

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											
8^й гып (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	22	14	28	18	32	22	37	28	42	32
	4	18	10	22	14	25	18	30	24	34	28
	3	14	8	16	10	20	14	24	17	26	20
	2	7	3	10	5	12	8	14	10	16	12
Подтягивания на перекладине из виса (кол-во раз)	5	5	0	6	0	9	0	11	0	13	0
	4	3	0	4	0	6	0	7	0	9	0
	3	1	0	2	0	3	0	4	0	6	0
	2	0	0	1	0	1	0	1	0	2	0
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	5	22	14	28	18	32	22	37	28	42	32
	4	18	10	22	14	25	18	30	24	34	28
	3	15	8	17	10	20	14	24	17	26	20
	2	8	4	12	6	14	9	15	12	18	14
Прыжок в длину с места (см)	5	160	150	180	165	200	185	220	200	230	210
	4	150	140	170	155	195	175	210	190	220	200
	3	140	130	160	145	185	165	200	180	210	190
	2	130	120	150	135	175	155	190	170	200	180
Бег 1000 м, с 15 лет 2000 м. (мин.)	5	0	0	Без зачета	Без зачета	3.45	3.55	7.15	7.35	7.10	7.30
	4	0	0	Без зачета	Без зачета	3.55	4.05	7.25	7.45	7.20	7.40
	3	0	0	Без зачета	Без зачета	4.05	4.15	7.35	7.55	7.30	7.50
	2	0	0	Без зачета	Без зачета	4.25	4.35	8.05	8.25	8.10	8.20