|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приложение 3.** | | | | |
| **Зачет по ОФП** | | | | |
| **ВИД УПРАЖНЕНИЯ** | **ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ** | | | |
| **НП1** | **НП2** | **СП1** | **СП2** |
| Подтягивания прямым средним хватом, без рывков и раскачиваний | 6 | 8 | 10 | 12 |
| «Пистолетик» (цифры для одной ноги) | 5 | 5 | 8 | 10 |
| Подъём ног к перекладине в висе на руках | 5 | 5 | 8 | 10 |
| Отжимания | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Гиперэкстензии  (разгибания туловища в пояснице) | 5 | 5 | 8 | 10 |
|  |  |  |  |  |
| **Зачет по СФП** | | | | |
| **ВИД УПРАЖНЕНИЯ** | **ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ** | | | |
| НП1 | НП2 | СП1 | СП2 |
| Лазание onsight, sport | 4c | 5a | 5b | 5c |
| Лазание onsight, trad | 4b | 4c | 5a | 5b |