



Тест	Балл	Возраст							
		10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1. Бег 30 метров (сек)	5	6,6 и м	6,3 и м	6,0 и м	5,6 и м	5,3 и м	5,0 и м	4,8 и м	4,6 и м
	4	7,1	6,8	6,5	6,1	5,8	5,5	5,3	5,1
	3	7,6	7,3	7,0	6,6	6,3	6,0	5,9	5,6
	2	8,1	7,8	7,5	7,1	6,8	6,5	6,1	6,0
	1	8,2 и б	7,9 и б	7,6 и б	7,2 и б	6,9 и б	6,6 и б	6,2 и б	6,1 и б
2. Челночный бег 3x10 м (сек)	5	9,0 и м	8,7 и м	8,5 и м	8,0 и м	7,7 и м	7,5 и м	7,4 и м	7,2 и м
	4	9,6	9,2	9,0	8,6	8,2	8,0	7,7	7,6
	3	10,2	9,7	9,5	9,2	8,7	8,5	8,2	8,0
	2	10,8	10,2	10,0	9,8	9,2	9,0	8,7	8,4
	1	10,9 и б	10,3 и б	10,1 и б	9,9 и б	9,3 и б	9,1 и б	8,8 и б	8,5 и б
3. Бег 5 минут (см)	5	941 и б	981 и б	1021 и б	1121 и б	1261 и б	1321 и б	1361 и б	1421 и б
	4	841	881	921	1021	1161	1221	1261	1321
	3	741	781	821	921	1061	1121	1161	1221
	2	641	681	721	821	961	1021	1061	1121
	1	541 и м	581 и м	621 и м	721 и м	861 и м	921 и м	961 и м	1021 и м
4. Прыжок в длину с места (см)	5	161 и б	171 и б	181 и б	191 и б	201 и б	210 и б	216 и б	220 и б
	4	151	161	171	181	191	200	206	210
	3	141	151	161	171	181	190	196	200
	2	131	141	151	161	171	180	186	190
	1	130 и м	140 и м	150 и м	160 и м	170 и м	179 и м	185 и м	189 и м
5. Бег 1000 м (мин)	5	5,05 и м	5,00 и м	4,45 и м	4,30 и м	4,15 и м	3,55 и м	3,40 и м	3,25 и м
	4	5,20	5,10	4,55	4,40	4,25	4,05	3,50	3,40
	3	5,30	5,20	5,05	4,50	4,35	4,15	4,00	3,55
	2	5,40	5,30	5,15	5,00	4,45	4,25	4,10	4,10
	1	5,50 и б	5,40 и б	5,25 и б	5,10 и б	4,55 и б	4,35 и б	4,20 и б	4,20 и б
6. Подъем туловища за 1 мин. кол-во раз	5	25 и б	30 и б	35 и б	40 и б	45 и б	50 и б	53 и б	56 и б
	4	20	25	30	35	40	45	48	51
	3	15	20	25	30	35	40	43	46
	2	10	15	20	25	30	35	38	41
	1	9 и м	14 и м	19 и м	24 и м	29 и м	34 и м	37 и м	40 и м
7. Сгибание рук в упоре лежа кол-во раз	5	8 и б	10 и б	12 и б	14 и б	16 и б	18 и б	20 и б	22 и б
	4	6	8	10	12	14	16	18	20
	3	4	6	8	10	12	14	16	18
	2	2	4	6	8	10	12	14	16
	1	1	2	4	6	8	10	12	14
8. Бросок набивного мяча 2 кг (см)	5	211 и б	241 и б	271 и б	301 и б	361 и б	385 и б	391 и б	396 и б
	4	181	211	241	271	321	345	351	390
	3	151	181	211	241	281	305	311	384
	2	131	151	181	211	241	265	271	378
	1	130 и м	150 и м	180 и м	210 и м	240 и м	264 и м	270 и м	377 и м

Контрольные нормативы по ОФП
отделение
ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ
ГНП и СОГ
юноши

Утверждаю:
Директор МАУДО ДЮСШ № 2
И.В. Попов
2017 г.



