

**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»
1	Бег на 30 м	сек.	не более					
			9,6	9,5	9,4	8,6	8,5	8,4
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине	кол-во раз	не менее					
			11	12	13	12	13	14
3	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (3 попытки)	кол-во попаданий	не менее					
			2	3	4	3	4	5
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			85	90	95	95	100	110
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее					
			+1	+2	+3	+3	+4	+5
6	Фиксация положения. Стоя ровно на одной ноге, руки на пояске	сек	не менее					
			10,0	10,5	11,0	12,0	12,5	13,0
7	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	кол-во раз	не менее					
			2	3	4	3	4	5

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

№ п/п	Контрольные упражнения	Единица измерения	Норматив		
			баллы	«3»	«4»
1	Бег 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 1000 м	мин.	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	см	не менее		

	толчком двумя ногами		142	147	152
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		
			+4	+5	+6
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине	кол-во раз	не менее		
			33	34	35
9	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее		
			6	6,1	6,2
10	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее		
			5,2	5,3	5,4
11	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	кол-во раз	не менее		
			6	7	8
12	Прыжок в высоту с места	см	не менее		
			40	41	42
<b>Уровень спортивной квалификации</b>					
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			

на этап  
**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**  
(мин. возраст 14 лет)

№ п/п	Контрольные упражнения	Единица измерения	Норматив		
			баллы	«3»	«4»
1	Бег 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	7,95	7,80
5	Подтягивание из виса на перекладине	Кол-во раз	не менее		
			13	14	15
6	Сгибание и разгибание рук в	количество раз	не менее		

	упоре лежа		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	227
11	Прыжок в высоту с места	см	не менее		
			47	48	49
			6,0	6,2	6,4
13	Сгибание и разгибание рук на брусьях	Кол-во раз	не менее		
			20	21	22
14	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Кол-во раз	не менее		
			50	51	52
<b>Уровень спортивной квалификации</b>					
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»					