**Комплекс тестов по ОФП**

**для кандидатов в спортивный интернат ГУ ДО ЗКСШ «Олимпиец»**

**(10 класс)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид испытания** | **Девушки** | | | **Юноши** | | |
| **3**  **балла** | **4**  **балла** | **5**  **баллов** | **3**  **балла** | **4**  **балла** | **5**  **баллов** |
| **1** | **Прыжок в длину с места (см)** | **175** | **190** | **200** | **200** | **210** | **230** |
| **2** | **Отжимание от пола (раз)** | **20** | **24** | **28** | **-** | **-** | **-** |
| **3** | **Подтягивание (раз)** | **-** | **-** | **-** | **8** | **10** | **12** |
| **4** | **Челночный бег 3х10 м (сек)** | **9,3** | **8,8** | **8,3** | **8,2** | **7,9** | **7,4** |
| **5** | **Комплекс из 4-х упражне-ний, выполняется без пауз на отдых (мин):**  **1. Выпрыгивание вверх из полного приседа.**  **2. Отжимание.**  **3. Упор присев - прыжком упор лежа – прыжком упор присев.**  **4. Лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях, подъем туловища вперед.**  **Девушки 3 подхода по 5 раз.**  **Юноши 3 подхода по 10 раз.** | **1.35,00** | **1.20,00** | **1.10,00** | **2.40,00** | **2.25,00** | **2.00,00** |

**Комплекс тестов по ОФП**

**для кандидатов в спортивный интернат ГУ ДО ЗКСШ «Олимпиец»**

**(11 класс)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид испытания** | **Девушки** | | | **Юноши** | | |
| **3**  **балла** | **4**  **балла** | **5**  **баллов** | **3**  **балла** | **4**  **балла** | **5**  **баллов** |
| **1** | **Прыжок в длину с места (см)** | **175** | **195** | **210** | **210** | **225** | **240** |
| **2** | **Отжимание от пола (раз)** | **24** | **27** | **30** | **-** | **-** | **-** |
| **3** | **Подтягивание (раз)** | **-** | **-** | **-** | **8** | **11** | **14** |
| **4** | **Челночный бег 3х10 м (сек)** | **9,3** | **8,8** | **8,2** | **8,1** | **7,8** | **7,2** |
| **5** | **Комплекс из 4-х упражне-ний, выполняется без пауз на отдых (мин):**  **1. Выпрыгивание вверх из полного приседа.**  **2. Отжимание.**  **3. Упор присев - прыжком упор лежа – прыжком упор присев.**  **4. Лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях, подъем туловища вперед.**  **Девушки 3 подхода по 5 раз.**  **Юноши 3 подхода по 10 раз.** | **1.25.00** | **1.10,00** | **1.00,00** | **2.30,00** | **2.15,00** | **1.50,00** |