

**Вступительные испытания по общей и специальной физической
подготовке для зачисления в группы на этап начальной подготовки
отделения скалолазания**

Контрольные упражнения (тесты)	Баллы		
	5	4	3
Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), раз	2	1	Угол 90 в локте
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки), раз	8	5	3
Прыжок в длину с места, см	100/85	80/60	60/50
Вис на перекладине на двух руках, сек	30/25	25/20	20/15

Проходной балл - 15

Подтягивание на перекладине. Выполняется из исходного положения: Вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Испытуемый подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и зафиксировав в и.п. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Исходное положение: упор лёжа; голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом суставе; разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии – голова, туловище, ноги.

Прыжок в длину с места. Выполняется толчком двух ног от линии на покрытие. Дается по две попытки. Записывается расстояние, которое преодолел ребенок от линии толчка до места приземления, показанное в каждом прыжке. Во внимание принимается лучший результат. Измерение длины прыжка осуществляется при помощи рулетки. Дальность прыжка измеряется в сантиметрах.

Вис на перекладине на двух руках. Тестируемый принимает положение виса на прямых руках, туловище и ноги выпрямлены и не касаются пола. Засчитывается количество секунд, проведенное в статическом положении.