

ПРИНЯТО  
Тренерским советом  
МБУ «СШОР им. В.Г. Путинцева»  
Протокол от 28.09.2020 №4

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
МБУ «СШОР  
им. В.Г. Путинцева»  
от 14.10.2020 №70



**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для проведения индивидуального отбора и система оценок для приема граждан на программу спортивной подготовки «Альпинизм»**

	Контрольные упражнения (тесты)		Оценки		
			5	4	3
1.	Бег 60 м с ходу (сек)	мальчики	11,6	11,8	12,0
		девочки	12,5	12,7	12,9
2.	Прыжок в длину с места (см)	мальчики	140	135	130
		девочки	135	130	125
3.	Прыжок в высоту с места (см)	мальчики	24	22	20
		девочки	19	17	15
4.	Бег на 1 км (сек)	мальчики	6 мин 10 сек	6 мин 20 сек	6 мин 30 сек
		девочки	6 мин 30 сек	6 мин 40 сек	6 мин 50 сек
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	мальчики	12	10	9
		девочки	9	7	5
4.	Подтягивания из виса на перекладине (раз)	мальчики	6	4	2
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	девочки	11	9	7
5.	Подъем туловища лежа на спине (раз)	мальчики	20	15	10
		девочки	17	12	7
6.	Вис на перекладине на двух руках (сек)	мальчики	50	40	30
		девочки	40	35	25
7.	Челночный бег 3x10 м (сек)	мальчики	10,0	10,2	10,3
		девочки	10,6	10,8	10,9
8.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (см)	мальчики	4,5	4,0	3,5
		девочки	5,5	5,2	5