

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 «альпинизм»**

1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ледолазание"								
№ п/ п	Упражнения	Единица измерения	мальчики			девочки		
			НП-1			НП-1		
			оценка			оценка		
			3	4	5	3	4	5
1.1	Бег на 30 м	с	6,3	6,1	5,9	6,5	6,3	6,1
1.2	Бег на 1000 м	мин, с	6,20	6,00	5,40	6,40	6,20	6,00
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	10	12	14	5	7	9
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи)	см	+2	+5	+7	+3	+5	+7
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	9,7	9,5	9,3	10,1	9,9	9,7
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	128	133	138	118	123	128
1.7	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	18,2 5	18,0 5	17,4 5	19,2 5	19,0 5	18,4 5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "класс"								
2.1	Бег на 60 м	с	9,7	9,5	9,3	10,8	10,6	10,4
2.2	Бег на 2000 м	мин, с	10,1 0	9,50	9,30	12,4 0	12,2 0	12,0 0
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	19	21	23	7	9	11
2.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи)	см	+4	+6	+8	+5	+7	+9
2.5	Челночный бег 3x10 м	с	8,2	8,0	7,8	9,1	8,9	8,7
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	167	172	177	148	153	158
2.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	34	36	38	31	33	35
2.8	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	16,5 5	16,3 5	16,1 5	19,5 5	19,3 5	19,1 5

3. Нормативы специальной физической подготовки								
№ п/ п	Упражнения	Единица измерения	НП-1			НП-1		
			оценка			оценка		
			3	4	5	3	4	5
3.1	Прыжок в высоту с места	см	20	22	24	15	17	19
3.2	Вис на перекладине на двух руках	с	30,0	32,0	34,0	25,0	27,0	29,0