

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы  
на базовый уровень подготовки СОб 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	8.2с - 3 балла 8.4с - 2 балла 8.6с - 1балл	8.6с - 3 балла 8.8с - 2 балла 9.1с - 1балл	6,3 с – 3 балла 6,5 с – 2 балла 6,7 с – 1 балл	6,4 с – 3 балла 6,6 с – 2 балла 6,8 с – 1 балл
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	12 раз-3 балла 9 раз- 2 балла 7 раз - 1балл	9 раз - 3 балла 6 раз - 2 балла 4 раза-1балл	15 раз – 3 балла 13 раз- 2 балла 11 раз – 1 балл	11 раз – 3 балла 9раз – 2 балла 7 раз- 1 балл
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+3 см - 3 балла +2см - 2 балла +1см- 1балл	+5см - 3 балла +4см - 2 балла +3 см - 1балл	+ 5 см – 3 балла +4 см – 2 балла +3 см – 1 балл	+ 7 см – 3 балла +6 см – 2 балла +5 см – 1 балл
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	120 см – 3 балла 115 см – 2 балла 110 см – 1 балл	115 см – 3 балла 110 см – 2 балла 105 см – 1 балл	130 см – 3 балла 125 см – 2 балла 120 см – 1 балл	125 см – 3 балла 120 см – 2 балла 115 см – 1 балл
<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	20 раз – 3 балла 17 раз – 2 балла 15 раз – 1 балл		20 раз – 3 балла 17 раз – 2 балла 15 раз – 1 балл	
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Фиксация положения	40 с – 3 балла 35 с – 2 балла 30 с – 1 балл		35 с – 3 балла 30 с – 2 балла 25 с – 1 балл	
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		-	
Исходное положение - вис лежа на низкой перекладине, хват	-		10 раз – 3 балла 9 раз – 2 балла	

сверху. Сгибание и разгибание рук. Сгибание рук выполнять до пересечения подбородком перекладины		8 раз – 1 балл
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
Результаты выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях	1 соревнование – 1 балл 0 соревнований – 0 баллов	2 соревнование – 2 балла 1 соревнование – 1 балл
<b>Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками – 1 балл</b>		

**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	5,5 с – 3 балла 5,7 с – 2 балла 5,9 с – 1 балл	5,7 с – 3 балла 5,9 с – 2 балла 6,1 с – 1 балл
Бег на 1000 м	5,36 – 3 балла 5,39 – 2 балла 5,41 – 1 балл	6,08 – 3 балла 6,10 – 2 балла 6,12 – 1 балл
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	18 раз – 3 балла 15 раз – 2 балла 13 раз – 1 балл	13 раз – 3 балла 9 раз – 2 балла 7 раз – 1 балл
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+ 6 см – 3 балла + 5 см – 2 балла + 4 см – 1 балл	+7 см – 3 балла + 6 см – 2 балла + 5 см – 1 балл
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	158 см – 3 балла 150 см – 2 балла 142 см – 1 балл	148 см – 3 балла 140 см – 2 балла 132 см – 1 балл
<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	11 раз – 3 балла 10 раз – 2 балла 9 раз – 1 балл	10 раз – 3 балла 9 раз – 2 балла 8 раз – 1 балл
Исходное положение - основная стойка. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами.	29 см – 3 балла 27 см – 2 балла 25 см – 1 балл	27 см – 3 балла 25 см – 2 балла 23 см – 1 балл
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	25 раз – 3 балла 22 раз – 2 балла 20 раз – 1 балл	22 раз – 3 балла 20 раз – 2 балла 18 раз – 1 балла
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые	16 раз – 3 балла 14 раз – 2 баллов 12 раз – 1 балл	12 раз – 3 балла 10 раз – 2 балла 8 раз – 1 балл
Исходное положение - упор лежа на предплечьях (Фиксация положения)		34 с – 3 балла 32 с – 2 балла 30 с – 1 балл

Исходное положение - вис хватом сверху на высокой (Фиксация положения)	64 с – 3 балла 62 с – 2 балла 60 с – 1 балл	
Исходное положение - стойка на качающейся опоре (основание 12 см, длина площадки 75 см) на двух ногах, руки в стороны (фиксация положения)	14 с – 3 балла 12 с – 2 балла 10 с – 1 балл	
Пролезть эталонную трассу с дополнительными зацепами Без учета времени	выполнено – 1 балл не выполнено – 0 баллов	
Пролезть трассу «6а флэш» Без учета времени	-	выполнено – 1 балл не выполнено – 0 баллов
Пролезть трассу «6в флэш» Без учета времени	выполнено – 1 балл не выполнено – 0 баллов	-
<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»	
<b>Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками – 1 балл</b>		

