УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ ДО
«Мошковская ДЮСШ»
_____ И.В.Руднев
«___» _____ 2020г.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ МАОУ ДО «Мошковская ДЮСШ» ПО ОФП

№	Оценка	7		8		9		10		11		12		13		14		15		16		17		18	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
		Бег 30 метров				Бег 60 метров														Бег 100 метров					
1	5	6.0	6.2	5.9	6.1	10.4	10.8	10.3	10.7	9.5	10.1	9.4	10.0	8.2	9.6	8.2	9.6	8.1	9.5	13.4	16.0	13.3	15.9	13.1	15.9
	4	6.2	6.4	6.1	6.3	10.8	11.4	10.7	11.3	9.8	10.5	9.7	10.4	8.8	9.9	8.7	9.8	8.6	9.7	13.8	16.4	13.6	16.3	13.5	16.3
	3	6.4	6.7	6.3	6.6	11.5	12.0	11.4	11.8	10.4	10.9	10.3	10.8	9.2	10.2	9.2	10.1	9.1	10.0	14.0	16.9	13.9	16.8	13.8	16.8
	2	6.7	6.9	6.5	6.8	11.7	12.2	11.6	12.1	10.7	11.1	10.6	11.0	9.4	10.4	9.4	10.3	9.3	10.2	14.4	17.2	14.2	17.1	14.1	17.1
	1	6.9	7.1	6.8	7.0	11.9	12.4	11.8	12.3	10.9	11.3	10.8	11.2	9.6	10.6	9.6	10.5	9.5	10.5	14.6	17.6	14.5	17.5	14.4	17.5
		Бег 1000 м								Бег 2000 м										3000	2000	3000	2000	3000	2000
2	5	5.20	6.00	5.15	5.55	4.50	5.10	4.45	5.00	9.20	10.40	9.10	10.30	8.10	10.00	8.05	9.55	8.00	9.50	12.40	9.50	12.30	9.40	12.00	9.40
	4	5.50	6.30	5.35	6.20	5.15	5.35	5.10	5.25	9.45	11.40	9.30	11.30	9.00	11.00	8.40	10.50	8.30	10.35	13.50	10.45	13.35	10.35	13.15	10.30
	3	6.30	6.50	6.20	6.45	5.30	5.55	5.30	5.40	10.20	12.20	10.00	12.10	9.30	11.40	9.00	11.35	8.55	11.30	14.20	11.30	14.10	11.20	13.55	11.20
	2	6.55	7.05	6.40	7.00	5.55	6.10	5.55	6.05	10.40	12.40	10.30	12.30	9.55	12.00	9.40	11.55	9.00	11.50	14.45	11.55	14.30	11.40	14.10	11.35
	1	7.10	7.35	7.05	7.30	6.10	6.30	6.05	6.20	11.10	13.00	11.00	12.50	10.00	12.10	9.55	12.05	9.50	12.00	15.00	12.00	14.50	11.50	14.20	11.45
		Отжимание (7-8 лет)				Подтягивание (юноши) Отжимание (девушки)																			
3	5	17	11	18	12	5	13	6	14	7	14	8	15	10	15	12	16	13	17	14	18	15	19	16	20
	4	12	8	13	9	4	10	5	12	5	12	6	13	8	13	9	14	10	14	12	15	13	16	14	17
	3	8	5	9	6	3	7	4	9	3	10	4	11	6	12	7	12	8	13	10	14	11	15	12	16
	2	5	3	6	4	2	5	3	7	2	7	3	9	4	9	6	10	7	11	9	12	9	13	10	14
	1	3	2	4	2	1	3	2	5	1	5	2	7	3	6	4	7	5	8	7	9	8	10	9	11
№	Оценка	7		8		9		10		11		12		13		14		15		16		17		18	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д