Тест	Бал л	Возраст							
		10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1. Бег 30 метров (сек)	5	6,1 и м	5,6 и м	5,3 и м	5,0 и м	4,8 и м	4,5 и м	4,3 и м	4,1 и м
	4	6,6	6,1	5,8	5,5	5,3	5,0	4,8	4,6
	3	7,1	6,6	6,3	6,0	5,8	5,5	5,3	5,0
	2	7,6	7,1	6,8	6,5	6,3	6,0	5,7	5,4
	1	7,7 и б	7,2 и б	6,9 и б	6,6 и б	6,4 и б	6,1 и б	5,8 и б	5,5 и б
2. Челночный бег 3x10м (сек)	5	8,0 и м	7,7 и м	7,5 и м	7,3 и м	7,0 и м	6,8 и м	6,6 и м	6,4 и м
	4	8,5	8,2	8,0	7,8	7,5	7,3	7,1	6,8
	3	9,0	8,7	8,5	8,3	8,0	7,8	7,5	7,2
	2	9,5	9,2	8,9	8,7	8,5	8,3	7,9	7,6
	1	9,6 и б	9,3 и б	9,0 и б	8,8 и б	8,6 и б	8,4 и б	8,0 и б	7,7 и б
3. Бег 5 минут (см)	5	981 и б	1051 и б	1121 и б	1261 и б	1321 и б	1461 и б	1561 и б	1621 и б
	4	881	951	1021	1161	1221	1361	1461	1521
	3	781	851	921	1061	1121	1261	1361	1421
	2	681	751	821	961	1021	1161	1261	1321
	1	581 и м	651 и м	721 и м	861 и м	921 и м	1061 и м	1161 и м	1221 и м
4. Прыжок в длину с места (см)	5	171 и б	186 и б	196 и б	211 и б	226 и б	236 и б	246 и б	256 и б
	4	156	171	181	196	211	221	231	241
	3	141	156	166	181	196	206	216	226
	2	131	141	151	166	181	191	201	211
	1	130 и м	140 и м	150 и м	165 и м	180 и м	190 и м	200 и м	210 и м
5. Бег 1000 м (мин)	5	4,20 и м	4,15 и м	4,05 и м	3,50 и м	3,35 и м	3,25 и м	3,20 и м	3,15 и м
	4	4,30	4,25	4,20	4,10	3,50	3,35	3,30	3,25
	3	4,40	4,35	4,30	4,20	4,05	3,55	3,40	3,35
	2	5,00	4,55	4,45	4,35	4,25	4,05	3,50	3,40
	1	5,30 и б	5,20 и б	5,05 и б	4,55 и б	4,40 и б	4,25 и б	4,05 и б	3,50 и б
6. Подъем туловища за 1 мин. кол-во раз	5	30 и б	35 и б	40 и б	45 и б	50 и б	55 и б	57 и б	58 и б
	4	25	30	35	40	45	50	52	53
	3	20	25	30	35	40	45	47	48
	2	15	20	25	30	35	40	42	43
	1	14 и м	19 и м	24 и м	29 и м	34 и м	39 и м	41 и м	42 и м
7. Сгибание рук в упоре лежа кол-во раз	5	10 и б	12 и б	15 и б	18 и б	21 и б	23 и б	28 и б	33 и б
	4	8	10	12	15	18	20	25	30
	3	5	7	9	12	15	17	22	27
	2	2	4	6	9	12	14	19	24
	1	1	3	5	8	11	13	18	23
8. Бросок набивного мяча 2 кг (см)	5	316 и б	366 и б	396 и б	436 и б	486 и б	536 и б	586 и б	626 и б
	4	261	316	351	391	436	486	526	576
	3	211	261	316	346	386	436	486	526
	2	191	211	261	301	336	386	426	466
	1	190 и м	210 и м	260 и м	300 и м	335 и м	385 и м	425 и м	465 и м