**Контрольные нормативы ОФП для девушек**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Название  норматива | 4 балл | 6 балл | 8 балл | 10 балл | 12 балл | Единица  измерения |
| 1. | Прыжки в длину с места | 160 | 170 | 175 | 180 | 190 | см |
| 2. | Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой (за 30 сек) | 13 | 15 | 17 | 21 | 25 | раз |
| 3. | Прыжки через скакалку за 30 сек | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 | раз |
| 4. | Отжимания от пола | 3 | 6 | 9 | 12 | 15 | раз |
| 5. | Челночный бег «веер» 50 метров | 21.0 | 20.0 | 19.5 | 19.0 | 18.0 | сек |

Зачет состоит из сдачи 5 нормативов. Максимально можно набрать 60 баллов.

**Примечание: для сдачи контрольных нормативов мед. справка о состоянии здоровья обязательна.**

**Контрольные нормативы ОФП для юношей**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Название норматива | 4 балла | 6 баллов | 8 баллов | 10 баллов | 12 баллов | Единица измерения |
| 1. | Подтягивание на перекладине | 3 | 5 | 8 | 10 | 12 | кол-во раз |
| 2. | Отжимание от пола | 5 | 20 | 25 | 30 | 35 | кол-во раз |
| 3. | Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой (за 60 сек) | 35 | 37 | 39 | 41 | 43 | кол-во раз |
| 4. | Прыжок в длину с места | 200 | 210 | 220 | 230 | 240 | см |
| 5. | Челночный бег 100 метров | 29 | 28 | 27 | 26 | 25 | сек |

Зачет состоит из сдачи 5 нормативов. Максимально можно набрать 60 баллов.

**Примечание: для сдачи контрольных нормативов мед. справка о состоянии здоровья обязательна.**

**Контрольные нормативы специальной медицинской группы**

1. Бег трусцой (2 минуты) – 12 баллов,

2. Приседания (30 секунд) -12 баллов,

3. Подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за головой (30 секунд) -12 баллов,

4. Сгибание и разгибание рук в упоре (отжимания) лёжа - для юношей, с колен - для девушек (30 секунд) - 12 баллов,

5. Прогиб назад из положения лёжа на животе, руки за головой (30 секунд) - 12 баллов.

**Сдача каждого теста оценивается независимо от количества повторений, темп выполнения упражнений произвольный (по самочувствию).**