

ОФП		
На все пояса		
Тест	оценка	Критерии оценки
Шпагат (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											
5й гып (зелено-синий 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	28	18	34	24	38	28	44	34	48	36
	4	23	15	28	20	30	24	34	28	40	28
	3	18	13	22	16	23	18	28	19	30	24
	2	10	6	11	7	16	11	17	11	20	15
Подтягивания на перекладине из виса (кол-во раз)	5	8	0	10	0	12	3	15	3	17	4
	4	6	0	7	0	9	2	10	2	12	3
	3	4	0	5	0	6	1	7	1	9	2
	2	1	0	1	0	1	0	1	0	3	0
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	5	28	19	34	24	38	28	45	34	48	36
	4	24	16	28	20	30	24	35	28	42	28
	3	18	14	22	16	23	18	29	20	32	24
	2	10	7	11	7	16	11	17	12	20	16
Прыжок в длину с места (см)	5	170	160	190	175	215	195	235	215	245	225
	4	160	150	180	170	205	185	225	205	235	215
	3	150	140	170	155	195	175	210	195	225	205
	2	140	130	160	145	185	165	200	185	210	195
Бег 1000 м, с 15 лет 2000 м. (мин.)	5	Без зачета	Без зачета	3.35	3.45	3.30	3.40	7.00	7.20	6.55	7.15
	4	Без зачета	Без зачета	3.45	3.55	3.40	3.50	7.10	7.30	7.05	7.25
	3	Без зачета	Без зачета	3.55	4.05	3.50	4.00	7.20	7.40	7.15	7.35
	2	Без зачета	Без зачета	4.15	4.25	4.10	4.20	7.55	8.15	7.55	8.05