

<b>ОФП</b>		
<b>На все пояса</b>		
<b>Тест</b>	<b>оценка</b>	<b>Критерии оценки</b>
<b>Шпагат (продольный, 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>7<sup>й</sup> гып (желто-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>	24	15	30	20	34	24	40	30	44	30
	<b>4</b>	20	12	24	15	25	20	30	24	36	25
	<b>3</b>	15	10	18	12	20	15	26	18	28	22
	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>14</b>	<b>9</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>14</b>
<b>Подтягивания на перекладине из виса (кол-во раз)</b>	<b>5</b>	6	0	8	0	10	0	12	0	14	3
	<b>4</b>	4	0	5	0	7	0	8	0	10	2
	<b>3</b>	2	0	3	0	4	0	5	0	7	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>	25	16	30	22	35	25	40	30	45	35
	<b>4</b>	22	14	25	17	27	22	30	25	36	25
	<b>3</b>	17	12	18	14	22	16	26	20	30	22
	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>12</b>	<b>7</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>17</b>	<b>13</b>	<b>20</b>	<b>15</b>
<b>Прыжок в длину с места (см)</b>	<b>5</b>	165	155	185	170	205	185	225	205	235	215
	<b>4</b>	155	145	175	160	195	175	215	195	225	205
	<b>3</b>	145	135	165	150	185	165	205	185	215	195
	<b>2</b>	<b>135</b>	<b>125</b>	<b>155</b>	<b>140</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	Без зачета	Без зачета	3.40	3.50	7.10	7.30	7.05	7.25
	<b>4</b>	0	0	Без зачета	Без зачета	3.50	4.00	7.20	7.40	7.15	7.35
	<b>3</b>	0	0	Без зачета	Без зачета	4.00	4.10	7.30	7.50	7.25	7.45
	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	Без зачета	Без зачета	<b>4.20</b>	<b>4.30</b>	<b>8.00</b>	<b>8.20</b>	<b>8.05</b>	<b>8.15</b>