Нормативы ОФП юноши «Сгибание –разгибание рук в висе»

|  |  |
| --- | --- |
| Подтягивание | |
| рез. | очки |
| 5 | **6** |
| 6 | **8** |
| 7 | **12** |
| 8 | **14** |
| 9 | **16** |
| 10 | **18** |
| 11 | **20** |
| 12 | **24** |
| 13 | **27** |
| 14 | **30** |
| 15 | **33** |
| 16 | **37** |
| 17 | **39** |
| 18 | **43** |
| 19 | **44** |
| 20 | 45 |

Нормативы ОФП юноши «Прыжок в длину с места»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 214 | **1** | 261 | **25,5** |
| 215 | **1,5** | 262 | **26** |
| 216 | **2** | 263 | **26,5** |
| 217 | **2,5** | 264 | **27** |
| 218 | **3** | 265 | **27,5** |
| 219 | **3,5** | 266 | **28** |
| 220 | **4** | 267 | **28,5** |
| 221 | **4,5** | 268 | **29** |
| 222 | **5** | 269 | **29,5** |
| 223 | **5,5** | 270 | **30** |
| 224 | **6** | 271 | **31** |
| 225 | **6,5** | 272 | **32** |
| 226 | **7** | 273 | **33** |
| 227 | **7,5** | 274 | **34** |
| 228 | **8** | 275 | **35** |
| 229 | **8,5** | 276 | **36** |
| 230 | **9** | 277 | **37** |
| 231 | **9,5** | 278 | **38** |
| 232 | **10** | 279 | **39** |
| 233 | **11** | 280 | **40** |
| 234 | **12** | 281 | **41** |
| 235 | **12,5** | 282 | **42** |
| 236 | **13** | 283 | **43** |
| 237 | **13,5** | 284 | **44** |
| 238 | **14** | 285 | **45** |
| 239 | **14,5** |  |  |
| 240 | **15** |  |  |
| 241 | **15,5** |  |  |
| 242 | **16** |  |  |
| 243 | **16,5** |  |  |
| 244 | **17** |  |  |
| 245 | **17,5** |  |  |
| 246 | **18** |  |  |
| 247 | **18,5** |  |  |
| 248 | **19** |  |  |
| 249 | **19,5** |  |  |
| 250 | **20** |  |  |
| 251 | **20,5** |  |  |
| 252 | **21** |  |  |
| 253 | **21,5** |  |  |
| 254 | **22** |  |  |
| 255 | **22,5** |  |  |
| 256 | **23** |  |  |
| 257 | **23,5** |  |  |
| 258 | **24** |  |  |
| 259 | **24,5** |  |  |
| 260 | **25** |  |  |

Нормативы ОФП юноши «Бег 1000 метров»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3.50 | **1** | 3.19 | **16** |
| 3.49 | **1** | 3.18 | **17** |
| 3.48 | **1** | 3.17 | **18** |
| 3.47 | **1** | 3.16 | **19** |
| 3.46 | **1,5** | 3.15 | **20** |
| 3.45 | **2** | 3.14 | **21** |
| 3.44 | **2,5** | 3.13 | **22** |
| 3.43 | **3** | 3.12 | **23** |
| 3.42 | **3,5** | 3.11 | **24** |
| 3.41 | **4** | 3.10 | **25** |
| 3.40 | **4,5** | 3.09 | **26** |
| 3.39 | **5** | 3.08 | **27** |
| 3.38 | **5,5** | 3.07 | **28** |
| 3.37 | **6** | 3.06 | **29** |
| 3.36 | **6,5** | 3.05 | **30** |
| 3.35 | **7** | 3.04 | **31** |
| 3.34 | **7,5** | 3.03 | **32** |
| 3.33 | **8** | 3.02 | **33** |
| 3.32 | **8,5** | 3.01 | **34** |
| 3.31 | **9** | 3.00 | **35** |
| 3.30 | **9,5** | 2.59 | **36** |
| 3.29 | **10** | 2.58 | **37** |
| 3.28 | **10,5** | 2.57 | **38** |
| 3.27 | **11** | 2.56 | **39** |
| 3.26 | **11,5** | 2.55 | **40** |
| 3.25 | **12** | 2.54 | **41** |
| 3.24 | **12,5** | 2.53 | **42** |
| 3.23 | **13** | 2.52 | **43** |
| 3.22 | **13,5** | 2.51 | **44** |
| 3.21 | **14** | 2.50 | **45** |
| 3.20 | **15** |  |  |

