

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

<b>ОФП</b>											
<b>6<sup>й</sup> гып (зеленый пояс)</b>											
<b>Тест</b>	<b>Возраст (лет)</b>	<b>6 - 8</b>		<b>9 - 11</b>		<b>12 - 14</b>		<b>15 - 17</b>		<b>18 и стар.</b>	
	<b>оценка</b>	<b>М</b>	<b>Ж</b>	<b>М</b>	<b>Ж</b>	<b>М</b>	<b>Ж</b>	<b>М</b>	<b>Ж</b>	<b>М</b>	<b>Ж</b>
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)</b>	<b>5</b>	26	16	32	22	36	26	42	32	46	34
	<b>4</b>	22	14	25	18	28	22	32	26	38	27
	<b>3</b>	16	11	20	14	22	16	27	19	30	23
	<b>2</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>20</b>	<b>15</b>
<b>Подтягивания на перекладине из виса (кол-во раз)</b>	<b>5</b>	7	0	9	0	11	0	14	3	16	3
	<b>4</b>	5	0	7	0	8	0	10	2	12	2
	<b>3</b>	3	0	4	0	5	0	7	1	9	1
	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
<b>Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)</b>	<b>5</b>	26	16	32	22	36	26	44	34	48	34
	<b>4</b>	23	14	25	20	30	23	34	26	40	28
	<b>3</b>	16	11	20	14	22	16	28	20	32	24
	<b>2</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>20</b>	<b>15</b>
<b>Прыжок в длину с места (см)</b>	<b>5</b>	165	155	190	175	210	190	230	210	240	220
	<b>4</b>	155	145	180	170	200	180	220	200	230	210
	<b>3</b>	145	135	170	155	185	165	205	185	215	195
	<b>2</b>	<b>135</b>	<b>125</b>	<b>160</b>	<b>145</b>	<b>175</b>	<b>155</b>	<b>195</b>	<b>175</b>	<b>205</b>	<b>185</b>
<b>Бег 1000 м, с 15 лет 2000 м. (мин.)</b>	<b>5</b>	0	0	3.40	3.50	3.35	3.45	7.05	7.25	7.00	7.20
	<b>4</b>	0	0	3.50	4.00	3.45	3.55	7.15	7.35	7.10	7.30
	<b>3</b>	0	0	4.00	4.10	3.55	4.05	7.25	7.45	7.20	7.40
	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	4.20	4.30	<b>4.15</b>	<b>4.25</b>	<b>8.00</b>	<b>8.20</b>	<b>8.00</b>	<b>8.10</b>