Тесты для зачисления в группу УТ (СС) отделения скалолазания

Тренер Варик ДВ Дата 17.05 2026

	ФИО	Дата рождения	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 одновременным отталкиванием двумя ногами.		Исходное положение – лежа на спине.Ноги согнуты, руки сцеплены в замок. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в исходное положение за 30 с.		Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые		Исходное положение – упор лежа на предплечьях (фиксация положения)		Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине, (фиксация положения)		Исходное положение - стойка на качающейся опоре (основание 12 см, длина площадки 75 см.) на двух ногах, руки в стороны (фиксация положения)		Пролезть эталонную трассу с дополнительными зацепами (без учета времени)		Пролезть трассу «6а флэш» девушки		Пролезть трассу "6b флэш" юноши		
			Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	
	Аккуратова Мария	2011	10	2	54	3	30	3	20	3	30	1	60	1	10	1	8.48	1	+	1			16
	Бузин Глеб	2009	10	2	60	3	30	3	20	3	30	1	60	1	10	1	7.0	1			+	1	16
	Верхушина Мария	2010	10	2	52	3	30	3	20	3	30	1	60	1	10	1	9.75	1	+	1			16
	Гольшев Илья	2011	10	2	64	3	30	3	20	3	30	1	60	1	10	1	7.01	1			+	1	16
	Лучшин Максим	2012	10	2	46	3	30	3	20	3	30	1	60	1	10	1	9.99	1			+	1	16
	Морозова Алиса	2010	10	2	52	3	30	3	20	3	30	1	60	1	10	1	9.48	1	+	1			16
	Морозов Егор	2006	10	2	55	3	30	3	20	3	30	1	60	1	10	1	6.94	1			+	1	16
	Жидков Макар	2010	10	2	64	3	30	3	20	3	30	1	60	1	10	1	6.61	1			+	1	16
	Яровенко Александр	2008	10	2	65	3	30	3	20	3	30	1	60	1	10	1	6.50	1			+	1	16

Подпись

Тесты для зачисления в группу УТ (СС) отделения скалолазания

Тренер Варик ДВ Дата 17.05 2026

ФИО	Дата рождения	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 одновременным отталкиванием двумя ногами.		Исходное положение – лежа на спине.Ноги согнуты, руки сцеплены в замок. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в исходное положение за 30 с.		Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые		Исходное положение – упор лежа на предплечьях (фиксация положения)		Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине, (фиксация положения)		Исходное положение - стойка на качающейся опоре (основание 12 см, длина площадки 75 см.) на двух ногах, руки в стороны (фиксация положения)		Пролезть эталонную трассу с дополнительными зацепами (без учета времени)		Пролезть трассу «6а флэш» девушки		Пролезть трассу "6b флэш" юноши		
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	
Акмурзаева Мария	2011	10	2	54	3	30	3	20	3	30	1	60	1	10	1	8.48	1	+	1			16
Бузин Глеб	2009	10	2	60	3	30	3	20	3	30	1	60	1	10	1	7.0	1			+	1	16
Верхушина Мария	2010	10	2	52	3	30	3	20	3	30	1	60	1	10	1	9.75	1	+	1			16
Гольшев Илья	2011	10	2	64	3	30	3	20	3	30	1	60	1	10	1	7.01	1			+	1	16
Лучшин Максим	2012	10	2	46	3	30	3	20	3	30	1	60	1	10	1	9.99	1			+	1	16
Морозова Алеся	2010	10	2	52	3	30	3	20	3	30	1	60	1	10	1	9.48	1	+	1			16
Морозов Егор	2006	10	2	55	3	30	3	20	3	30	1	60	1	10	1	6.94	1			+	1	16
Жидков Макар	2010	10	2	64	3	30	3	20	3	30	1	60	1	10	1	6.61	1			+	1	16
Яровенко Александр	2008	10	2	65	3	30	3	20	3	30	1	60	1	10	1	6.50	1			+	1	16

