

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  
программу спортивной подготовки «Скалолазание»

№	Тесты	Оценка	мальчики			девочки		
			10лет	11лет	12лет	10лет	11лет	12лет
1	Бег 30 м с ходу	5	6,0	5,8	5,5	6,5	6,0	6,1
		4	6,4	6,0	6,3	7,0	6,5	6,5
		3	6,6	6,4	6,5	7,2	7,0	6,8
2	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
3	Прыжок в высоту с места	5	26	35	36	26	30	32
		4	24	30	34	24	27	30
		3	22	25	32	22	23	28
4	Подтягивания на перекладине	5	8	10	18	-	-	-
		4	5	8	14	-	-	-
		3	3	5	12	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	-	-	-	12	15	17
		4	-	-	-	10	12	14
		3	-	-	-	8	10	12
5	Подъем туловища, лежа на спине	5	30	35	37	25	30	35
		4	25	30	35	20	25	30
		3	20	25	30	17	20	25
6	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
7	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