	1	30	1	10
2	Иванов Иван	6.11	1	15	1	+25	3	145	1	25	1	20.43	0	0	0	30	1	8
3	Ворожьев Леонид	7.01	1	20	1	+12	3	170	1	21	1	21.73	0	0	0	30	1	8
4	Иванов Даниил	6.32	1	18	1	+3	3	145	1	27	1	49.79	1	9	1	30	1	10
5	Ворожьев Сергей	6.39	1	24	1	+3	3	150	1	21	1	29.08	0	8	1	30	1	10
6	Гуд. Артём	5.81	1	32	1	+15	3	150	1	30	1	38.12	1	8	1	30	1	10
7	Кручина Эммануил	6.52	1	16	1	+25	3	148	1	23	1	43.12	1	8	1	30	1	10
8	Макарова Кира	5.79	1	32	1	+25	3	180	1	28	1	1.10	1	9	1	30	1	10
9	Разумов Максим	5.32	1	17	1	+5	3	180	1	23	1	30.98	1	10	1	30	1	10
10	Мазоха Даниил	5.46	1	15	1	+3	3	175	1	25	1	29.28	0	5	1	30	1	9
11	Салько Михаил	5.82	1	12	1	+5	3	150	1	20	1	33.30	1	7	1	30	1	10
12	Христианов Иван	6.15	1	10	1	+12	3	135	1	18	1	40.12	1	8	1	30	1	10
13	Шувалов Иван	6.35	1	15	1	+15	3	170	1	21	1	45.40	1	10	1	30	1	10
14																		

Отделение

Группа

Дата

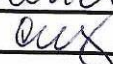
Скалолазание

СОБ-2

27.11.2025

Тренер

Подпись

Великанова И.В.


Нормативы для этапа СОб-3

№ п/п	Фамилия, имя	Бег 30 м. (1 балл если не более: М- 6,7 с., Д- 6,8 с.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу М: 10 и более - 1 б., Д: 6 и более - 1 б.		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (М: +3 см - 3 б., +2 см - 2 б., +1 см - 1б., менее +1 см - 0б.) (Д: +5 см - 3 б., +4 см - 2 б., +3 см - 1б., менее +3 см - 0 б.)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами М: не менее 120-16 Д: не менее 115-16		Подъем туловища лежа на спине (из и.п. за 30 сек) не менее 15 раз		Вис хватом сверху на высокой перекладине. Фиксация положения не менее 25,0 с		Сгибание и разгибание рук из виса на низкой перекладине не менее 8 раз		Стойка на одной ноге не менее 10,0с		Кол-во баллов
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	
1	Свободков Артём	5.86	1	38	1	+12	3	170	1	26	1	43.62	1	12	1	30	1	10
2	Ми Игорь	6.16	1	40	1	+5	3	165	1	27	1	40.87	1	11	1	30	1	10
3	Каминков Ярослав	6.09	1	18	1	+5	3	185	1	29	1	1.01	1	8	1	30	1	10
4	Каминков Владислав	5.97	1	16	1	+4	3	185	1	30	1	1.05	1	10	1	30	1	10
5	Корнев Илья	6.27	1	19	1	+5	3	140	1	25	1	52.49	1	10	1	30	1	10
6	Гавриков Никита	6.43	1	16	1	+5	3	145	1	26	1	45.46	1	8	1	30	1	10
7	Савинко Михаил	6.20	1	20	1	+12	3	145	1	21	1	41.34	1	10	1	30	1	10
8	Крупин Николас	6.30	1	30	1	+12	3	150	1	26	1	53.08	1	12	1	30	1	10
9	ДРАГАН Ека	5.58	1	39	1	+13	3	165	1	29	1	2.01.00	1	30	1	30	1	10
10	Николасов Денис	4.82	1	30	1	+15	3	175	1	27	1	1.08.20	1	21	1	30	1	10
11	Ворожьев Глеб	6.18	1	36	1	+3	3	175	1	25	1	55.21	1	8	1	30	1	10
12	Богданов Алексей	4.75	1	23	1	+15	3	200	1	43	1	1.10.01	1	18	1	30	1	10
13	Крупин Владислав	5.58	1	39	1	+3	3	180	1	31	1	51.03	1	24	1	30	1	10
14	Тарасов Максим	4.83	1	50	1	+12	3	185	1	25	1	30.98	1	12	1	30	1	10
15	Кузнецов Виталий	5.47	1	22	1	+12	3	170	1	25	1	27.92	1	20	1	30	1	10
16	Голышев Семён	5.18	1	32	1	+3	3	180	1	32	1	1.05.70	1	11	1	30	1	10
17																		

Отделение

Скалолазание

Группа

Соб-3

Дата

27.11.2025

Тренер-

Подпись

Сениваново Л.В.