Мужчины старше 39 лет «Прыжок в длину с места»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Прыжок в длину с места муж | | | |
| рез. | очки | рез. | очки |
| 109 | **9,2** | 156 | **29** |
| 110 | **9,5** | 157 | **29,5** |
| 111 | **9,8** | 158 | **30** |
| 112 | **10,1** | 159 | **30,6** |
| 113 | **10,4** | 160 | **31,2** |
| 114 | **10,6** | 161 | **31,8** |
| 115 | **10,8** | 162 | **32,4** |
| 116 | **11** | 163 | **33** |
| 117 | **11,2** | 164 | **33,6** |
| 118 | **11,4** | 165 | **34,2** |
| 119 | **11,6** | 166 | **34,8** |
| 120 | **12** | 167 | **35,4** |
| 121 | **12,4** | 168 | **36** |
| 122 | **12,8** | 169 | **36,6** |
| 123 | **13,2** | 170 | **37,2** |
| 124 | **13,6** | 171 | **37,8** |
| 125 | **14** | 172 | **38,4** |
| 126 | **14,4** | 173 | **39** |
| 127 | **14,8** | 174 | **39,6** |
| 128 | **15,2** | 175 | **40,2** |
| 129 | **15,6** | 176 | **40,8** |
| 130 | **16** | 177 | **41,4** |
| 131 | **16,5** | 178 | **42** |
| 132 | **17** | 179 | **42,6** |
| 133 | **17,5** | 180 | **43,5** |
| 134 | **18** | 181 | **43,8** |
| 135 | **18,5** | 182 | **44,4** |
| 136 | **19** | 183 | **45** |
| 137 | **19,5** | 184 | **45,7** |
| 138 | **20** | 185 | **46,4** |
| 139 | **20,5** | 186 | **47,1** |
| 140 | **21** | 187 | **47,8** |
| 141 | **21,5** | 188 | **48,5** |
| 142 | **22** | 189 | **49,2** |
| 143 | **22,5** | 190 | **50** |
| 144 | **23** |  |  |
| 145 | **23,5** |  |  |
| 146 | **24** |  |  |
| 147 | **24,5** |  |  |
| 148 | **25** |  |  |
| 149 | **25,5** |  |  |
| 150 | **26** |  |  |
| 151 | **26,5** |  |  |
| 152 | **27** |  |  |
| 153 | **27,5** |  |  |
| 154 | **28** |  |  |
| 155 | **28,5** |  |  |

Мужчины старше 39 лет «Бег 60 метров»

|  |  |
| --- | --- |
| 60 м муж | |
| рез. | очки |
| 14,4 | **5** |
| 14,3 | **6** |
| 14,2 | **7** |
| 14,1 | **8** |
| 14, 0 | **9** |
| 13,9 | **10** |
| 13,8 | **11** |
| 13,7 | **12** |
| 13,6 | **13** |
| 13,5 | **14,5** |
| 13,4 | **16** |
| 13,3 | **17,5** |
| 13,2 | **19** |
| 13, 1 | **21** |
| 13.0 | **23** |
| 12,9 | **25** |
| 12,8 | **27** |
| 12,7 | **29,5** |
| 12,6 | **32** |
| 12,5 | **34,5** |
| 12,4 | **37** |
| 12,3 | **40** |
| 12,2 | **43** |
| 12,1 | **46** |
| 12 | **50** |

