

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ по ОФП
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП**

№	Контрольные упражнения	Девушки					Юноши				
		Оценка					Оценка				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
7-8 лет											
1.	Бег 30м (сек)	6,9	6,7	6,5	6,3	6,1	7,0	6,7	6,4	6,2	6,0
2.	Подъем туловища за 30 сек (кол-во раз)	16	18	20	22	24	-	-	-	-	-
3.	Прыжок в длину с места (см)	115	125	135	145	155	115	125	135	145	160
4.	Бег 1000м (сек)	6,10	5,55	5,40	5,25	5,10	6,10	5,50	5,35	5,25	5,10
5.	Подтягивание на перекладине	-	-	-	-	-	0	0	1	2	3
9 лет											
1.	Бег 30м (сек)	6,8	6,5	6,3	6,1	5,9	6,4	6,2	6,0	5,4	5,1
2.	Подъем туловища за 30 сек (кол-во раз)	18	20	22	24	26	-	-	-	-	-
3.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	160	170	125	135	145	155	170
4.	Бег 1000м (сек)	5,50	5,35	5,20	5,10	5,00	5,35	5,25	5,15	5,00	4,50
5.	Подтягивание на перекладине	-	-	-	-	-	0	0	1	2	3
10 лет											
1.	Бег 30м (сек)	6,6	6,3	6,1	5,8	5,6	6,1	5,9	5,8	5,3	5,1
2.	Подъем туловища за 30 сек (кол-во раз)	19	21	23	25	27	-	-	-	-	-
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	175	140	150	160	170	185
4.	Бег 1000м (сек)	5,30	5,20	5,10	5,00	4,50					
5.	Подтягивание на перекладине	-	-	-	-	-	0	1	2	3	4
11 лет											
1.	Бег 30м (сек)	6,4	6,1	5,8	5,6	5,4	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
2.	Подъем туловища за 30 сек (кол-во раз)	20	22	24	26	28	-	-	-	-	-
3.	Прыжок в длину с места (см)	145	155	165	175	180	150	160	170	180	195
4.	Бег 1000м (сек)	5,15	5,05	4,55	4,45	4,35	5,00	4,50	4,40	4,30	4,20
5.	Подтягивание на перекладине	-	-	-	-	-	1	2	3	4	5
12 лет											
1.	Бег 30м (сек)	6,3	6,0	5,7	5,6	5,4	5,9	5,7	5,5	5,3	5,0
2.	Подъем туловища за 30 сек (кол-во раз)	21	23	25	27	29	-	-	-	-	-
3.	Прыжок в длину с места (см)	155	165	175	185	190	160	165	175	185	200
4.	Бег 1000м (сек)	5,05	4,55	4,45	4,35	4,25	4,50	4,40	4,30	4,20	4,10
5.	Подтягивание на перекладине	-	-	-	-	-	2	3	4	5	6
13 лет											
1.	Бег 30м (сек)	6,1	5,8	5,6	5,4	5,2	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9
2.	Подъем туловища за 30 сек (кол-во раз)	22	24	26	28	30	-	-	-	-	-
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	190	200	165	175	185	200	210
4.	Бег 1000м (сек)	4,50	4,40	4,30	4,20	4,10	4,35	4,30	4,20	4,10	4,00
5.	Подтягивание на перекладине	-	-	-	-	-	2	4	6	8	10
14 лет											
1.	Бег 30м (сек)	6,0	5,7	5,5	5,3	5,2	5,6	5,4	5,1	4,9	4,7
2.	Подъем туловища за 30 сек (кол-во раз)	23	25	27	29	31	-	-	-	-	-
3.	Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	195	205	175	185	195	205	215
4.	Бег 1000м (сек)	4,45	4,35	4,25	4,15	4,10	4,20	4,10	4,00	3,55	3,50
5.	Подтягивание на перекладине	-	-	-	-	-	4	6	8	10	12

№	Контрольные упражнения	Девушки					Юноши				
		Оценка					Оценка				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
15 лет											
1.	Бег 30м (сек)	5,9	5,6	5,4	5,2	5,0	5,5	5,2	4,9	4,7	4,5
2.	Подъем туловища за 30 сек (кол-во раз)	23	25	27	29	31	-	-	-	-	-
3.	Прыжок в длину с места (см)	170	180	190	195	200	180	190	205	215	225
4.	Бег 1000м (сек)	4,25	4,15	4,10	4,05	4,00	4,15	4,05	3,55	3,45	3,40
5.	Подтягивание на перекладине	-	-	-	-	-	6	8	10	12	14
16 лет											
1.	Бег 30м (сек)	5,8	5,5	5,3	5,1	4,9	5,3	5,0	4,8	4,7	4,5
2.	Подъем туловища за 30 сек (кол-во раз)	24	26	28	30	32	-	-	-	-	-
3.	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	200	210	185	195	210	220	230
4.	Бег 1000м (сек)	4,20	4,10	4,00	3,55	3,50	4,10	4,00	3,50	3,40	3,30
5.	Подтягивание на перекладине	-	-	-	-	-	8	10	12	14	15
17 лет и старше											
1.	Бег 30м (сек)	5,7	5,4	5,2	5,0	4,8	5,1	4,9	4,7	4,5	4,4
2.	Подъем туловища за 30 сек (кол-во раз)	24	26	28	30	32	-	-	-	-	-
3.	Прыжок в длину с места (см)	180	190	200	210	220	195	210	220	230	240
4.	Бег 1000м (сек)	4,10	4,00	3,55	3,50	3,40	4,00	3,50	3,40	3,30	3,20
5.	Подтягивание на перекладине	-	-	-	-	-	9	11	14	16	18