Подпись

Тесты для зачисления в группу ССМ отделения скалолазания

Тренер Варик ДВ Дата 17.05.26

ФИО	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		Пролезть эталонную трассу с дополнительными зацепами (без учета времени)		Пролезть трассу «7а флэш» девушки		Пролезть трассу "7b флэш" юноши		
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	
Мороз Михаил	2005	10	2	20	3	15	1	30	1	20	1	40	3	5.19	1			+	1	
Полозова Дарья	2005	10	3	20	3	15	2	30	1	20	1	40	3	7.52	1	+	1			
Струк Алексей	2007	10	2	20	3	15	1	30	1	20	1	40	3	5.39	1			+	1	
Струк Михаил	2007	10	2	20	3	15	1	30	1	20	1	40	3	5.45	1			+	1	
Кравченко Анастасия	2006	10	2	20	3	15	1	30	1	20	1	40	3	8.01	1	+	1			

Подпись

Тесты для зачисления в группу ССМ отделения скалолазания

Тренер Варик ОВ Дата 17 05 26

	ФИО	Дата рождения	Нормативы общей физической подготовки															
			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 3х10 м~~		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)		Тест.
			Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	
	Мороз Михаил	2005	7.8	2			40	2	+14	1			289	3	50	1	1
	Полозова Дарья	2005	8.4	3			20	2	+16	1			226	3	50	3	1
	Сорус Алексей	2007	7.8	2			40	2	+11	1			280	3	50	1	1
	Сорус Михаил	2007	7.8	2			40	2	+11	1			278	3	50	1	1
	Ярвенко Анастасия	2006	8.6	3			20	2	+16	1			223	3	50	1	1

Подпись

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:**9раз-1б; 10раз-2б; 11раз-3б Д:6раз-8б; 9раз-2б;11раз-3б		Исходное положение - основная стойка. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами. **М:** 29 см – 3б; 27 см – 2б; 25 см – 1б **Ж**:27 см – 3б 25 см – 2б;23 см – 1б		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 **М:**25 раз – 3б; 22 раз – 2б; 20 раз – 1б **Ж:** 22 раз – 3б; 20 раз – 2б; 18 раз – 1б		Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые М:16 - 3б14- 2б;12– 1б Д:12-3б;10-2б;8-1б		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		для дисциплины трудность и боулдеринг Пролезть трассу **М:**"6b флэш" **Д:** «6а флэш» выполнено – 1 балл не выполнено – 0 баллов		
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	
1	Демченко Полина	20	3	35	3	32	3	15	3	45с	3	1.12	3	15с	3	+	1	+	1	23
2	Доспосова Екатерина	22	3	32	3	35	3	24	3	42с	3	1.24	3	18с	3	+	1	+	1	23
3	Ермакова Екатерина	20	3	40	3	35	3	16	3	38	3	1.15	3	16с	3	+	1	+	1	23
4	Мартынчик Дамиль	40	3	45	3	43	3	16	3	50с	3	2.02	3	20с	3	+	1	+	1	23
5	Никитина Анна	21	3	32	3	27	3	16	3	40с	3	2.01	3	22с	3	+	1	+	1	23
6	Письменная Кристина	25	3	35	3	28	3	15	3	40с	3	1.21	3	18с	3	+	1	+	1	23
7	Селиверстов Иван	35	3	50	3	40	3	25	3	48с	3	1.40	3	18с	3	+	1	+	1	23
8	Соболева Таисия	32	3	42	3	33	3	22	3	43с	3	1.45	3	20с	3	+	1	+	1	23
9																				
10																				
11																				
12																				

