ПРИНЯТО
Тренерским советом
МБУ «СШОР им. В.Г. Путинцева»
Протокол от 29.09.2017 № 9

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МБУ «СШОР им. В.Г. Путинцева»
от 25.10.2017 № 68

Контрольные нормативы для проведения индивидуального отбора и
система оценок для приема лиц на
программу спортивной подготовки «Скалолазание»

№	Развиваемое физическое качество	Тесты	Оценка	мальчики			девочки		
				10лет	11лет	12лет	10лет	11лет	12лет
1	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	5	160	170	180	150	160	170
			4	140	160	170	120	150	160
			3	130	150	160	110	140	150
2	Силовые качества	Подтягивание на перекладине	5	8	10	14	-	-	-
			4	5	8	10	-	-	-
			3	3	5	8	-	-	-
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	-	-	-	12	15	17
			4	-	-	-	10	12	14
			3	-	-	-	8	10	12
3	Силовая выносливость	Вис на перекладине на двух руках	5	50	80	120	45	70	100
			4	40	70	110	35	60	95
			3	30	60	100	30	50	90
4	Координация	Челночный бег 3*10 м	5	9,5	9,2	9,0	9,9	9,7	9,5
			4	10,0	9,7	9,5	10,5	10,3	10,0
			3	10,5	10,3	10,0	11,0	10,7	10,5
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении	5	5,5	6,0	7,0	5,5	7,0	8,0
			4	4,5	5,0	6,5	4,5	6,0	7,5
			3	3,5	4,0	6,0	3,5	5,0	7,0