Девушки «Прыжок в длину с места»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 167 | **1** | 196 | **19,2** |
| 168 | **2** | 197 | **19,6** |
| 169 | **3** | 198 | **20** |
| 170 | **4** | 199 | **20,4** |
| 171 | **5** | 200 | **20,8** |
| 172 | **6** | 201 | **21,2** |
| 173 | **7** | 202 | **21,6** |
| 174 | **8** | 203 | **22** |
| 175 | **9** | 204 | **22,4** |
| 176 | **10** | 205 | **22,8** |
| 177 | **11** | 206 | **23,2** |
| 178 | **12** | 207 | **23,6** |
| 179 | **12,4** | 208 | **24** |
| 180 | **12,8** | 209 | **24,4** |
| 181 | **13,2** | 210 | **24,8** |
| 182 | **13,6** | 211 | **25,2** |
| 183 | **14** | 212 | **25,6** |
| 184 | **14,4** | 213 | **26** |
| 185 | **14,8** | 214 | **26,4** |
| 186 | **15,2** | 215 | **26,8** |
| 187 | **15,6** | 216 | **27,2** |
| 188 | **16** | 217 | **27,6** |
| 189 | **16,4** | 218 | **28** |
| 190 | **16,8** | 219 | **29** |
| 191 | **17,2** | 220 | **30** |
| 192 | **17,6** | 221 | **31** |
| 193 | **18** | 222 | **32** |
| 194 | **18,4** | 223 | **33** |
| 195 | **18,8** | 224 | **34** |
|  |  | 225 | **35** |
|  |  | 226 | **36** |
|  |  | 227 | **37** |
|  |  | 228 | **38** |
|  |  | 229 | **39** |
|  |  | 230 | **40** |
|  |  | 231 | **41** |
|  |  | 232 | **42** |
|  |  | 233 | **43** |
|  |  | 234 | **44** |
|  |  | 235 | **45** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Девушки «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине»

|  |  |
| --- | --- |
| Подтягивание | |
| рез. | очки |
| 5 | **6** |
| 6 | **8** |
| 7 | **12** |
| 8 | **14** |
| 9 | **16** |
| 10 | **18** |
| 11 | **20** |
| 12 | **24** |
| 13 | **27** |
| 14 | **30** |
| 15 | **33** |
| 16 | **37** |
| 17 | **39** |
| 18 | **43** |
| 19 | **44** |
| 20 | 45 |

Девушки «Бег 1000 метров»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Бег 1000 м | | | |
| рез. | очки | рез. | очки |
| 5.00 | **7** | 4.11 | **29** |
| 4.59 | **7** | 4.10 | **29** |
| 4.58 | **8** | 4.09 | **30** |
| 4.57 | **8** | 4.08 | **30** |
| 4.56 | **8** | 4.07 | **30** |
| 4.55 | **8** | 4.06 | **31** |
| 4.54 | **9** | 4.05 | **31** |
| 4.53 | **9** | 4.04 | **31** |
| 4.52 | **9** | 4.03 | **32** |
| 4.51 | **9** | 4.02 | **32** |
| 4.50 | **10** | 4.01 | **33** |
| 4.49 | **10** | 4.00 | **33** |
| 4.48 | **11** | 3.59 | **33** |
| 4.47 | **11** | 3.58 | **34** |
| 4.46 | **12** | 3.57 | **34** |
| 4.45 | **13** | 3.56 | **35** |
| 4.44 | **14** | 3.55 | **35** |
| 4.43 | **15** | 3.54 | **35** |
| 4.42 | **16** | 3.53 | **36** |
| 4.41 | **17** | 3.52 | **36** |
| 4.40 | **17** | 3.51 | **37** |
| 4.39 | **18** | 3.50 | **37** |
| 4.38 | **18** | 3.49 | **37** |
| 4.37 | **18** | 3.48 | **38** |
| 4.36 | **19** | 3.47 | **38** |
| 4.35 | **19** | 3.46 | **39** |
| 4.34 | **20** | 3.45 | **39** |
| 4.33 | **20** | 3.44 | **39** |
| 4.32 | **20** | 3.43 | **40** |
| 4.31 | **21** | 3.42 | **40** |
| 4.30 | **21** | 3.41 | **41** |
| 4.29 | **22** | 3.40 | **41** |
| 4.28 | **22** | 3.39 | **41** |
| 4.27 | **22** | 3.38 | **42** |
| 4.26 | **23** | 3.37 | **42** |
| 4.25 | **23** | 3.36 | **43** |
| 4.24 | **24** | 3.35 | **43** |
| 4.23 | **24** | 3.34 | **43** |
| 4.22 | **24** | 3.33 | **43** |
| 4.21 | **25** | 3.32 | **44** |
| 4.20 | **25** | 3.31 | **44** |
| 4.19 | **26** | 3.30 | **45** |
| 4.18 | **26** |  |  |
| 4.17 | **26** |  |  |
| 4.16 | **27** |  |  |
| 4.15 | **27** |  |  |
| 4.14 | **28** |  |  |
| 4.13 | **28** |  |  |
| 4.12 | **28** |  |  |

