

# Вступительные испытания для зачисления в спортивные секции

## Для прохождения вступительных испытаний при себе необходимо иметь:

1. Медицинскую справку от участкового педиатра об отсутствии у поступающего противопоказаний для занятий спортом;
2. Копия паспорта (при наличии) или свидетельства о рождении ребенка;

## СКАЛОЛАЗАНИЕ



Скалолазание ([англ. rock climbing](#)) — [вид спорта](#) и вид [активного отдыха](#), который заключается в лазании по естественному ([скалы](#)) или искусственному ([скалодром](#)) рельефу. Зародившись как разновидность [альпинизма](#), скалолазание в настоящее время — самостоятельный вид спорта.



**Тренер:**

Коноплина Елена Владимировна

Набор: мальчики и девочки 2008-2010 г.р.

Отборочные испытания пройдут 28 августа 2020 г. с 11.00-12.00

МОБУ СОШ № 21 (гимнастический зал)

№	Упражнение	Минимальный порог	
		Мальчики	Девочки
1	Бег 30м с ходу	6,9с	7,2с
2	Прыжок в длину с места	100см	85см
3	Прыжок в высоту с места	20см	15см
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	-	8раз
5	Подтягивание на перекладине	2раза	-
6	Подъем туловища лежа на спине	10	7
7	Вис на перекладине на двух руках	30с	25с
8	Челночный бег 3x10м	11с	12с
9	Наклон вперед из положения стоя на возвышении	3,5см	5см