СМ

Нормативы для этапа СОб-3

№ п/п	Фамилия, имя	Бег 30 м. (1 балл если не более: М- 6,7 с., Д.-6,8 с.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу М: 10 и более - 1 б., Д: 6 и более - 1 б.		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (М: +3 см - 3 б., +2 см - 2 б., +1 см - 1б., менее +1 см - 0б.) (Д: +5 см - 3 б., +4 см - 2 б., +3 см - 1б., менее +3 см - 0 б.)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами М: не менее 120-16 Д: не менее 115-16		Подъем туловища лежа на спине (из и.п. за 30 сек) не менее 15 раз		Вис хватом сверху на высокой перекладине. Фиксация положения не менее 25,0 с		Сгибание и разгибание рук из виса на низкой перекладине не менее 8 раз		Стойка на одной ноге не менее 10,0с		Кол-во баллов
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	
1	Бессонов Егор	5.9	1	20	1	+5	3	140	1	20	1	40с	1	9	1	30	1	10
2	Ермаков	5.3	1	25	1	+7	3	170	1	25	1	28с	1	10	1	30	1	10
3	Цыгарёва	6.3	1	15	1	+15	3	150	1	21	1	43с	1	7	1	30	1	10
4	Александров	5.7	1	20	1	+10	3	165	1	28	1	35с	1	14	1	30	1	10
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		
13																		
14																		
15																		
16																		
17																		

Отделение
Группа
Дата

Скалолазание
Соб- 3
27.11.2025

Тренер-
Подпись

Свибрина И.В.
СВ

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(этап спортивной специализации) **УТ-2**

№ п/п	Фамилия, имя	Нормативы общей физической подготовки														Кол-во баллов
		Бег 30 м.		Бег на 1000 м.		челночный бег 3х10м		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
		М: не более 6,0 с., Д: не более 6,2 с 1 балл		М: не более 5,50 Д: не более 6,20 1 балл		М: не более 9,8 Д: не более 10,0		М - 13 и более раз, Д- 7 и более раз - 1 балл		М: не менее + 4 см Д: не менее + 5 см		М: не менее + 4 см Д: не менее + 5 см		М: не менее 140 см Д: не менее 130 см		
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	
1	Иушкин Максим	5.24	1	4.98	1	7.8	1	17	1	+10	1			2.05	1	6
2	Агафонов Арсен	5.40	1	5.03	1	8.2	1	33	1	+ 8	1			1.85	1	6
3	Бармина Милан	4.93	1	5.02	1	8.3	1	32	1	+12	1			1.80	1	6
4	Козлов Максим	4.75	1	4.90	1	7.2	1	46	1	+15	1			1.85	1	6
5	Корнев Глеб	5.61	1	5.01	1	7.4	1	42	1	+12	1			1.80	1	6
6	Матисов Максим	5.78	1	5.84	1	9.01	1	20	1	+12	1			1.65	1	6
7	Морозов Максим	5.10	1	5.32	1	8.7	1	13	1	+ 1	0			1.90	1	5
8	Панина Матв	5.91	1	5.90	1	9.05	1	24	1	+25	1			1.65	1	6
9	Поленин Михаил	5.28	1	4.95	1	8.5	1	33	1	+15	1			1.90	1	6
10	Борьков Вал	0		0		0		0		0				0		0
11																
12																

Отделение
Группа
Дата

скалолазание

УТ(СС)-2

тренер
подпись

Решиваева

Решиваева

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(этап спортивной специализации)

