

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



УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МБУДО «СДЮСШОР
им. В.Г. Путинцева»
от 24.10.2016 № 68

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

№	Тесты	Оценка	мальчики			девочки		
			10лет	11лет	12лет	10лет	11лет	12лет
1	Подтягивание из виса на перекладине (мальчики)	5	4	7	10	-	-	-
		4	2-3	4-6	7-9	-	-	-
		3	1	2-3	5-6	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине, ноги на полу (девочки)	5	-	-	-	9	12	13
		4	-	-	-	7-8	9-11	10-12
		3	-	-	-	5-6	7-8	7-9
2	Подъем туловища, лежа на спине	5	13	15	30	10	12	25
		4	10-12	12-14	25-29	7-9	9-11	20-24
		3	8-9	10-11	20-24	5-6	7-8	15-19
3	Прыжок в длину с места	5	136	150	160	126	135	145
		4	130-135	141-149	150-159	120-125	131-134	135-144
		3	120-129	136-140	145-149	110-119	126-130	130-134
4	Вис на перекладине на двух руках	5	36	60	90	31	50	80
		4	26-35	50-59	70-89	21-30	40-49	60-79
		3	20-25	40-49	60-69	15-20	30-39	50-59
5	Бег 60 м	5	11,8	11,3	10,8	12,7	12,1	11,2
		4	11,9-12,0	11,4-11,8	10,9-11,4	12,8-13,0	12,1-12,5	11,3-12,0
		3	12,1-12,4	11,9-12,0	11,5-12,0	13,1-13,5	12,6-12,9	12,1-12,7
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	5	3,5	4,5	6	5	6	7
		4	1,5-3	2,5-4	4-5,5	3-4,5	4-5,5	6
		3	0-1	1-2	2-3,5	1-2,5	2-3,5	5