**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	7,7 с – 3 балла	9,1 с – 3 балла
	7,9 с – 2 балла	9,3 с – 2 балла
	8,1 с – 1 балл	9,5 с – 1 балл
Бег на 2000 м	7,00 – 3 балла	9,00 – 3 балла
	7,50 – 2 балла	9,50 – 2 балла
	8,00 – 1 балл	10,00 – 1 балл
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	42 раз – 3 балла	22 раз – 3 балла
	40 раз – 2 балла	19 раз – 2 балл
	37 раз – 1 балл	16 раз – 1 балл
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+13 см – 3 балла	17 см – 3 балла
	+ 12 см – 2 балла	+ 16 см – 2 балла
	+11 см – 1 балл	+15 см – 1 балл
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	226 см – 3 балла	187 см – 3 балла
	222 см – 2 балла	185 см – 2 балла
	218 см – 1 балл	183 см – 1 балл
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	56 раз – 3 балла	48 раз – 3 балла
	53 раза – 2 балла	46 раза – 2 балла
	50 раз – 1 балл	44 раза – 1 балл
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>		
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые за 10 с	11 раз – 3 балла	10 раз – 3 балла
	9 раз – 2 балла	8 раз – 2 балла
	7 раз – 1 балл	6 раз – 1 балл
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые	19 раз – 3 балла	14 раз – 3 балла
	17 раз – 2 балла	12 раз – 2 балла
	15 раз – 1 балл	10 раз – 1 балл
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине (гимнастической стенке). Подъем выпрямленных ног, до касания перекладины	21 раза – 3 балла	16 раз – 3 балла
	18 раз – 2 балла	14 раз – 2 балла
	15 раз – 1 балл	12 раз – 1 балл
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	40 с – 3 балла	35 с – 3 балла
	35 с – 2 балла	30 с – 2 балла
	30 с – 1 балл	25 с – 1 балл

Исходное положение - вис на планке шириной 1,5 см. Фиксация положения	24 с - 3 балла 22 с - 2 балла 20с – 1 балл	19 с - 3 балла 17 с - 2 балла 15 с – 1 балл
Исходное положение - стойка на качающейся опоре (основание 12 см, длина площадки 75 см) на двух ногах, руки в стороны. Фиксация положения	44 с - 3 балла 42 с - 2 балла 40 с – 1 балл	
<b>Для спортивной дисциплины «лазание на скорость»</b>		
Пролезть эталонную трассу	12 с - 3 балла 10 с - 2 балла 8 с – 1 балл	14 с - 3 балла 12 с - 2 балла 10 с – 1 балл
Пролезть трассу «7а флэш» Без учета времени	-	выполнено – 1 балл не выполнено – 0 баллов
Пролезть трассу «7b флэш» Без учета времени	выполнено – 1 балл не выполнено – 0 баллов	-
<b>Уровень спортивной квалификации</b>		
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		
<b>Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками – 1 балл</b>		

**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	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	-	09,35 - 3 балла 09,40 - 2 балла 09,45 – 1 балл
Бег на 3000 м	12,10 - 3 балла 12,15 - 2 балла 12,20 –1 балл	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	48 раз - 3 балла 45 раза - 2 балла 43 раз – 1 балл	21 раз - 3 балла 19 раз - 2 балла 17 раз – 1 балл
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+ 15 см - 3 балла +14 см - 2 балла + 13 см – 1 балл	+ 18 см - 3 балла + 17 см - 2 балла + 16 см – 1 балл
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	245 см - 3 балла 240 см - 2 балла 235 см – 1 балл	200 см - 3 балла 195 см - 2 балла 190 см – 1 балл
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	56 раз - 3 балла 54 раз - 2 балла 51 раз –1 балл	49 раз - 3 балла 47 раз - 2 балла 45 раза – 1 балл
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>		
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые за 10 с	12 раз - 3 балла 10 раз - 2 балла 8 раз – 1 балл	11 раз - 3 балла 9 раз - 2 балла 7 раз – 1 балл
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые	26 раз - 3 балла 23 раз - 2 балла 20 раз – 1 балл	21 раз - 3 балла 18 раз - 2 балла 15 раз – 1 балл
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине (гимнастической стенке). Подъем выпрямленных ног, до касания перекладины	22 раз - 3 балла 20 раз - 2 балла 18 раз – 1 балл	16 раз - 3 балла 14 раз - 2 балла 12 раз – 1 балл

Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	55 с - 3 балла	
	50 с - 2 балла	
	45 с – 1 балл	
Для спортивной дисциплины «лазание на скорость»		
Пролезть эталонную трассу	6,4 с - 3 балла	8,0 с - 3 балла
	6,6 с - 2 балла	8,1 с - 2 балла
	6,8 с – 1 балл	8,3 с – 1 балл
Для спортивных дисциплин «лазание на трудность», «боулдеринг»		
Пролезть трассу «7b флэш» Без учета времени	-	выполнено – 1 балл не выполнено – 0 баллов
Пролезть трассу «7с флэш» Без учета времени	выполнено – 1 балл не выполнено – 0 баллов	-
<b>Уровень спортивной квалификации</b>		
Спортивный разряд «мастер спорта России»		
<b>Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками – 1 балл</b>		