

Утверждаю
Директор МБУ ДО СШОР «Уфимец»
А.В.Нестеренко
« 06 » 20 26 г



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

г. Уфа-2026

**Система оценок для зачисления
НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»,
дисциплина ГРЕКО - РИМСКАЯ БОРЬБА**

на этап НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

(мин. возраст 7 лет)

№ п/п	Контрольные упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения			Норматив свыше года обучения		
		баллы	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
МАЛЬЧИКИ								
1	Бег на 30 м	сек.	не более					
			9,6	9,5	9,4	8,6	8,5	8,4
2	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (3 попытки)	Кол-во попаданий	не менее					
			2	3	4	3	4	5
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			85	90	95	95	100	105
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее					
			+1	+2	+3	+3	+4	+5
5	Стоя ровно на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения.	сек	не менее					
			10,0	10,5	11,0	12,0	12,5	13,0
6	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	Кол-во раз	не менее					
			2	3	4	3	4	5

№ п/п	Контрольные упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения			Норматив свыше года обучения		
		баллы	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
ДЕВОЧКИ								
1	Бег на 30 м	сек.	не более					
			10,1	10,0	9,9	9,1	9,0	8,9
2	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (3 попытки)	Кол-во попаданий	не менее					
			1	2	3	2	3	4
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			77	82	87	87	92	97
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее					
			+3	+4	+5	+5	+6	+7
5	Стоя ровно на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения.	сек	не менее					
			8,0	8,5	9,0	10,0	10,5	11,0
6	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	Кол-во раз	не менее					
			2	3	4	3	4	5

**Система оценок для зачисления
НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»,
дисциплина ГРЕКО - РИМСКАЯ БОРЬБА**

**на
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
(мин. возраст 11 лет)**

№ п/п	Контрольные упражнения	Единица измерения	Норматив		
		баллы	«3»	«4»	«5»
МАЛЬЧИКИ/ЮНОШИ					
1	Бег на 30 м	сек.	не более		
			5,9	5,8	5,7
2	Челночный бег 3x10 м	сек.	не более		
			9,2	9,1	9,0
3	Бег на 1000 м	Мин.,сек	не более		
			5,41	5,40	5,39
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	не менее		
			4	5	6
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее		
			13	14	15
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			142	147	152
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		
			+4	+5	+6
8	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее		
			6,0	6,1	6,2
9	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее		
			5,2	5,3	5,4
10	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	Кол-во раз	не менее		
			6	7	8
11	Прыжок в высоту с места	см	не менее		
			40	45	50
12	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Кол-во раз	не менее		
			33	34	35
Уровень спортивной квалификации					
Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)		Не устанавливается			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий год)		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 «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»,
дисциплина ГРЕКО - РИМСКАЯ БОРЬБА**

**на
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
(мин. возраст 11 лет)**

№ п/п	Контрольные упражнения	Единица измерения	Норматив		
		баллы	«3»	«4»	«5»
ДЕВОЧКИ/ДЕВУШКИ					
1	Бег на 30 м	сек.	не более		
			6,1	6,2	6,3
2	Челночный бег 3x10 м	сек.	не более		
			9,4	9,3	9,2
3	Бег на 1000 м	Мин.,сек	не более		
			6,12	6,11	6,10
4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз	не менее		
			10	11	12
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее		
			7	8	9
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			132	137	142
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		
			+5	+6	+7
8	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее		
			6,0	6,1	6,2
9	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее		
			5,2	5,3	5,4
10	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	Кол-во раз	не менее		
			4	5	6
11	Прыжок в высоту с места	см	не менее		
			40	45	50
12	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Кол-во раз	не менее		
			28	29	30
Уровень спортивной квалификации					
Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)		Не устанавливается			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий год)		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 «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»,
дисциплина ГРЕКО - РИМСКАЯ БОРЬБА
на этап
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
(мин. возраст 14 лет)

