

ПРИНЯТО
Тренерским советом
МБУ «СШОР им. В.Г. Путинцева»
Протокол от 31.08.2022 №8

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МБУ «СШОР
им. В.Г. Путинцева»
от 20.10.2022 №96



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группу на этапе начальной подготовки
по виду спорта «скалолазание»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			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.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			7,10	7,35
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
1.6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Фиксация положения в упоре лежа на предплечьях	с	не менее	
			30,0	25,0
2.2.	Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бёдер и опускание в исходное положение за 30 с	количество раз	не менее	
			15	15
2.3.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Фиксация положения	с	не менее	
			30,0	25,0
2.4.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой сгибание и разгибание рук, ноги прямые	количество раз	не менее	
			2	-

2.5.	Исходное положение – вис лёжа на низкой перекладине, хват сверху. Сгибание и разгибание рук. Сгибание рук выполнять до пересечения подбородком перекладины	количество раз	не менее	
			-	8
2.6.	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	