

ПРИНЯТО
Тренерским советом
МБУДО «СШОР
им. В.Г. Путинцева»
Протокол от 17.08.2023 №8

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МБУДО «СШОР
им. В.Г. Путинцева»
от 02.10.2023 №88



**Нормативы
для проведения индивидуального отбора на дополнительную образовательную
программу спортивной подготовки по виду спорта скалолазание**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	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	количество раз	не менее 15	
2.2.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Фиксация положения	с	не менее 30,0	
2.3.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой сгибание и разгибание рук, ноги прямые	количество раз	не менее 2	
2.4.	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	с	не менее 10,0	