

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода  
на этап начальной подготовки 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	не более 6,9 с – 1 балл более 6,9 с – 0 баллов	не более 7,1 с – 1 балл более 7,1 с – 0 баллов	не более 6,7 с – 1 балл более 6,7 с – 0 баллов	не более 6,8 с – 1 балл более 6,8 с – 0 баллов
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 7 раз – 1 балл менее 7 раз – 0 баллов	не менее 4 раз – 1 балл менее 4 раз – 0 баллов	не менее 10 раз – 1 балл менее 10 раз – 0 баллов	не менее 6 раз – 1 балл менее 6 раз – 0 баллов
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +1 см – 1 балл менее + 1 см – 0 баллов	не менее + 3 см – 1 балл менее +3 см – 0 баллов	не менее + 3 см – 1 балл менее +3 см – 0 баллов	не менее + 5 см – 1 балл менее +5 см – 0 баллов
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 110 см – 1 балл менее 110 см – 0 баллов	не менее 105 см – 1 балл менее 105 см – 0 баллов	не менее 120 см – 1 балл менее 120 см – 0 баллов	не менее 115 см – 1 балл менее 115 см – 0 баллов
<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	не менее 15 раз – 1 балл менее 15 раз – 0 баллов		не менее 15 раз – 1 балл менее 15 раз – 0 баллов	
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Фиксация положения	не менее 30 с – 1 балл менее 30 с – 0 баллов		не менее 25 с – 1 балл менее 25 с – 0 баллов	
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой сгибание и разгибание рук, ноги прямые	не менее 2 раз – 1 балл менее 2 раз – 0 баллов		-	
Исходное положение - вис лежа на низкой перекладине, хват сверху. Сгибание и разгибание рук. Сгибание рук выполнять до пересечения подбородком перекладины	-		не менее 8 раз – 1 балл менее 8 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	не менее 10 с – 1 балл менее 10 с – 0 баллов
--	---

В группу зачисляется обучающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке 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
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>		
Бег на 30 м	не более 6,0 с – 1 балл более 6,0 с – 0 баллов	не более 6,2 с – 1 балл более 6,2 с – 0 баллов
Бег на 1000 м	не более 5 мин. 50 сек – 1 балл более 5 мин. 50 сек – 0 баллов	не более 6 мин. 20 сек – 1 балл более 6 мин. 20 сек – 0 баллов
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 13 раз – 1 балл менее 13 раз – 0 баллов	не менее 7 раз – 1 балл менее 7 раз – 0 баллов
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее + 4 см – 1 балл менее + 4 см – 0 баллов	не менее + 5 см – 1 балл менее + 5 см – 0 баллов
Челночный бег 3x10 м	не более 9,8 с – 1 балл более 9,8 с – 0 баллов	не более 10 с – 1 балл более 10 с – 0 баллов
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 140 см – 1 балл менее 140 см – 0 баллов	не менее 130 см – 1 балл менее 130 см – 0 баллов
<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	не менее 9 раз – 1 балл менее 9 раз – 0 баллов	не менее 8 раз – 1 балл менее 8 раз – 0 баллов
Исходное положение - основная стойка. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами.	не менее 25 см – 1 балл менее 25 см – 0 баллов	не менее 23 см – 1 балл менее 23 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	не менее 20 раз – 1 балл менее 20 раз – 0 баллов	не менее 18 раз – 1 балл менее 18 раз – 0 баллов
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые	не менее 12 раз – 1 балл менее 12 раз – 0 баллов	не менее 8 раз – 1 балл менее 8 раз – 0 баллов
Исходное положение - упор лежа на предплечьях (фиксация положения)	не менее 30 с – 1 балл менее 30 с – 0 баллов	

Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине (фиксация положения)	не менее 60 с – 1 балл менее 60 с – 0 баллов	
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 – 1 балл менее 10 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	-
<b>Уровень спортивной квалификации</b>		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	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»	

В группу зачисляется обучающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке и набравший **в каждом** упражнении не менее **1 балла** и выполнить квалификационный норматив.

