

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБУДО «СДЮСШОР
им. В.Г. Путинцева»
Протокол от 30.09.2016 № 5



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

№	Тесты	Оценка	мальчики			девочки		
			10лет	11лет	12лет	10лет	11лет	12лет
1	Бег 30 м с ходу	5	6,4	6,0	5,8	6,8	6,5	6,5
		4	6,6	6,4	6,5	7,2	7,0	6,8
		3	6,8	6,6	7,0	7,5	7,2	7,2
2	Прыжок в длину с места	5	155	160	170	145	150	160
		4	135	140	160	120	120	150
		3	125	130	150	110	110	140
3	Прыжок в высоту с места	5	25	26	28	25	26	28
		4	22	24	27	22	24	26
		3	20	22	25	20	22	25
4	Подтягивания на перекладине	5	7	8	16	-	-	-
		4	5	5	12	-	-	-
		3	3	3	10	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	-	-	-	10	12	10
		4	-	-	-	8	10	8
		3	-	-	-	7	8	7
5	Подъем туловища, лежа на спине	5	25	30	40	20	25	30
		4	20	25	35	15	20	25
		3	15	20	25	12	17	20
6	Вис на перекладине на двух руках	5	50	50	110	45	45	90
		4	40	40	100	35	35	85
		3	30	30	90	30	30	80
7	Наклон вперед из положения стоя на возвышении	5	5,5	5,5	6,0	5,5	5,5	7,0
		4	4,5	4,5	5,5	4,5	4,5	6,5
		3	3,5	3,5	5,0	3,5	3,5	6,0