Отделение скалолазание

Группа УТ(СС)- 3

Семиванова М.В

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. (**М** 5,9-1б; 5,7-2б; 5,5-3б) Д 6,1-1б; 5,9-2б, 5,7-3б)		Бег на 1 000 м. (М:5,41-1б;7,50-2б;7,00-3б) Д:6,12-1б;6,10-2б;6,08-3б)		**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** (**М: 13**-1б;15-2б;18-3б) (Д- 7-1б;9-2б;13-3б)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) М:+ 4см-1б; +5см-2б; +6см-3б Д: + 5см-1б; +6см-2б;+7см-3б		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами **М**:142см-1б;150см-2б; 158см-3б Д:132см-1б; 140см-2б; 148см-3б		тест	
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл		
1	Демченко Наташа	5,5	3	6,5	3	27	3	20	3	1.65	3	+	15
2	Ермакова Екатер.	5,3	3	6,03	3	30	3	12,5	3	1.85	3	+	15
3	Мартренюк Ольга	4,8	3	5,8	3	43	3	12,5	3	1.90	3	+	15
4	Никитина Анна	5,3	3	6,05	3	32	3	17,5	3	1,75	3	+	15
5	Письменская Кристина	5,2	3	6,02	3	28	3	17,5	3	180	3	+	15
6	Скачков Иван	4,8	3	5,7	3	40	3	10	3	2.05	3	+	15
7	Соболева Таисия	5,2	3	6.04	3	33	3	12,5	3	1,70	3	+	15
8	Фаттахова Екатер.	5,3	3	6.03	3	27	3	27,5	3	1,70	3	+	15
9													
10													
11													
12													

Отделение скалолазание

Группа УТ(СС)- 3

Дата

тренер Селиванова Л.В

подпись

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

(этап спортивной специализации) УТ2

№ п/п	Фамилия, имя	Нормативы общей физической подготовки											Кол-во баллов
		Бег 30 м. (М 5,9-1б; 5,7-2б; 5,5-3б) Д 6,1-1б; 5,9-2б, 5,7-3б)		Бег на 1 000 м. (М:5,41-1б;7,50-2б;7,00-3б) Д:6,12-1б;6,10-2б;6,08-3б)		**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** (М: 13-1б;15-2б;18-3б) (Д- 7-1б;9-2б;13-3б)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) М:+ 4см-1б; +5см-2б; +6см-3б Д: + 5см-1б; +6см-2б;+7см-3б		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами М:142см-1б;150см-2б; 158см-3б Д:132см-1б; 140см-2б; 148см-3б		тест	
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл		
1	Агафонов Арсений	5,3	3	6,5	3	27	3	10	3	1,85	3	+	15
2	Бармина Мирана	5,3	3	6,3	3	27	3	12,5	3	1.85	3	+	15
3	Козлов Максим	4,7	3	5.1	3	35	3	20	3	2 05	3	+	15
4	Корнев Глеб	4.8	3	5.8	3	32	3	12,5	3	1.95	3	+	15
5	Матиева Василиса	5,5	3	6,03	3	10	2	12,5	3	1.70	3	+	14
6	Морозов Максим	5,4	3	6.08	3	12	0	-5	0	1 60	3	+	9
7	Панина Злата	5,4	3	6,3	3	16	3	27,5	3	1.75	3	+	15
8													
9													
10													
11													
12													

