

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 «Скалолазание»**

	Контрольные упражнения (тесты)		Оценки		
			5	4	3
1.	Бег 30 м с ходу (сек)	мальчики	6,7	6,8	6,9
		девочки	7,0	7,1	7,2
2.	Прыжок в длину с места (см)	мальчики	130	115	100
		девочки	110	100	85
3.	Прыжок в высоту с места (см)	мальчики	24	22	20
		девочки	22	18	15
4.	Подтягивания на перекладине (раз)	мальчики	5	4	2
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	девочки	10	9	8
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	10,5	11,0
		девочки	10,7	11,4	12,0
8.	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (см)	мальчики	4,5	4,0	3,5
		девочки	5,5	5,2	5,0