

ПРИНЯТО
Тренерским советом
МБУДО «СШОР им. В.Г.
Путинцева»
Протокол от 10.09.2026 № 8

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МБУДО «СШОР
им. В.Г. Путинцева»
от 13.09.2026 № 93-к

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы					
			мальчики			девочки		
			НП-1			НП-1		
			3	4	5	3	4	5
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1	Бег на 30 м	с	8,6	8,4	8,2	9,1	8,6	8,3
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	7	9	11	4	6	8
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+1	+3	+7	+3	+5	+7
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	110	120	130	105	115	125
2.Нормативы специальной физической подготовки								
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	НП-1			НП-1		
			3	4	5	3	4	5
2.1	Исходное положение-лежа на спине,ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжуплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в исходное положение за 30 с.	кол-во раз	15	16	17	15	16	17
2.2	Исходное положение-вис хватом сверху на высокой перекладине. Фиксация положения.	с	30	35	40	25	30	35
2.3	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой сгибание и разгибание рук, ноги прямые (кол-во раз)	кол-во раз	2	3	4	2	3	4

2.4	Исходное положение-вис лежа на низкой перекладине, хват сверху. Сгибание и разгибание рук. Сгибание рук выполнять до пересечения подбородком перекладины (кол-во раз)	кол-во раз	-	-	-	8	9	10
2.5	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	10,0	15,0	20,0	10,0	15,0	20,0