Отделение скалолазание

Группа УТ(СС)-

Дата 14.05.2026

тренер Селиванова И.В

подпись

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

(этап спортивной специализации) УТ-2

№ 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:9раз-1б; 10раз-2б; 11раз-3б Д:6раз-8б; 9раз-2б;11раз-3б		Исходное положение - основная стойка. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами. М: 29 см – 3б; 27 см – 2б; 25 см – 1б Ж:27 см – 3б 25 см – 2б;23 см – 1б		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 М:25 раз – 3б; 22 раз – 2б; 20 раз – 1б Ж: 22 раз – 3б; 20 раз – 2б; 18 раз – 1б		Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые М:16 - 3б14- 2б;12– 1б Д:12-3б;10-2б;8-1б		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		для дисциплины трудность и боулдеринг Пролезть трассу М:"6b флэш" Д: «6a флэш» выполнено – 1 балл не выполнено – 0 баллов		
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	
1	Агафонов Арсений	20	3	35	3	32	3	18	3	45с	3	1.58с	3	18с	3	+	1	+	1	20 3
2	Бармина Милана	22	3	40	3	35	3	17	3	45с	3	1 30с	3	15с	3	+	1	+	1	20 3
3	Козлов Максим	30	3	55	3	32	3	27	3	55с	3	2.01	3	20с	3	+	1	+	1	20 3
4	Корнев Глеб	28	3	45	3	33	3	18	3	50с	3	1.45	3	22с	3	+	1	+	1	20 3
5	Матисова Василиса	18	3	30	3	28	3	15	3	40с	3	1.05	3	15с	3	+	1	+	1	20 3
6	Морозов Максим	12	3	30	3	30	3	12	1	35с	3	1.12	3	12с	2	+	1	+	1	20
7	Панина Злата	19	3	35	3	31	3	15	3	45	3	1.30	3	18с	3	+	1	+	1	23
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				

Отделение скалолазание

Группа УТ(СС)- 2

Селиванова

Нормативы для этапа СОб-2

№ п/п	Фамилия, имя	Бег 30 м. (м: 6,3-3б; 6.5-2б; 6.7-1б) (ж: 6,4-3б; 6.6-2б; 6.8-1б)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (М: 11раз - 1 б, 13раз- 2б, 15раз-3б), (Д: 7раз-1б, 9раз - 2б; 11раз - 3б)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (М: 5см - 3 б., +4 см - 2 б., +3см- 1б.,) (Д: +7см- 3 б.,+6см - 2 б., +5см - 1б.)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (М:120-1б, 125-2б, 130-3б) (Д:115-1б, 120-2б, 125-3б)		Подъем туловища лежа на спине (из и.п.за 30 сек) м/д 15раз-1б, 17раз- 2б, 20раз - 3б		Вис хватом сверху на высокой перекладине. Фиксация положения 35 с – 3 б 30 с – 2 б 25 с – 1 б		Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой сгибание и разгибание рук, ноги прямые М: 4 раз –3 б 3 раза – 2 б, 2 раз – 1 б		Сгибание и разгибание рук из виса на низкой перекладине Д 8 раз-1б; 10раз-2б; 12раз-3б		Стойка на одной ноге 12 с – 3 б 11 с – 2 б 10 с – 1 б		тест	Кол-во баллов
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл			Результат	Балл	Результат	Балл		
1	Бессонов Глеб	5,9	3	20	3	8	3	1.80	3	35	3	55	3	12	3	22	3	21с	3	+	27
2	Бессонов Егор	6,0	3	21	3	10	3	1.60	3	20	3	45	3	11	3	20	3	20с	3	+	27
3	Воробьёв Лев	6,2	3	15	3	+10	3	130	3	25	3	1.01	3	0	0	15	3	18с	3	+	24
4	Гук Артём	5,8	3	22	3	10	3	1.60	3	25	3	1.05	3	17	3	23	3	40с	3	+	27
5	Ермаков Арт.	5,7	3	27	3	10	3	185	3	34	3	56	3	2	03	30	3	42с	3	+	27
6	Иванова Нина	6,2	3	12	3	12,5	3	1.40	3	20	3	45	3	2	1	20	3	20с	3	+	25
7	Крупина Злата	6,2	3	16	3	27,5	3	1.45	3	20	3	48	3	5	3	18	3	22с	3	+	27
8	Мазоха. Дан	6,0	3	12	1	7	3	1.70	3	22	3	40	3	4	3	18	3	10с	1	+	23
9	Нечаев. Даня.	6,2	3	15	3	10	3	160	3	20	3	42	3	12	3	22	3	12с	3	+	27
10	Разутов Матвей	5,7	3	20	3	10	3	1.30	3	27	3	40	3	8	3	24	3	21с	3	+	27
11	Рязанцев Сергей	6,1	3	9	0	0	0	1.40	3	24	3	42	3	7	3	20	3	18с	3	+	21
12	Салько Михаил	6,2	3	20	3	10	3	1.30	3	27	3	1.03	3	16	3	22	3	20с	3	+	27
13	Христенко Лиза	6,4	3	11	3	12	3	130	3	20	3	1.04	3	4	3	18	3	18с	3	+	27
14	Шульгин. Иван	6,1	3	15	3	7	3	1.45	3	20	3	58с	3	7	3	20	3	23с	3	+	27
15	Сувагин Артём	6,2	3	13	2	5	3	130	3	20	3	40	3	1	1	18	3	15с	3	+	24
16	Тарасова Нина	6,3	3	7	1	10	3	1.30	3	21	3	35	3	1	1	15	3	15с	3	+	23
17	Александров Ев	6.0	3	12	1	5	3	1.70	3	25	3	30	2	3	2	15	3	11	2	+	22
18	Солонович В	6.0	3	10	0	7,5	3	1.65	3	22	3	25	1	0	0	12	3	10	1	+	17

