

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП ОТДЕЛЕНИЯ ПРЫЖКОВ НА ДОРОЖКЕ

Нормативы	7 лет и младше		8 лет		9 лет		10 лет		11 лет		12 лет		13 лет		14 лет		15 лет		16 лет и старше		<u>Баллы</u>
	М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.	
Угол на гимнастической стенке	15	14	17	16	19	18	8	6	10	8	8	7	9	8	10	9	11	10	12	11	10.0
	14	13	16	15	18	17	7	5	8	7	7	6	8	7	9	8	10	9	11	10	9.0
	13	12	15	14	17	16	6	4	7	6	6	5	7	6	8	7	9	8	10	9	8.0
	до 90° 20 сек		до 90° 20 сек		до 90° 20 сек		Через группировку 15 сек				До точки хвата с прямыми ногами 15 сек										
Прыжок в длину с места	130	120	140	130	150	140	160	150	180	170	200	180	210	190	220	200	230	210	240	220	10.0
	120	110	130	120	140	130	150	140	170	160	190	170	200	180	210	190	220	200	230	210	9.0
	110	100	120	110	130	120	140	130	160	150	180	160	190	170	200	180	210	190	220	200	8.0
Отжимания в упоре лежа	10	8	11	9	14	10	16	12	17	13	18	14	22	18	24	20	26	22	28	22	10.0
	8	6	9	7	12	8	14	10	15	11	16	12	20	16	22	18	24	20	26	20	9.0
	6	4	7	5	10	6	12	8	13	9	14	10	18	14	20	16	22	18	24	18	8.0
Время выполн.	15 сек.		15 сек.		20 сек.		20 сек.		20 сек.		20 сек.		25 сек.		30 сек.		30 сек.		30 сек.		
Пистолетики					16	15	17	16	25	24	26	25	27	26	34	30	34	30	34	30	10.0
					14	13	15	14	23	22	24	23	25	24	32	28	32	28	32	28	9.0
					12	11	13	12	21	20	22	21	23	22	30	26	30	26	30	26	8.0
Время выполн.	10 сек.				10сек.				15 сек.				15 сек.				20 сек.				
Выпрыгивания из полного приседа, с махом рук	12	11	13	12																	10.0
	11	10	12	11																	9.0
	10	9	11	10																	8.0
Время выполн.	15 сек.		15 сек.		15 сек.		15 сек.		15 сек.												
подтягивания на перекладине	3	1	4	2	5	3	6	4	8	5	10	6	12	7	14	8	17	9	20	10	10.0
	2	-	3	1	4	2	5	3	7	4	9	5	11	6	13	7	16	8	18	9	9.0
	1	-	2	1	3	1	4	2	6	3	8	4	10	5	12	6	15	7	16	8	8.0
Бег 20 м	4,7	5,5	4,6	4,8	4,5	4,6	4,2	4,4	4,1	4,3	4,0	4,2	3,8	4,1	3,5	4,0	3,4	3,9	3,3	3,8	10.0
	4,8	5,1	4,7	4,9	4,6	4,7	4,3	4,5	4,2	4,4	4,1	4,3	3,9	4,2	3,6	4,1	3,5	4,0	3,4	3,9	9.0
	4,9	5,2	4,8	5,0	4,7	4,8	4,4	4,6	4,3	4,5	4,2	4,4	4,0	4,3	3,7	4,2	3,6	4,1	3,5	4,0	8.0
Гибкость	Мост из положения «лёжа», наклон сидя ноги врозь 90*, шпагат (1 на выбор), наклон вперед стоя ноги вместе.																				
Наклон вперед стоя, см	14 и 6	16 и 6	15 и 6	17 и 6	16 и 6	19 и 6	17 и 6	21 и 6	18 и 6.	22 и 6	19 и 6.	23 и 6	21 и 6	25 и 6	24 и 6.	26 и 6.	25 и 6	28 и 6	29 и 6	30 и 6	5.0
	9-13	14-15	10-14	15-16	11-15	17-18	13-16	18-20	15-17	19-21	16-18	20-22	18-20	22-24	23	23-25	20-24	24-27	20-24	24-27	4.0
	6-8	9-13	7-9	10-14	8-10	11-16	10-12	12-17	11-14	13-18	12-15	14-19	13-17	15-21	17-22	16-22	18-21	17-23	18-21	17-23	3.0
	4-5	3-8	5-6	4-9	6-7	5-10	7-9	6-11	8-10	7-12	5-10	9-11	11-12	9-14	14-16	10-15	15-17	11-16	15-17	11-16	2.0
	3 и м	2 и м	4 и м	3 и м	5 и м	4 и м	6 и м	5 и м	7 и м.	6 и м.	4 и м	8 и м	10 и м	8 и м	13 и м	9 и м	14 и м	10 и м	14 и м	10 и м	1.0