Женщины старше 39 лет «Прыжок в длину с места»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прыжок в длину с места жен | | | | | |
| рез. | очки | рез. | очки | рез. | очки |
| 55 | **5** | 116 | **29** | **141** | **45** |
| 56 | **5,3** | 117 | **29,5** | **142** | **47** |
| 57 | **5,6** | 118 | **30** | **143** | **50** |
| 58 | **5,9** | 119 | **30,6** |  |  |
| 59 | **6,2** | 120 | **31,2** |  |  |
| 60 | **6,5** | 121 | **31,8** |  |  |
| 61 | **6,8** | 122 | **32,4** |  |  |
| 62 | **7,1** | 123 | **33** |  |  |
| 63 | **7,4** | 124 | **33,6** |  |  |
| 64 | **7,7** | 125 | **34,2** |  |  |
| 65 | **8** | 126 | **34,8** |  |  |
| 66 | **8,3** | 127 | **35,4** |  |  |
| 67 | **8,6** | 128 | **36** |  |  |
| 68 | **8,9** | 129 | **36,6** |  |  |
| 69 | **9,2** | 130 | **37,2** |  |  |
| 70 | **9,5** | 131 | **37,8** |  |  |
| 71 | **9,8** | 132 | **38,4** |  |  |
| 72 | **10,1** | 133 | **39** |  |  |
| 73 | **10,4** | 134 | **39,6** |  |  |
| 74 | **10,6** | 135 | **40,2** |  |  |
| 75 | **10,8** | 136 | **40,8** |  |  |
| 76 | **11** | 137 | **41,4** |  |  |
| 77 | **11,2** | 138 | **42** |  |  |
| 78 | **11,4** | 139 | **42,6** |  |  |
| 79 | **11,6** | 140 | **43,5** |  |  |

Женщины старше 39 лет «Бег 60 метров»

|  |  |
| --- | --- |
| 60 м жен | |
| рез. | очки |
| 15, 2 | **5** |
| 15, 1 | **6** |
| 15, 0 | **7** |
| 14, 9 | **8** |
| 14, 8 | **9** |
| 14, 7 | **10** |
| 14, 6 | **11** |
| 14, 5 | **12** |
| 14, 4 | **13** |
| 14, 3 | **14,5** |
| 14, 2 | **16** |
| 14, 1 | **17,5** |
| 14, 0 | **19** |
| 13, 9 | **21** |
| 13, 8 | **23** |
| 13,7 | **25** |
| 13,6 | **27** |
| 13,5 | **29,5** |
| 13,4 | **32** |
| 13,3 | **34,5** |
| 13,2 | **37** |
| 13,1 | **40** |
| 13, 0 | **43** |
| 12,9 | **46** |
| 12,8 | **50** |