Отделение Скалолазание

Группа СОб-2

Дата 14.05.2026

Тренер- Селиванова

Подпись

Нормативы для этапа СОб-2

№ п/п	Фамилия, имя	Бег 30 м. (м: 6,3-3б, 6.5-2б, 6.7-1б) (ж: 6,4-3б, 6.6-2б, 6.8-1б)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (М: 11раз - 1 б, 13раз- 2б, 15раз-3б), (Д: 7раз-1б; 9раз - 2б, 11раз - 3б)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (М: 5см - 3 б., +4 см - 2 б., +3см- 1б.,) (Д: +7см- 3 б.,+6см - 2 б., +5см - 1б.)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (М:120-1б; 125-2б; 130-3б) (Д:115-1б, 120-2б; 125-3б)		Подъем туловища лежа на спине (из и.п.за 30 сек) м/д 15раз-1б, 17раз- 2б, 20раз - 3б		Вис хватом сверху на высокой перекладине. Фиксация положения 35 с – 3 б 30 с – 2 б 25 с – 1 б		Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине Силой сгибание и разгибание рук, ноги прямые М: 4 раз –3 б 3 раза – 2 б; 2 раз – 1 б		Сгибание и разгибание рук из виса на низкой перекладине Д 8 раз-1б; 10раз-2б; 12раз-3б		Стойка на одной ноге 12 с – 3 б 11 с – 2 б 10 с – 1 б		тест	Кол-во баллов
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл			Результат	Балл	Результат	Балл		
1	Воробьёв Глеб	5,7	3	29	3	2,5	0	1,75	3	25	3	42с	3	18	3	40	3	22с	3	+	24
2	Гаврилова Юля	6,0	3	15	3	2,5	0	160	3	31	3	45с	3	7	3	30	3	10	1	+	22
3	Голышев Семён	5,6	3	20	3	10	3	190	3	30	3	42с	3	10	3	30	3	13с	3	+	27
4	Дрыган Екатерина	5,8	3	35	3	15	3	1.75	3	35	3	1.05	3	25	3	42	3	25с	3	+	27
5	Каменков Влад	6,1	3	23	3	2,5	0	1.65	3	30	3	1.02	3	16	3	35	3	20с	3	+	24
6	Каменков Ярослав	6,0	3	20	3	2,5	0	160	3	24	3	55с	3	14	3	30	3	24с	3	+	24
7	Хорнев Леонар	6,1	3	22	3	8	3	1.60	3	23	3	53с	3	12	3	28	3	20с	3	+	27
8	Крупин Вадим	5,7	3	34	3	10	3	1.70	3	29	3	50с	3	25	3	33	3	22с	3	+	27
9	Крупин Назар	6,1	3	26	3	10	3	160	3	23	3	58с	3	16	3	30	3	18с	3	+	27
10	Кузьмина Дмитр	5.8	3	23	3	15	3	175	3	30	3	55с	3	20	3	28	3	18с	3	+	27
11	Ли Игорь	6.0	3	28	3	10	3	1.60	3	30	3	1.01	3	18	3	35	3	24с	3	+	27
12	Макарова Кира	5,9	3	46	3	27,5	3	1.65	3	28	3	1.04	3	16	3	35	3	28с	3	+	27
13	Николаев Денис	5,8	3	28	3	2,5	0	1.75	3	30	3	1.002	3	21	3	32	3	20с	3	+	24
14	Сводцов Артём	6,1	3	25	3	12	3	1.65	3	25	3	57с	3	18	3	30	3	22с	3	+	27
15	Тарасов Максим	5,6	3	25	3	10	3	1.85	3	31	3	58с	3	18	3	33	3	24с	3	+	27
16	Заславина Алис	6,2	3	11	3	10	3	1.60	3	20	3	35с	3	3	2	10	2	20с	3	+	25
17																					

