

## Вступительные нормативы по ОФП

### ***ДЕВОЧКИ***

№	Контрольные показатели	баллы	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет
1	Отжимание (количество раз)	5	20-выше	21-выше	24-выше	26-выше
		4	17-19	18-20	21-23	23-25
		3	14-16	15-17	17-20	18-22
		2	10-13	11-14	13-16	14-17
		1	9-ниже	10-ниже	12-ниже	13-ниже
2	Прыжок в длину с места (см)	5	141-выше	146-выше	151-выше	156-выше
		4	131-140	136-145	141-150	146-155
		3	121-130	126-135	131-140	136-145
		2	111-120	116-125	121-130	126-135
		1	110-неже	115-ниже	120-ниже	125-ниже
3	Бег 30 м. (сек)	5	5.90-ниже	5.80-ниже	5.60-ниже	5.40-ниже
		4	5.91-7.10	5.81-7.00	5.61-6.40	5.41-6.20
		3	7.11-7.40	7.01-7.30	6.41-6.90	6.21-6.70
		2	7.41-7.60	7.31-7.50	6.91-7.10	6.71-7.00
		1	7.61-выше	7.51-выше	7.11-выше	7.01-выше
4	Кросс 500 м (сек)	5	2.25-ниже	2.15-ниже	2.09-ниже	1.95-ниже
		4	2.26-2.35	2.16-2.23	2.10-2.17	1.96-2.15
		3	2.36-2.45	2.24-2.35	2.18-2.24	2.16-2.20
		2	2.46-2.55	2.36-2.45	2.25-2.35	2.21-2.30
		1	2.56-выше	2.46-выше	2.36-выше	2.31-выше
5	Поднимание туловища из полож. лежа (кол. раз) за 30 сек	5	22-ниже	23-выше	24-выше	25-выше
		4	18-21	19-22	20-23	21-24
		3	15-17	16-18	17-19	18-20
		2	12-14	13-15	14-16	15-17
		1	11-ниже	12-ниже	13-ниже	14-ниже

### ***Ю Н О Ш И***

№	Контрольные показатели	баллы	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет
1	Прыжок в длину с места (см)	5	141-выше	146-выше	151-выше	156-выше
		4	131-140	136-145	141-150	146-155
		3	121-130	126-135	131-140	136-145
		2	111-120	116-125	121-130	126-135
		1	110-неже	115-ниже	120-ниже	125-ниже
2	Бег 30 м. (сек)	5	5.9-ниже	5.8-ниже	5.3-ниже	5.1-ниже
		4	6.0-6.4	5.9-6.3	5.4-5.7	5.2-5.5
		3	6.5-6.8	6.4-6.7	5.8-6.0	5.6-5.9
		2	6.9-7.6	6.8-7.5	6.1-6.5	6.0-6.4
		1	7.7-выше	7.6-выше	6.6-выше	6.5-выше
3	Кросс 500 м (сек)	5	2.25-ниже	2.20-ниже	2.00-ниже	1.50-ниже
		4	2.26-2.30	2.21-2.30	2.01-2.17	1.51-2.00
		3	2.31-2.41	2.31-2.40	2.18-2.30	2.01-2.25
		2	2.42-2.52	2.41-2.50	2.31-2.40	2.26-2.35
		1	2.53-выше	2.51-выше	2.41-выше	2.36-выше
4	Поднимание туловища на из положения лежа за 30 с. (кол. раз)	5	20-выше	22-выше	24-выше	26-выше
		4	17-19	19-21	20-23	22-25
		3	13-16	14-18	16-19	19-21
		2	10-12	10-13	12-15	15-18
		1	9-ниже	9-ниже	11-ниже	14-ниже
9	Отжимание (количество раз)	5	25-выше	28-выше	30-выше	32-выше
		4	20-24	24-27	25-29	27-31
		3	15-19	17-23	18-24	19-26
		2	11-14	13-16	15-17	16-18
		1	10-ниже	12-ниже	14-ниже	15-ниже