**Комплекс тестов по ОФП**

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

**(8 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)** | **165** | **170** | **180** | **175** | **185** | **195** |
| **2** | **Отжимание от пола (раз)** | **14** | **18** | **22** | **-** | **-** | **-** |
| **3** | **Подтягивание (раз)** | **-** | **-** | **-** | **5** | **6** | **8** |
| **4** | **Челночный бег 3х10 м (сек)** | **9,7** | **9,1** | **8,7** | **9,0** | **8,5** | **8,0** |
| **5** | **Комплекс из 4-х упражне-ний, выполняется без пауз на отдых:**  **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. (мин)**  **Девушки 3 подхода по 5 раз.**  **Юноши 3 подхода по 10 раз.** | **1.45,00** | **1.30,00** | **1.20,00** | **3.00,00** | **2.40,00** | **2.20,00** |

**Комплекс тестов по ОФП**

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

**(9 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)** | **170** | **180** | **190** | **190** | **200** | **210** |
| **2** | **Отжимание от пола (раз)** | **18** | **22** | **26** | **-** | **-** | **-** |
| **3** | **Подтягивание (раз)** | **-** | **-** | **-** | **6** | **8** | **10** |
| **4** | **Челночный бег 3х10 м (сек)** | **9,5** | **9,2** | **8,5** | **8,7** | **8,2** | **7,7** |
| **5** | **Комплекс из 4-х упражне-ний, выполняется без пауз на отдых:**  **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. (мин)**  **Девушки 3 подхода по 5 раз.**  **Юноши 3 подхода по 10 раз.** | **1.40,00** | **1.25,00** | **1.15,00** | **2.50,00** | **2.30,00** | **2.10,00** |

**Комплекс тестов по ОФП**

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

**(7 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)** | **160** | **165** | **175** | **170** | **180** | **190** |
| **2** | **Отжимание от пола (раз)** | **12** | **15** | **18** | **-** | **-** | **-** |
| **3** | **Подтягивание (раз)** | **-** | **-** | **-** | **4** | **5** | **7** |
| **4** | **Челночный бег 3х10 м (сек)** | **9,7** | **9,0** | **8,9** | **9,2** | **8,7** | **8,2** |
| **5** | **Комплекс из 4-х упражне-ний, выполняется без пауз на отдых:**  **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. (мин)**  **Девушки 3 подхода по 5 раз.**  **Юноши 3 подхода по 10 раз.** | **1.55,00** | **1.40.00** | **1.30,00** | **3.10,00** | **2.50,00** | **2.30,00** |