**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	не более 8,2 с – 1 балл более 8,2 с – 0 баллов	не более 9,6 с – 1 балл более 9,6 с – 0 баллов
Бег на 2000 м	не более 8 мин. 10 сек – 1 балл более 8 мин. 10 сек – 0 баллов	не более 10 мин. – 1 балл более 10 мин. – 0 баллов
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 36 раз – 1 балл менее 36 раз – 0 баллов	не менее 15 раз – 1 балл менее 15 раз – 0 баллов
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+ 11 см и более – 1 балл менее +11 см - – 0 баллов	+ 15 см и более – 1 балл менее +15 см - – 0 баллов
Челночный бег 3x10 м	не более 8,8 с – 1 балл более 8,8 с – 0 баллов	не более 9,0 с – 1 балл более 9,0 с – 0 баллов
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 200 см – 1 балл менее 200 см – 0 баллов	не менее 170 см – 1 балл менее 170 см – 0 баллов
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	не менее 49 раз – 1 балл менее 49 раз – 0 баллов	не менее 43 раза – 1 балл менее 43 раза – 0 баллов
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>		
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые за 10 с	не менее 7 раз – 1 балл менее 7 раз – 0 баллов	не менее 6 раз – 1 балл менее 6 раз – 0 баллов
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые	не менее 22 раз – 1 балл менее 22 раз – 0 баллов	не менее 17 раз – 1 балл менее 17 раз – 0 баллов
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине (гимнастической стенке). Подъем выпрямленных ног, до касания перекладины	не менее 20 раз – 1 балл менее 20 раз – 0 баллов	не менее 18 раз – 1 балл не менее 18 раз – 0 баллов
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	не менее 45 с – 1 балл менее 45 с – 0 баллов	не менее 40 с – 1 балл менее 40 с – 0 баллов

Исходное положение - вис на планке шириной 1,5 см. Фиксация положения	не менее 20 с – 1 балл менее 20 с – 0 баллов	не менее 15 с – 1 балл менее 15 с – 0 баллов
Исходное положение - стойка на качающейся опоре (основание 12 см, длина площадки 75 см) на двух ногах, руки в стороны. Фиксация положения	не менее 40 с – 1 балл менее 40 с – 0 баллов	
Пролезть эталонную трассу с дополнительными зацепами	не менее 8 с – 1 балл менее 8 с – 0 баллов	не менее 10 с – 1 балл менее 10 с – 0 баллов
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»		

В группу зачисляется обучающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке и набравший **в каждом** упражнении не менее **1 балла** и выполнить квалификационный норматив.

**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	не более 13,4 с – 1 балл более 13,4 с – 0 баллов	не более 16,0 с – 1 балл более 16,0 с – 0 баллов
Бег на 2000 м	-	не более 09 мин. 50 сек – 1 балл более 09 мин. 50 сек – 0 баллов
Бег на 3000 м	не более 12 мин. 40 сек – 1 балл более 12 мин. 40 сек – 0 баллов	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 42 раз – 1 балл менее 42 раз – 0 баллов	не менее 16 раз – 1 балл менее 16 раз – 0 баллов
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+ 13 см – 1 балл менее +13 см – 0 баллов	+ 16 см – 1 балл менее +16 см – 0 баллов
Челночный бег 3x10 м	не более 8,2 с – 1 балл более 8,2 с – 0 баллов	не более 8,4 с – 1 балл более 8,4 с – 0 баллов
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 220 см – 1 балл менее 220 см – 0 баллов	не менее 190 см – 1 балл менее 190 см – 0 баллов
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	не менее 50 раз – 1 балл менее 50 раз – 0 баллов	не менее 44 раза – 1 балл менее 44 раза – 0 баллов
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>		
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые за 10 с	не менее 8 раз – 1 балл менее 8 раз – 0 баллов	не менее 7 раз – 1 балл менее 7 раз – 0 баллов
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые	не менее 24 раз – 1 балл менее 24 раз – 0 баллов	не менее 19 раз – 1 балл менее 19 раз – 0 баллов
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине (гимнастической стенке). Подъем выпрямленных ног, до касания перекладины	не менее 24 раз – 1 балл менее 24 раз – 0 баллов	не менее 10 раз – 1 балл менее 10 раз – 0 баллов
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	не менее 60 с – 1 балл менее 60 с – 0 баллов	

Пролететь эталонную трассу	не менее 6,8 с – 1 балл менее 6,8 с – 0 баллов	не менее 8,3 с – 1 балл менее 8,3 с – 0 баллов
Пролететь трассу «7b флэш» Без учета времени	-	выполнено – 1 балл не выполнено – 0 баллов
Пролететь трассу «7с флэш» Без учета времени	выполнено – 1 балл не выполнено – 0 баллов	-
<b>Уровень спортивной квалификации</b>		
Спортивный разряд «мастер спорта России»		

В группу зачисляется обучающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке и набравший **в каждом** упражнении не менее **1 балла** и выполнить квалификационный норматив.