Отделение Скалолазание

Группа СОб-2

Дата 14.05.2026

Тренер- Селиванова Л.В

Подпись

Нормативы для этапа СОб-2

№ п/п	Фамилия, имя	Бег 30 м. (м: 6,3-3б, 6.5-2б, 6.7-1б) (ж: 6,4-3б, 6.6-2б, 6.8-1б)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (М 11раз - 1 б, 13раз- 2б, 15раз-3б), (Д 7раз-1б, 9раз - 2б, 11раз - 3б)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (М: 5см - 3 б., +4 см - 2 б., +3см- 1б.,) (Д +7см- 3 б.,+6см - 2 б., +5см - 1б.)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (М 120-1б, 125-2б, 130-3б) (Д:115-1б, 120-2б, 125-3б)		Подъем туловища лежа на спине (из и.п.за 30 сек) м/д 15раз-1б; 17раз- 2б; 20раз - 3б		Вис хватом сверху на высокой перекладине. Фиксация положения 35 с – 3 б 30 с – 2 б 25 с – 1 б		Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой сгибание и разгибание рук, ноги прямые М: 4 раз –3 б 3 раза – 2 б; 2 раз – 1 б		Сгибание и разгибание рук из виса на низкой перекладине Д 8 раз-1б; 10раз-2б; 12раз-3б		Стойка на одной ноге 12 с – 3 б 11 с – 2 б 10 с – 1 б		тест	Кол-во баллов
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл			Результат	Балл	Результат	Балл		
1	Ахметшина	5.8	3	13	3	+20	3	1.55	3	25	3	60	3	13	3			30	3		24
2	Горелко	5.9	3	15	3	+15	3	1.5	3	31	3	60	3	12	3			30	3		24
3	Даминтер Д	6.6	2	9	0	+5	3	1.48	3	26	3	60	3	7	3			30	3		20
4	Даминтер С	5.9	3	10	3	+20	3	1.55	3	24	3	60	3	4	3			30	3		24
5	Колесников М.	6.2	3	18	3	+7	3	1.35	3	36	3	60	3	5	3			30	3		24
6	Колесников С	5.9	3	11	3	-0	0	1.5	3	22	3	60	3	4	3			30	3		21
7	Коноплёв	5.8	3	16	3	+20	3	1.6	3	36	3	60	3	11	3			30	3		24
8	Куликова	5.1	3	12	3	+12	3	1.5	3	41	3	60	3	7	3			30	3		24
9	Курко	6.5	2	6	0	+5	3	1.5	3	19	2	60	3	3	2			30	3		18
10	Максимов	5.5	3	10	1	+5	3	1.55	3	18	2	60	3	13	3			30	3		21
11	Мурадова Д	5.9	3	11	3	+6	2	1.4	3	23	3	60	3	7	3			30	3		23
12	Мурадова Л.	5.5	3	10	1	-5	0	1.5	3	24	3	60	3	5	3			30	3		19
13	Нарожный	6.7	1	10	1	+5	3	1.30	3	17	2	60	3	3	2			30	3		18
14	Пасничный	4.4	3	10	1	+15	3	2.2	3	31	3	60	3	7	3			30	3		22
15	Смирнов А	4.5	3	14	3	+5	3	1.8	3	22	3	60	3	5	3			30	3		24
16	Смирнов Д	6.5	2	10	1	0	0	1.3	3	15	1	60	3	5	3			30	3		16
17	Токмакянц	4.9	3	13	2	+5	3	1.8	3	28	3	60	3	16	3			30	3		23
	Цыганова	5.8	3	11	3	+15	3	1.6	3	24	3	60	3	4	3			30	3		24

