

Программа «Нормативы по общей физической подготовке» (ОФП)

№	Упраж нение много борья	Возраст	Нормативные требования																
			Зачетные баллы																
		Баллы	изме-рения	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
1	100 м	17-29 (м)	сек.	14,1	14,2 – 14,4	14,5 – 14,7	14,8 – 15,0	15,1 – 15,3	15,4 – 15,6	15,7 – 15,9	16,0 – 16,3	16,4 – 16,7	16,8 – 17,1	17,2 – 17,5	17,6 – 18,0	18,1 – 18,5	18,6 – 19,0	19,1	
		от 30 (м)	сек.	15,1	15,2 – 15,4	15,5 – 15,7	15,8 – 16,0	16,1 – 16,3	16,4 – 16,6	16,7 – 16,9	17,0 – 17,3	17,4 – 17,7	17,8 – 18,1	18,2 – 18,5	18,6 – 19,0	19,1 – 19,5	19,6 – 20,0	20,1	
		17-29 (ж)	сек.	16,1	16,2– 16,4	16,5– 16,7	16,8– 17,0	17,1– 17,3	17,4– 17,6	17,7– 17,9	18,0– 18,3	18,4– 18,7	18,8– 19,1	19,2– 19,5	19,6– 20,0	20,1– 20,5	20,6– 21,0	21,1	
		от 30 (ж)	сек.	17,1	17,2– 17,4	17,5– 17,7	17,8– 18,0	18,1– 18,3	18,4– 18,6	18,7– 18,9	19,0– 19,3	19,4– 19,7	19,8– 20,1	20,2– 20,5	20,6– 21,0	21,1– 21,5	21,6– 22,0	22,1	

Подъем груди лежа на спине (за 1 минуту) девушки.

Баллы	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество подъемов за 1 минуту	55	54-50	49-46	45-43	42-40	39-37	36-34	33-31	30-28	27-25	24-20	19-15	14-10	9-2	1

Подтягивание к перекладине (количество раз), мужчины

Баллы	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Количество подтягиваний к перекладине	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2

№	Упраж- нение много- борья	Возраст	Норматив баллы																						
		Баллы	Ед. изм.	20	19	18	17	16	15	14	13	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	1000 м	17-29 (м.)	мин	3:10	3:11– 3:13	3:14 – 3:16	3:17 – 3:19	3:20 – 3:22	3:23 – 3:25	3:26 – 3:28	3:29 – 3:31	3:32 – 3:34	3:35 – 3:37	3:38 – 3:40	3:41 – 3:43	3:44 – 3:46	3:47 – 3:49	3:50 – 3:52	3:53 – 3:55	3:56 – 3:58	3:59 – 4:01	4:02 – 4:04	4:05 – 4:08	4:10 – 4:12	4:1 3– 4:1 5
		30 (м.)	мин	3:40	3:41– 3:44	3:45 – 3:48	3:49 – 3:52	3:53 – 3:56	3:57 – 4:00	4:01 – 4:04	4:05 – 4:08	4:09 – 4:12	4:13 – 4:16	4:17 – 4:20	4:21 – 4:24	4:25 – 4:28	4:29 – 4:32	4:33 – 4:36	4:37 – 4:40	4:41 – 4:44	4:45 – 4:48	4:49 – 4:52	4:53 – 4:55	4:56 – 4:58	4:5 9– 5:0 1
		17-29 (ж.)	мин	4:00	4:01– 4:04	4:05 – 4:08	4:09 – 4:12	4:13 – 4:16	4:17 – 4:20	4:21 – 4:24	4:25 – 4:28	4:29 – 4:32	4:33 – 4:36	4:37 – 4:40	4:41 – 4:44	4:45 – 4:48	4:49 – 4:52	4:53 – 4:56	4:57 – 5:00	5:01 – 5:04	5:05 – 5:08	5:09 – 5:12	5:13 – 5:15	5:16 – 5:18	5:1 9– 5:2 1
		30 (ж.)	мин	4:20	4:21– 4:24	4:25 – 4:28	4:29 – 4:32	4:33 – 4:36	4:37 – 4:40	4:41 – 4:44	4:45 – 4:48	4:49 – 4:52	4:53 – 4:56	4:57 – 5:00	5:01 – 5:04	5:05 – 5:08	5:09 – 5:12	5:13 – 5:16	5:17 – 5:20	5:21 – 5:24	5:25 – 5:28	5:29 – 5:32	5:33 – 5:35	5:36 – 5:38	5:3 9– 5:4 1