Итоговая аттестация 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
Нормативы общей физической подготовки				
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
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	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 сверху. Сгибание и разгибание	-		10 раз – 3 балла 9 раз – 2 балла 8 раз – 1 балл	

рук. Сгибание рук выполнять до пересечения подбородком перекладины		
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
Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками – 1 балл		

Итоговая аттестация для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта «скалолазание»

Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	
	Юноши	**Девушки**
Нормативы общей физической подготовки		
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
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	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 «6a флэш» Без учета времени	-	выполнено – 1 балл не выполнено – 0 баллов
Пролезть трассу «6b 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 – 1 балл		

Итоговая аттестация для групп этапа совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «скалолазание»

Контрольные упражнения (тесты)	спортивная подготовка	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 60 м	7,7 с – 3 балла 7,9 с – 2 балла 8,1 с – 1 балл	9,1 с – 3 балла 9,3 с – 2 балла 9,5 с – 1 балл
Бег на 2000 м	7,00 – 3 балла 7,50 - 2 балла 8,00– 1 балл	9,00 – 3 балла 9,50 – 2 балла 10,00– 1 балл
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	42 раз – 3 балла 40 раз – 2 балла 37 раз – 1 балл	22 раз – 3 балла 19 раз – 2 балл 16 раз –1 балл
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+13 см – 3 балла + 12 см – 2 балла +11 см – 1 балл	17 см – 3 балла + 16 см –2 балла +15 см – 1 балл
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	226 см – 3 балла 222 см – 2 балла 218 см – 1 балл	187 см – 3 балла 185 см – 2 балла 183 см – 1 балл
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	56 раз – 3 балла 53раза – 2 балла 50 раз – 1 балл	48 раз – 3 балла 46 раза – 2 балла 44 раза – 1 балл
Нормативы специальной физической подготовки		
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые за 10 с	11 раз – 3 балла 9 раз – 2 балла 7 раз – 1 балл	10 раз - 3 балла 8 раз - 2 балла 6 раз – 1 балл
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые	19 раз - 3 балла 17 раз - 2 балла 15 раз –1 балл	14 раз - 3 балла 12 раз - 2 балла 10 раз – 1 балл
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине (гимнастической стенке). Подъем выпрямленных ног, до касания перекладины	21 раза - 3 балла 18 раз - 2 балла 15 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	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 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	
Для спортивной дисциплины «лазание на скорость»		
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 «7a 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	-
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 – 1 балл		

Итоговая аттестация для групп этапа 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	-	09,35 - 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
Нормативы специальной физической подготовки		
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 6,6 с - 2 балла 6,8 с – 1 балл	8,0 с - 3 балла 8,1 с - 2 балла 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 «7c флэш» Без учета времени	выполнено – 1 балл не выполнено – 0 баллов	-
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 – 1 балл		