№	Оценка	7		8		9		10		11		12		13		14		15		16		17		18	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
Прыжок в длину с места																									
4	5	140	135	145	140	155	145	160	150	180	160	190	165	200	170	215	175	220	180	230	185	235	190	240	200
	4	130	125	135	130	145	135	150	140	170	155	170	155	185	165	200	170	210	175	220	180	225	185	230	195
	3	120	115	125	120	135	125	140	130	160	150	165	150	175	155	190	160	195	160	210	165	210	175	225	190
	2	115	110	120	115	130	120	135	125	150	140	155	145	170	150	180	150	180	155	200	170	200	170	215	180
	1	110	105	115	105	125	115	130	120	145	130	150	135	165	145	170	145	175	150	190	160	195	160	210	170
Поднимание туловища за 1 мин.																									
5	5	34	30	35	31	41	36	42	36	46	39	47	40	48	43	49	44	50	45	51	46	52	47	52	48
	4	30	26	31	27	37	33	39	34	43	37	44	38	46	40	47	41	48	42	49	43	50	44	51	45
	3	25	22	26	24	34	30	35	31	39	33	40	35	42	37	43	37	44	38	45	39	46	40	47	41
	2	23	20	23	21	31	27	32	26	34	30	35	31	39	33	40	34	41	35	42	36	43	37	44	38
	1	20	18	21	19	27	23	28	24	31	28	32	29	34	31	35	31	36	32	37	33	38	34	39	35
Челночный бег 3х10																									
6	5	9,2	9,5	9,1	9,4	8,5	8,7	8,4	8,7	7,9	8,2	7,8	8,2	7,2	8,1	7,2	8,0	7,1	7,9	6,9	7,9	6,8	7,9	6,7	7,9
	4	9,5	9,8	9,4	9,7	8,8	9,0	8,7	8,9	8,2	8,5	8,1	8,4	7,5	8,3	7,4	8,2	7,3	8,1	7,2	8,0	7,1	8,1	7,0	8,0
	3	9,8	10,0	9,7	9,9	9,0	9,3	8,9	9,2	8,5	8,8	8,4	8,7	7,8	8,6	7,7	8,5	7,5	8,4	7,5	8,3	7,4	8,3	7,3	8,2
	2	10,0	10,3	9,9	10,2	9,3	9,6	9,2	9,5	8,8	9,1	8,7	9,0	8,0	8,8	7,9	8,7	7,8	8,6	7,7	8,5	7,6	8,6	7,5	8,5
	1	10,3	10,6	10,2	10,5	9,6	9,9	9,5	9,8	9,0	9,4	8.9	9,3	8,1	9,0	8,0	8,9	8,0	9,0	7,9	8,9	7,8	8,9	8,0	8,8
Прыжки через скакалку за 1 мин																									
7	5	60	70	70	75	75	80	80	90	90	100	95	105	100	110	105	115	110	120	120	130	130	140	140	150
	4	45	50	50	55	55	60	65	80	80	90	85	100	90	105	95	110	100	110	110	120	120	130	130	140
	3	30	40	40	45	45	50	50	60	70	80	75	90	85	100	90	105	100	105	105	110	110	120	120	130
	2	20	30	30	35	35	40	45	50	60	60	65	80	80	90	85	100	95	100	95	105	100	110	110	120
	1	15	20	20	25	25	30	40	40	50	50	55	60	70	80	80	90	90	90	90	100	95	105	100	110
№	Оценка	7		8		9		10		11		12		13		14		15		16		17		18	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д

№	Оценка	7		8		9		10		11		12		13		14		15		16		17		18	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье																									
8	**5**	*7*	*9*	*8*	*10*	*8*	*11*	*8*	*12*	*9*	*13*	*10*	*14*	*11*	*15*	*12*	*16*	*13*	*17*	*13*	*16*	*13*	*16*	*13*	*16*
	4	*4*	*6*	*5*	*7*	*6*	*8*	*6*	*9*	*7*	*10*	*8*	*11*	*8*	*12*	*9*	*13*	*9*	*14*	*10*	*13*	*11*	*14*	*11*	*14*
	3	*3*	*4*	*3*	*5*	*4*	*6*	*4*	*7*	*5*	*8*	*6*	*9*	*6*	*9*	*6*	*10*	*7*	*11*	*8*	*11*	*9*	*12*	*9*	*12*
	2	*2*	*2*	*2*	*3*	*2*	*4*	*3*	*4*	*3*	*5*	*4*	*6*	*4*	*7*	*4*	*8*	*5*	*9*	*6*	*9*	*7*	*10*	*8*	*10*
	1	*1*	*1*	*1*	*2*	*1*	*2*	*1*	*2*	*2*	*2*	*2*	*3*	*2*	*4*	*2*	*5*	*3*	*6*	*4*	*7*	*5*	*7*	*6*	*8*
Метание теннисного мяча						**Метание мяча весом 150г**														**Метание гранаты**					
9	**5**	*5*	*4*	*6*	*5*	*27*	*18*	*28*	*19*	*32*	*21*	*33*	*22*	*40*	*26*	*41*	*27*	*42*	*28*	*35*	*20*	*36*	*21*	*38*	*22*
	4	*4*	*3*	*5*	*4*	*25*	*17*	*26*	*18*	*30*	*20*	*32*	*21*	*37*	*24*	*38*	*25*	*39*	*26*	*33*	*18*	*34*	*19*	*36*	*20*
	3	*3*	*2*	*4*	*3*	*23*	*15*	*24*	*16*	*29*	*18*	*30*	*19*	*34*	*22*	*35*	*23*	*36*	*24*	*31*	*16*	*32*	*17*	*35*	*18*
	2	*2*	*1*	*3*	*2*	*21*	*14*	*23*	*15*	*26*	*17*	*27*	*18*	*32*	*21*	*33*	*20*	*34*	*22*	*28*	*14*	*30*	*15*	*34*	*16*
	1	*1*	*-*	*2*	*1*	*19*	*12*	*20*	*13*	*23*	*16*	*24*	*17*	*30*	*18*	*30*	*19*	*31*	*20*	*27*	*13*	*28*	*14*	*33*	*15*