**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки первого года обучения**

**СКАЛОЛАЗАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольное упражнение | Баллы | Мальчики | Девочки |
| **Скоростные качества** |
| Бег 30 м (с) | 5 | 6,5 и ниже | 6,8 и ниже |
| 4 | 6,7 | 7,0 |
| 3 | 6,9 | 7,2 |
| 2 | 7,1 | 7,4 |
| 1 | 7,3 и выше | 7,6 и выше |
| **Скоростно-силовые качества** |
| Прыжок в длину с места (см) | 5 | 110 | 95 |
| 4 | 105 | 90 |
| 3 | 100 | 85 |
| 2 | 95 | 80 |
| 1 | 90 и ниже | 75 и ниже |
| Прыжок в высоту с места (см) | 5 | 24 | 19 |
| 4 | 22 | 17 |
| 3 | 20 | 15 |
| 2 | 18 | 13 |
| 1 | 16 и ниже | 11 и ниже |
| **Силовые качества** |
| Подтягивания на перекладине (кол-во раз) | 5 | 5 |  |
| 4 | 4 |  |
| 3 | 3 |  |
| 2 | 2 |  |
| 1 | 1 |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 5 |  | 12 |
| 4 |  | 10 |
| 3 |  | 8 |
| 2 |  | 6 |
| 1 |  | 4 |
| **Силовая выносливость** |
| Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз) | 5 | 16 | 13 |
| 4 | 13 | 10 |
| 3 | 10 | 7 |
| 2 | 8 | 5 |
| 1 | 6 и ниже | 3 и ниже |
| Вис на перекладине на двух руках (с) | 5 | 36 | 31 |
| 4 | 33 | 28 |
| 3 | 30 | 25 |
| 2 | 27 | 22 |
| 1 | 25 и ниже | 20 и ниже |
| **Координация** |
| Челночный бег 3x10 м (с) | 5 | 10,6 и ниже | 11,6 и ниже |
| 4 | 10,8 | 11,8 |
| 3 | 11,0 | 12,0 |
| 2 | 11,3 | 12,3 |
| 1 | 11,6 и выше | 12,6 и выше |
| **Гибкость** |
| Наклон вперед из положения стоя на возвышении (см) | 5 | 5,5 | 7  |
| 4 | 4,5 | 6 |
| 3 | 3,5 | 5 |
| 2 | 2,5 | 4 |
| 1 | 1,5 и ниже | 3 и ниже |

**Подведение итогов:** полученные баллы суммируются. Места распределяются по наибольшей сумме баллов.