№ п/п	Контрольные упражнения	Единица измерения	Норматив		
		баллы	«3»	«4»	«5»
ЮНОШИ/ЮНИОРЫ					
1	Бег на 60 м	сек.	не более		
			8,1	8,0	7,9
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	не менее		
			+11	+12	+13
3	Челночный бег 3x10 м	сек.	не более		
			7,1	7,0	6,9
4	Бег на 2000 м	мин	не более		
			8,00	7,09	7,08
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	не менее		
			13	14	15
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		
			37	38	39
7	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее		
			6,3	6,4	6,5
8	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее		
			7,0	7,1	7,2
9	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	Кол-во раз	не менее		
			15	16	17
10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			218	223	228
11	Прыжок в высоту с места	см	не менее		
			47	48	49
12	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	Кол-во раз	не менее		
			20	21	22
13	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Кол-во раз	не менее		
			50	51	52
Уровень спортивной квалификации					
Спортивные разряд «кандидат в мастера спорта»					

**Система оценок для зачисления
НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»,
дисциплина ГРЕКО - РИМСКАЯ БОРЬБА
на этап
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
(мин. возраст 14 лет)**

№ п/п	Контрольные упражнения	Единица измерения	Норматив		
		баллы	«3»	«4»	«5»
ДЕВУШКИ/ЛОНИОРКИ					
1	Бег на 60 м	сек.	не более		
			9,5	9,4	9,3
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	не менее		
			+15	+16	+17
3	Челночный бег 3x10 м	сек.	не более		
			7,9	7,8	7,6
4	Бег на 2000 м	мин	не более		
			9,55	9,54	9,53
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	Кол-во раз	не менее		
			19	20	21
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		
			16	17	18
7	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее		
			6,3	6,4	6,5
8	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее		
			7,0	7,1	7,2
9	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	Кол-во раз	не менее		
			8	9	10
10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			183	185	190
11	Прыжок в высоту с места	см	не менее		
			47	48	49
12	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	Кол-во раз	не менее		
			20	21	22
13	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Кол-во раз	не менее		
			44	45	46
Уровень спортивной квалификации					
Спортивные разряд «кандидат в мастера спорта»					

**Система оценок для зачисления
НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»,
дисциплина ГРЕКО - РИМСКАЯ БОРЬБА
на этап
ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
(мин. возраст 16 лет)**

№ п/п	Контрольные упражнения	Единица измерения	Норматив		
		баллы	«3»	«4»	«5»
ЮНОШИ/ЮНИОРЫ/МУЖЧИНЫ					
1	Бег на 3000 м	сек.	не более		
			12,20	12,19	12,18
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	не менее		
			+13	+14	+15
			7,1	7,0	6,9
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	не менее		
			15	16	17
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		
			43	44	45
5	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее		
			9,0	9,1	9,2
6	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее		
			8,0	8,1	8,2
7	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	Кол-во раз	не менее		
			15	16	17
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			235	240	245
9	Прыжок в высоту с места	см	не менее		
			52	53	54
			20	21	22
10	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Кол-во раз	не менее		
			51	52	53
Уровень спортивной квалификации					
Спортивное звание «мастер спорта России»					

**Система оценок для зачисления
НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»,
дисциплина ГРЕКО - РИМСКАЯ БОРЬБА
на этап
ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
(мин. возраст 16 лет)**

№ п/п	Контрольные упражнения	Единица измерения	Норматив		
		баллы	«3»	«4»	«5»
ДЕВУШКИ/ЮНИОРКИ/ЖЕНЩИНЫ					
1	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	не менее		
			+16	+17	+18
2	Бег на 2000 м	мин	не более		
			9.45	9.44	9.43
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз	не менее		
			20	21	22
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		
			17	18	19
5	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее		
			9,0	9,1	9,2
6	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее		
			8,0	8,1	8,2
7	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	Кол-во раз	не менее		
			8	9	10
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			188	193	198
9	Прыжок в высоту с места	см .	не менее		
			52	53	54
10	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Кол-во раз	не менее		
			45	46	47
Уровень спортивной квалификации					
Спортивное звание «мастер спорта России»					