Принято на педагогическом совете
МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2»
Протокол № 1
От 01. 09 2015г.

Утверждаю
Директор МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2»
_____ А.Н.Токарчук
Приказ № 126/8 от 01.09. 2015г.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для групп спортивно-оздоровительного этапа

отделение скалолазание

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах.

Баллы	Бег 30 м (с)	6 мин. бег (м)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание на перекладине (раз)	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	Приседания на одной ноге (раз)	Подъем ног в вике на перекладине (раз)	Наклон вперед согнувшись (см)	Челночный бег 3 х 10 м (с)
1	6,6	650	120	1	8	3	1	-1	10,4
2	6,4	750	130	2	10	4	2	-2	10,2
3	6,2	850	140	4	12	6	3	-3	10
4	6.0	900	150	6	16	8	4	-4	9.8
5	5.8	950	160	8	20	10	5	-5	9,6
6	5,7	1000	170	10	24	12	6	-6	9.4
7	5,6	1050	180	12	28	14	8	-7	9.2
8	5,5	1100	190	14	32	16	10	-8	9
9	5,4	1150	200	16	36	18	12	-9	8,8

10	5,3	1200	210	18	40	20	15	-10	8,6
11	5,2	1250	215	20	44	23	18	-11	8,4
12	5,1	1300	220	22	48	26	21	-12	8,2
13	5,0	1350	225	24	52	29	24	-13	8
14	4,9	1400	230	26	56	32	27	-14	7,8
15	4,8	1450	235	28	60	35	30	-15	7,7
16	4,7	1500	240	30	64	38	33	-16	7,6
17	4,6	1550	245	32	68	41	36	-17	7,5
18	4,5	1600	250	33	72	44	39	-18	7,4
19	4,4	1650	255	34	76	47	42	-19	7,3
20	4,3	1700	260	35	80	50	45	-20	7,2

Нормативные требования для обучающихся

Этап	**Возраст (лет)**	**Требования к уровню подготовки**
СОГ	7-18	Набрать не менее 20 баллов мальчикам и 10 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, касание грудью предмета.
Приседание на одной ноге, с опорой за гимнастическую стенку.
Наклон - выполняется из положения стоя на полу, ноги прямые и вместе.
Мост - максимальное прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, измеряется расстояние между руками и ногами.
Упор сидя сзади, ноги согнуты, колени врозь, измеряется расстояние между коленями и полом.
Скалолазы спортивно-оздоровительного этапа обучения должны уметь выполнять все упражнения из требований по общефизической подготовке.