

Утверждаю
Директор МБУ ДО СШОР «Уфимец»
 А.В.Нестеренко
« 06 »  20  г



**Система оценок для зачисления
на дополнительную образовательную программу спортивной
подготовки по виду спорта «тяжёлая атлетика»**

г. Уфа-2026

**Система оценок для зачисления
НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА»,**

на этап НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

(мин. возраст 9 лет)

(мин. возраст 9 лет)								
№ п/п	Контрольные упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения			Норматив свыше года обучения		
		баллы	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
МАЛЬЧИКИ								
1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			108	113	118	122	127	132
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее					
			+1	+2	+3	+3	+4	+5
3	Приседания (с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках с рывковым хватом с задержкой 3 сек. в низком седе)	количество раз	не менее					
						1	2	3

№ п/п	Контрольные упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения			Норматив свыше года обучения		
		баллы	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
ДЕВОЧКИ								
1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			103	108	113	117	123	128
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее					
			+3	+4	+5	+5	+6	+7
3	Приседания (с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках с рывковым хватом с задержкой 3 сек. в низком седе)	сек	не менее					
						1	2	3

**Система оценок для зачисления
НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА»,**

**на
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
(мин. возраст 12 лет)**

№ п/п	Контрольные упражнения	Единица измерения	Норматив		
		баллы	«3»	«4»	«5»
ЮНОШИ					
1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			162	167	172
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		
			+5	+6	+7
3	Приседания (с удержанием грифа весом 20 кг на прямых руках с рывковым хватом с задержкой 3 сек. в низком седе)	количество раз	не менее		
			1	2	3
4	Выпрыгивания со штангой на плечах (вес штанги – не менее 25% от собственного веса тела)	количество раз	не менее		
			8	9	10
Уровень спортивной квалификации					
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды: - третий юношеский спортивный разряд - второй юношеский спортивный разряд - первый юношеский спортивный разряд			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды: - третий спортивный разряд - второй спортивный разряд - первый спортивный разряд			

**Система оценок для зачисления
НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА»,**

**на
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
(мин. возраст 12 лет)**

№ п/п	Контрольные упражнения	Единица измерения	Норматив		
		баллы	«3»	«4»	«5»
ДЕВУШКИ					
1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			147	152	155
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		
			+6	+7	+8
3	Приседания (с удержанием грифа весом 15 кг на прямых руках с рывковым хватом с задержкой 3 сек. в низком седе)	количество раз	не менее		
			1	2	3
4	Выпрыгивания со штангой на плечах (вес штанги – не менее 25% от собственного веса тела)	количество раз	не менее		
			6	7	8
Уровень спортивной квалификации					
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды: - третий юношеский спортивный разряд - второй юношеский спортивный разряд - первый юношеский спортивный разряд			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды: - третий спортивный разряд - второй спортивный разряд - первый спортивный разряд			

**Система оценок для зачисления
НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА»,**

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
(мин. возраст 13 лет)

№ п/п	Контрольные упражнения	Единица измерения	Норматив		
		баллы	«3»	«4»	«5»
ДЕВУШКИ/ЮНИОРКИ/ЖЕНЩИНЫ					
1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			167	172	177
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		
			+13	+14	+15
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		
			15	16	17
4	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с	количество раз	не менее		
			15	16	17
5	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 градусов руках	сек	не менее		
			12,0	13,0	14,0
Уровень спортивной квалификации					
Спортивные разряд «кандидат в мастера спорта»					

**Система оценок для зачисления
НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА»,**

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

(мин. возраст 13 лет)

№ п/п	Контрольные упражнения	Единица измерения	Норматив		
		баллы	«3»	«4»	«5»
ЮНОШИ/ЛОНИОРЫ/МУЖЧИНЫ					
1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			183	188	192
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		
			+9	+10	+11
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		
			29	30	31
4	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с	количество раз	не менее		
			18	19	20
5	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 градусов руках	сек	не менее		
			16,0	17,0	18,0
Уровень спортивной квалификации					
Спортивные разряд «кандидат в мастера спорта»					

**Система оценок для зачисления
НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА»,**

**на этап
ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
(мин. возраст 15 лет)**

№ п/п	Контрольные упражнения	Единица измерения	Норматив		
		баллы	«3»	«4»	«5»
ЮНОШИ/ЛОНИОРЫ/МУЖЧИНЫ					
1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			218	223	228
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		
			+11	+12	+13
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		
			37	38	39
4	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с	количество раз	не менее		
			20	21	22
5	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 градусов руках	сек	не менее		
			18,0	19,0	20,0
Уровень спортивной квалификации					
Спортивное звание «мастер спорта России»					

**Система оценок для зачисления
НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА»,**

**на этап
ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
(мин. возраст 15 лет)**

№ п/п	Контрольные упражнения	Единица измерения	Норматив		
		баллы	«3»	«4»	«5»
ДЕВУШКИ/ЮНИОРКИ/ЖЕНЩИНЫ					
1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			183	188	192
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		
			+15	+16	+17
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		
			16	17	18
4	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с	количество раз	не менее		
			18	19	20
5	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 градусов руках	сек	не менее		
			14,0	15,0	16,0
Уровень спортивной квалификации					
Спортивное звание «мастер спорта России»					