

ОФП		
На все пояса		
Тест	оценка	Критерии оценки
Шагат (продольный, поперечный)	5	Расстояние до пола отсутствует, ноги в коленях прямые, Свободное правильное исполнение, ненапряженное состояние
	4	Расстояние до пола менее 5 см., ноги в коленях прямые , правильное исполнение(корпус и ноги в одной плоскости)
	3	Расстояние до пола менее 10 см.; расстояние до пола менее 5 см., но ноги в коленях согнуты , или корпус и ноги не лежат в одной плоскости.
	2	Расстояние до пола 10 - 20 см.;

ОФП											
10 – 9^й гып (белый – бело-жёлтый пояс)											
Тест	Возраст (лет)	6 - 8		9 - 11		12 - 14		15 - 17		18 и стар.	
	оценка	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	5	18	10	20	15	25	20	30	25	35	30
	4	15	8	17	12	22	17	26	22	32	25
	3	10	5	12	8	17	12	20	15	25	18
	2	5	2	7	4	10	6	12	8	15	10
Подтягивания на перекладине из виса (кол-во раз)	5	3	0	5	0	7	0	10	0	12	0
	4	2	0	3	0	5	0	7	0	9	0
	3	1	0	2	0	3	0	4	0	5	0
	2	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	5	18	10	20	15	25	20	30	25	35	30
	4	15	8	17	12	22	17	26	22	32	25
	3	10	5	12	8	17	12	20	15	25	18
	2	5	2	7	4	10	6	12	8	15	10
Прыжок в длину с места (см)	5	155	145	175	160	190	180	215	195	220	205
	4	145	135	165	150	185	170	205	185	210	195
	3	135	125	155	140	180	160	195	175	200	185
	2	125	115	145	130	170	150	185	165	190	175
Бег 1000 м, с 15 лет 2000 м. (мин.)	5	0	0	Без зачета	Без зачета	3.50	4.00	7.20	7.40	7.15	7.35
	4	0	0	Без зачета	Без зачета	4.00	4.10	7.30	7.50	7.25	7.45
	3	0	0	Без зачета	Без зачета	4.10	4.20	7.40	8.00	7.35	7.55
	2	0	0	Без зачета	Без зачета	4.30	4.40	8.10	8.30	8.05	8.25