УТ-1

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки

№ п/п	Фамилия, имя	Нормативы общей физической, специальной физической подготовки																		Кол-во баллов
		Исходное положение - основная стойка. Сгибание ног в положение глубокий присед, руки вперед, разгибание в исходное положение за 10 с М: не менее 9 раз Д: не менее 8 раз		Исходное положение - основная стойка. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами. М: не менее 25 см Д: не менее 23 см		Подъем туловища лежа на спине (из и.п. за 30 сек) М: не менее 20 раз Д: не менее 18 раз		Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые М: не менее 12 раз Д: не менее 8 раз		Исходное положение - упор лежа на предплечьях (фиксация положения) не менее 30,0 сек		Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине (фиксация положения) не менее 60,0 сек		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		Пролететь эталонную трассу с дополнительными зацепами (без учета времени)		Пролететь трассу М: "6b флэш" Д: «6a флэш»		
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	
1	Лукин Максим	18	1	0.85	1	25	1	15	1	0.58	1	1.20	1	40с	1	+	1	+	1	9
2	Никитина Анна															✓				
3	Агапоров Арсений	17	1	0.60	1	25	1	25	1	1.01	1	2.03	1	45с	1	+	1	+	1	9
4	Бармина Михаил	18	1	0.70	1	29	1	18	1	0.48	1	1.40	1	28с	1	+	1	+	1	9
5	Козлов Максим	25	1	0.85	1	34	1	20	1	1.10	1	2.01	1	45с	1	+	1	+	1	9
6	Корнев Тимур	25	1	0.75	1	34	1	26	1	1.10	1	2.02	1	48с	1	+	1	+	1	9
7	Матисова Дарина	15	1	0.50	1	20	1	10	1	0.40	1	1.40	1	22с	1	+	1	+	1	9
8	Морозов Максим	17	1	0.85	1	30	1	13	1	0.45	1	1.25	1	43с	1	+	1	+	1	9
9	Панина Злата	18	1	0.50	1	27	1	12	1	0.42	1	1.10	1	26с	1	+	1	+	1	9
10	Полещин Михаил	23	1	0.75	1	29	1	18	1	0.55	1	1.56	1	35с	1	+	1	+	1	9
11	Боробидова Виктория	0		0		0		0		0		0		0		0		0		0
12																				

Отделение
Группа
Дата

скалолазание

УТ(СС)- 1

27.11.2023

Син

Синьков

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(этап спортивной специализации)

УТ-3

№ п/п	Фамилия, имя	Нормативы общей физической подготовки														Кол-во баллов
		Бег 30 м.		Бег на 1000 м.		челночный бег 3х10м		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
		М: не более 6,0 с., Д: не более 6,2 с 1 балл		М: не более 5,50 Д: не более 6,20 1 балл		М: не более 9,8 Д: не более 10,0		М - 13 и более раз, Д- 7 и более раз - 1 балл		М: не менее + 4 см Д: не менее + 5 см		М: не менее + 4 см Д: не менее + 5 см		М: не менее 140 см Д: не менее 130 см		
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	
1	Аккуратова Мария	4.76	1	4.58	1	8.9	1	32	1	+25	1			2.02	1	6
2	Голышев Илья	4.75	1	4.50	1	8.02	1	33	1	+15	1			2.15	1	6
3	Демченко Полина	4.93	1	5.50	1	9.5	1	24	1	+20	1			1.75	1	6
4	Вражнова Катя	4.95	1	5.20	1	9.2	1	30	1	+17	1			1.80	1	6
5	Мартыненко Данила	4.82	1	5.18	1	9.2	1	32	1	+12	1			1.75	1	6
6	Никитина Анна	5.67	1	5.50	1	9.7	1	29	1	+20	1			1.70	1	6
7	Писыменко Анастасия	4.93	1	5.40	1	9.7	1	20	1	+20	1			1.70	1	6
8	Семинев Илья	5.29	1	5.22	1	8.5	1	37	1	+20	1			2.05	1	6
9	Соболева Татьяна	5.31	1	5.45	1	9.2	1	23	1	+5	1			1.80	1	6
10																
11																
12																

Отделение

Группа

Дата

скалолазание

УТ(СС)-3

27.11.2025

тренер

подпись

Силиванов А.В.

(подпись)

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(этап спортивной специализации) **УТ-2**

