

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ЮНОШИ

№ п/п	Наименование норматива	ед. измер.	6 лет			7 лет			8 лет			9 лет			10 лет		
			3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
1.	Бег 30 м	сек.	7,5	8,3	8,4	6,7	7,4	7,5	6,3	7,0	7,1	6,1	6,7	6,8	5,9	6,5	6,6
2.	Бег 500 м	зачет															
3.	Челночный бег 5х10	сек.	25,7	28,8	28,9	24,5	26,7	26,8	24,1	26,3	26,4	23,5	25,7	25,8	22,2	24,6	24,7
4.	Прыжки в длину с места	см.	110	105	100	120	110	105	130	120	110	145	135	125	150	140	135
5.	Сгибание, раз- гибание рук в упоре	раз	10	9	8	11	10	9	12	11	10	13	12	11	14	13	12
6.	Метание набив- ного мяча	м	5	4	3	6	5	4	7	6	5	8	7	6	9	8	7

№ п/п	Наименование норматива	ед. измер.	11 лет			12 лет			13 лет			14 лет			15 лет		
			3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
1.	Бег 30 м	сек.	5,3	5,7	6,2	5,2	5,5	5,9	5,1	5,4	5,8	5,2	5,5	5,7	4,7	5,0	5,4
2.	Бег 1000 м	зачет															
3.	Челночный бег 5х10	сек.	18,2	20,8	23,3	18,6	21,1	23,2	18,4	20,8	23,1	17,7	20,1	22,5	18,0	20,3	22,5
4.	Прыжки в длину с места	см.	170	160	150	175	165	155	180	170	160	185	175	165	190	180	170
5.	Сгибание, раз- гибание рук в упоре	раз	16	15	14	18	17	16	20	18	17	22	20	18	26	24	22
6.	Метание набив- ного мяча	м	10	9	8	11	10	9	12	11	10	13	12	11	14	13	12

№ п/п	Наименование норматива	ед. измер.	16 лет			17 лет			18 лет		
			3	2	1	3	2	1	3	2	1
1.	Бег 30 м	сек.	4,6	4,8	5,1	4,5	4,7	5,0	4,4	4,6	4,9
2.	Бег 1000 м	зачет									
3.	Челночный бег 5x10	сек.	17,4	19,6	21,9	17,4	19,6	21,9	17,4	19,6	21,9
4.	Прыжки в длину с места	см.	200	190	180	205	195	185	215	205	195
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре	раз.	30	28	26	32	30	28	34	32	30
6.	Метание набивного мяча 1кг	м	15	14	13	16	15	14	17	16	15

Оценочная система выполнения контрольных нормативов: обучающийся при сдаче пяти контрольных упражнений должен набрать не менее 10 баллов

Н О Р М А Т И В Ы
ОФП для учащихся ДЮСШ
ДЕВУШКИ

№ п/п	Наименование норматива	ед. измер.	6 лет			7 лет			8 лет			9 лет			10 лет		
			3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
1.	Бег 30 м	сек.	8,3	8,5	8,7	8,2	8,4	8,5	8,0	8,2	8,4	7,6	7,8	8,0	7,2	7,4	7,6
2.	Бег 500 м	зачет															
3.	Челночный бег 5х10	сек.	20,7	23,6	26,7	19,7	22,6	25,7	18,9	21,9	24,9	18,4	21,3	24,1	18,4	21,3	24,1
4.	Прыжки в длину с места	см.	105	90	88	110	100	90	120	110	100	130	120	110	140	130	120
5.	Подъем туловища в сед. за 30 с.	раз	12	10	7	13	11	8	15	13	10	17	16	14	18	17	15
6.	Метание набивного мяча	м													5	4	3

№ п/п	Наименование норматива	ед. измер.	11 лет			12 лет			13 лет			14 лет			15 лет		
			3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
1.	Бег 30 м	сек.	6,8	7,0	7,2	6,4	6,6	6,8	5,8	6,0	6,2	5,6	5,7	5,8	5,3	5,5	5,7
2.	Бег 500 м	зачет															
3.	Челночный бег 5х10	сек.	16,4	19,6	22,9	16,1	19,3	22,5	16,7	19,5	22,3	15,9	18,6	21,4	17,3	19,4	21,6
4.	Прыжки в длину с места	см.	150	140	130	160	150	140	170	160	150	180	170	160	180	175	170
5.	Подъем туловища в сед. за 30 с.	раз	19	17	15	20	18	16	21	19	17	22	20	18	23	21	19

6.	Метание набивного мяча	м	6	5	4	7	6	5	8	7	6	8	7	6	9	8	7
----	------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

№ п/п	Наименование норматива	ед. измер.	16 лет			17 лет			18 лет		
			3	2	1	3	2	1	3	2	1
1.	Бег 30 м	сек.	5,1	5,2	5,3	4,9	5,0	5,2	4,8	4,9	5,0
2.	Бег 500м	зачет									
3.	Челночный бег 5х10	сек.	16,0	18,5	20,9	15,7	18,5	21,3	15,7	18,5	21,3
4.	Прыжки в длину с места	см.	190	180	175	195	185	180	200	190	185
5.	Подъем туловища в сед. за 30 с.	раз.	24	22	20	25	23	21	26	24	22
6.	Метание набивного мяча стоя из-за головы	м	10	9	8	11	10	9	11	10	9

Оценочная система выполнения контрольных нормативов: обучающийся при сдаче четырех контрольных упражнений должен набрать не менее 8 баллов (6-9 лет);

обучающийся при сдаче пяти контрольных упражнений должен набрать не менее 10 баллов