Отделение Скалолазание

Группа СОб-2

Дата 14.05.26

Тренер Шувагин К.В.

Подпись

Нормативы для этапа СОб-3

№ п/п	Фамилия, имя	Бег 30 м. (м: 6,3-3б, 6 5-2б, 6 7-1б) (ж: 6,4-3б, 6.6-2б; 6.8-1б)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (М. 11раз - 1 б, 13раз- 2б, 15раз-3б), (Д. 7раз-1б, 9раз - 2б, 11раз - 3б)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (М. 5см - 3 б., +4 см - 2 б., +3см- 1б.,) (Д. +7см- 3 б.,+6см - 2 б., +5см - 1б.)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (М:120-1б, 125-2б, 130-3б) (Д:115-1б; 120-2б; 125-3б)		Подъем туловища лежа на спине (из и.п.за 30 сек) м/д 15раз-1б; 17раз- 2б, 20раз - 3б		Вис хватом сверху на высокой перекладине. Фиксация положения 35 с – 3 б 30 с – 2 б 25 с – 1 б		Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой сгибание и разгибание рук, ноги прямые М: 4 раз –3 б 3 раза – 2 б, 2 раз – 1 б		Сгибание и разгибание рук из виса на низкой перекладине Д 8 раз-1б; 10раз-2б; 12раз-3б		Стойка на одной ноге 12 с – 3 б 11 с – 2 б 10 с – 1 б		тест	Кол-во баллов
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл			Результат	Балл	Результат	Балл		
1	Артёмова	5.2	3	18	3	+10	3	1.85	3	27	3	60	3	9	2	9	2	30	3		25
2	Баранов	5.7	3	22	3	+10	3	1,85	3	32	3	60	3	12	3	12	3	30	3		26
3	Беляков	6.0	3	30	3	+7	3	1.4	3	22	3	60	3	10	3	10	3	30	3		27
4	Данилович	5.4	3	20	3	+20	3	1.7	3	23	3	60	3	10	3	10	3	30	3		27
5	Киселёв	5.5	3	50	3	+10	3	1.75	3	27	3	60	3	25	3	25	3	30	3		27
6	Корнилов	6.2	3	30	3	+5	3	1.5	3	20	3	60	3	2	0	2	0	30	3		23
7	Кособокова	6.3	3	26	3	+20	3	1.65	3	21	3	60	3	14	3	14	3	30	3		27
8	Зеленина	5.2	3	11	3	+15	3	1.8	3	24	3	60	3	9	2	9	2	30	3		25
9	Лапшина	5.8	3	12	3	+5	1	1.7	3	30	3	60	3	10	3	10	3	30	3		25
10	Кузин	5.9	3	16	3	+10	3	1,75	3	18	3	60	3	8	1	8	1	30	3		23
11	Кулешина	5.7	3	18	3	+15	3	1.7	3	26	3	60	3	8	1	8	1	30	3		22
12	Малышев	5.8	3	16	3	0	0	1.65	3	30	3	60	3	2	0	2	0	30	3		18
13	Савицкий	5.4	3	20	3	+3	1	1.9	3	32	3	60	3	17	3	17	3	30	3		25
14	Сергарова	6.1	3	21	3	+7	3	1.5	3	20	3	60	3	2	0	2	0	30	3		23
15	Чернаков	5.9	3	20	3	+1	0	1.65	3	27	3	60	3	8	1	8	1	30	3		20
16	Шпарк А.	5.5	3	21	3	+10	3	1.7	3	30	3	60	3	11	2	11	2	30	3		23
17	Шпарк Е.	6.2	3	15	3	+10	3	1.6	3	23	3	60	3	17	3	17	3	30	3		27
18	Глушенкова	5.4	3	20	3	+15	3	1.85	3	22	3	60	3	17	3	10	2	30	3		25