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки

№ п/п	Фамилия, имя	Нормативы общей физической, специальной физической подготовки																		Кол-во баллов
		Исходное положение - основная стойка. Сгибание ног в положение глубокий присед, руки вперед, разгибание в исходное положение за 10 с М: не менее 9 раз Д: не менее 8 раз		Исходное положение - основная стойка. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами. М: не менее 25 см Д: не менее 23 см		Подъем туловища лежа на спине (из и.п. за 30 сек) М: не менее 20 раз Д: не менее 18 раз		Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые М: не менее 12 раз Д: не менее 8 раз		Исходное положение - упор лежа на предплечьях (фиксация положения) не менее 30,0 сек		Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине (фиксация положения) не менее 60,0 сек		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		Пролететь эталонную трассу с дополнительными зацепами (без учета времени)		Пролететь трассу М: "6b флэш" Д: «6a флэш»		
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	
1	Акизубова Мария	22	1	0.85	1	40	1	25	1	0.58	1	1.40	1	45с	1	+	1	+	1	9
2	Голышев Илья	25	1	0.85	1	40	1	22	1	1.03	1	1.22	1	38с	1	+	1	+	1	9
3	Демченко Полина	18	1	0.50	1	35	1	12	1	0.48	1	1.01	1	30с	1	+	1	+	1	9
4	Ерманова Екатерина	19	1	0.60	1	40	1	15	1	1.05	1	1.10	1	42с	1	+	1	+	1	9
5	Мартыненко Данило	20	1	0.55	1	36	1	23	1	1.08	1	1.53	1	47с	1	+	1	+	1	9
6	Никифорова Анна	19	1	0.40	1	26	1	14	1	1.04	1	1.48	1	45с	1	+	1	+	1	9
7	Пискомова Кристина	18	1	0.40	1	28	1	20	1	0.55	1	1.01	1	38с	1	+	1	+	1	9
8	Сеничев Илья	24	1	0.65	1	25	1	17	1	0.50	1	1.03	1	42с	1	+	1	+	1	9
9	Соболева Анастасия	10	1	0.45	1	34	1	16	1	0.52	1	1.01	1	40с	1	+	1	+	1	9
10	Артюшова Анна	0		0		0		0		0		0		0			0	0		0
11	Михайлов	0		0		0		0		0		0		0			0	0		0
12	Мушкетерова	0		0		0		0		0		0		0			0	0		0

Отделение

скалолазание

Группа

УТ(СС)-2

Дата

27.11.2025

Сеничева Анастасия
сех

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППУ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

		Нормативы общей физической подготовки														Кол-во баллов
№ п/п	Фамилия, имя	Бег 100 м. М: 13,4 и менее с., Д 16,0 и менее с		Бег на 2000 м. Д: не более 9.50 Бег на 3000 м. М: не более 12,40		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу М: не менее 42 Д не менее 16		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) М: не менее +13 Д не менее +16		Челночный бег 3x10 м М: не более 8,2 Д не более 8,4		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами М: не менее 220 Д не менее 190		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) М: не менее 50 Д не менее 44		
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	
1	Золотых А.	15,2	3	8.00	3	16	3	+20	3	8,0	3	225	3	50	3	21
2	Копылов С.	15,4	3	8.45	3	16	3	+20	3	8,0	3	220	3	49	3	21
3	Митин К.	16,0	3	12.00	3	42	3	+15	3	7,9	3	230	3	55	3	21
4	Скородумов С.	12,9	3	11.20	3	42	3	+15	3	7,8	3	235	3	60	3	21
5	Фомин В.	13,3	3	11.50	3	42	3	+15	3	7,9	3	220	3	58	3	21
6																
7																

Отделение

СКАЛОЛАЗАНИЕ

Группа

ВСМ

Дата

14.11.2025

Капулов Н.В. 

НОРМАТИВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППУ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

№ п/п	Нормативы специальной физической подготовки													Кол-во баллов
	Фамилия, имя	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые за 10 с М: не менее 8 Д: не менее 7		Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые М: не менее 24 Д: не менее 19		Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине (гимнастической стенке). Подъем выпрямленных ног, до касания перекладины М: не менее 24 Д: не менее 10		Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках не менее 60 с		Пролезть эталонную трассу М: не более 6,8 Д: не более 8,3		Пролезть трассу М: «7с флэш» Д: «7b флэш»		
		Результат	Балл	Результат	Результат	Результат	Балл	Результат	Балл			Результат	Балл	
1	Защитин Анна	10	3	20	3	15	3	90	3	8,0	3	7с	3	18
2	Кенжеев Екит	10	3	20	3	15	3	90	3	8,2	3	7с	3	18
3	Мейна Константин	12	3	30	3	30	3	90	3	6,7	3	8a	3	18
4	Скородумов Сергей	12	3	30	3	30	3	90	3	6,5	3	8b	3	18
5	Факеев Фанат	12	3	30	3	30	3	90	3	6,7	3	8с	3	18
6														
7														

Отделение

СКАЛОЛАЗАНИЕ

Группа

ВСМ

Дата

14.11.2025

капитан В.О. 