Отделение: Скалолазание

Группа: СОб-3

Дата: 14.05.26

Тренер-: Кузьмин

Подпись:

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

№ п/п	Фамилия, имя	Нормативы общей физической подготовки											Кол-во баллов
		Бег 30 м. (М 5,9-1б; 5,7-2б; 5,5-3б) Д 6,1-1б; 5,9-2б, 5,7-3б)		Бег на 1 000 м. (М:5,41-1б;7,50-2б;7,00-3б) Д:6,12-1б;6,10-2б;6,08-3б)		**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** (М: 13-1б;15-2б;18-3б) (Д- 7-1б;9-2б;13-3б)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) М:+ 4см-1б; +5см-2б; +6см-3б Д: + 5см-1б; +6см-2б;+7см-3б		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами М:142см-1б;150см-2б; 158см-3б Д:132см-1б; 140см-2б; 148см-3б		тест	
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл		
1	Борисов-Смирнов	5.2	3	7.20	2	30	3	+15	3	1.8	3	1	14
2	Сейба А.	5.2	3	6.90	3	25	3	+5	2	1.95	3	1	14
3	Молодов И.	5.5	3	7.0	3	35	3	+10	3	1.75	3	1	15
4	Нормина Л.	5.7	3	6.1	2	18	3	+15	3	1.8	3	1	14
5	Чумакова А	5.6	3	6.0	3	20	3	+15	3	1.75	3	1	15
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													

Отделение скалолазание

Группа УТ(СС)- 3

Дата 13.05.26

тренер Кувачев К.В.

подпись

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:9раз-1б; 10раз-2б; 11раз-3б Д:6раз-8б; 9раз-2б;11раз-3б		Исходное положение - основная стойка. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами. М: 29 см – 3б; 27 см – 2б; 25 см – 1б Ж:27 см – 3б 25 см – 2б;23 см – 1б		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 М:25 раз – 3б; 22 раз – 2б; 20 раз – 1б Ж: 22 раз – 3б; 20 раз – 2б; 18 раз – 1б		Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые М:16 - 3б14- 2б;12– 1б Д:12-3б;10-2б;8-1б		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		для дисциплины трудность и боулдеринг Пролезть трассу М:"6b флэш" Д: «6а флэш» выполнено – 1 балл не выполнено – 0 баллов		
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	
1	Борисов-Смирн.	18	3	40	3	32	3	27	3	60	3	90	3	20	3	+	1	+	1	23
2	Лейба А.	12	3	37	3	27	3	18	3	60	3	90	3	15	3	+	1	+	1	23
3	Молодов И.	17	3	32	3	35	3	26	3	60	3	90	3	15	3	+	1	+	1	23
4	Перминов М.	15	3	29	3	27	3	12	3	60	3	90	3	90	3	+	1	+	1	23
5	Чумакова А.	16	3	30	3	25	3	14	3	60	3	90	3	90	3	+	1	+	1	23
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				

Отделение скалолазание

Группа УТ(СС)- 3

Чувашин К.В.