

УТВЕРЖДАЮ
Министр спорта и туризма
Республики Беларусь
С.М.Ковальчук
« 1 » 04 2021

КРИТЕРИИ
отбора кандидатов для зачисления
в средние школы – училища олимпийского резерва
по легкой атлетике

СОГЛАСОВАНО
Общественное
объединение
«Белорусская федерация
легкой атлетики»
И.П.Тихон
« 1 » 04 2021

СОГЛАСОВАНО
Заместитель Министра
спорта и туризма
Республики Беларусь
А.И.Барауля
« 1 » 04 2021

СОГЛАСОВАНО
Учреждение образования
«Республиканское
государственное училище
олимпийского резерва»
А.В.Власюк
« 1 » 04 2021

СОГЛАСОВАНО
Управление спорта
Министерства спорта и
туризма Республики
Беларусь
А.В.Емельянов
« 1 » 04 2021

СОГЛАСОВАНО
Учреждение
«Республиканский центр
олимпийской подготовки
по легкой атлетике»
А.В.Макаревич
« 1 » 04 2021

Минск, 2021

С.М.Ковальчук
Е.П.Тихон

КРИТЕРИИ ОТБОРА КАНДИДАТОВ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В СРЕДНИЕ ШКОЛЫ – УЧИЛИЩА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

1. Тренером – преподавателем по спорту средней школы – училища олимпийского резерва (далее – УОР) для обучения отбираются кандидаты из числа:

1.1. прошедших предварительную подготовку в специализированных учебно-спортивных учреждениях по рекомендации тренеров – преподавателей по спорту начальных этапов подготовки, составленной в свободной форме с описанием мотивации кандидата, антропометрических данных родителей, братьев и сестер, психологических показателей (целеустремленность, спортивное трудолюбие и т.п.) и указанием динамики физической подготовленности, прошедших медицинский осмотр (при приеме в 7 – 8 класс) или углубленное медицинское обследование (9 – 11 класс, 1 курс) по следующим показателям:

Используемые критерии	Спринт	Выносливость	Прыжки	Метания	Многоборье
спортивный разряд: в 7 классе: в 8 классе:	1 юн. разряд 3 разряд	2 юн. разряд 1 юн. разряд	1 юн. разряд 3 разряд	2 юн. разряд 1 юн. разряд	2 юн. разряд в отдельных дисциплинах
антропометрические данные (спортсмена, родителей, братьев, сестер, бабушек, дедушек)	не является основным, (прогнозируя: юноши 180 – 190 см девушки 165 – 175 см)	не является основным, (прогнозируя весо-ростовой индекс: юноши – 350 – 370 г/см; девушки – 320 – 330 г/см)	относится к группе основных (в соответствии с прилагаемой таблицей отбора в прыжках)	относится к группе основных (в соответствии с прилагаемой таблицей отбора в метаниях)	относится к группе основных (в соответствии с прилагаемой таблицей отбора в многоборье)
критерии спортивного результата	постоянный прирост результата и уровня развития физических качеств за сезон				

тесты (таблица 1)		не ниже хорошо отлично		не ниже удовл. Отлично		не ниже удовл. Не ниже хорошо отлично	
по ОФП	по СФП	отлично	отлично	отлично	отлично	отлично	отлично

1.2. из числа финалистов официальных спортивных мероприятий, проводимых на территории Республики Беларусь, перспективных в отдельных дисциплинах легкой атлетики по антропометрическим данным и морфофункциональным показателям.

2. Зачисление кандидатов для обучения в 9 – 11 классы осуществляется на приоритетной основе из числа лиц, прошедших предварительную подготовку в специализированных учебно – спортивных учреждениях.

3. В исключительных случаях возможно зачисление в УОР перспективных в отдельных дисциплинах легкой атлетики по антропометрическим и морфофункциональным показателям на основании обоснованного заключения с указанием показателей и данных углубленного медицинского осмотра, согласованного тренером – преподавателем сборной команды по дисциплине легкой атлетики, и утвержденного на заседании тренерского совета национальной команды.

4. Зачисление кандидатов, предлагаемых тренерами – преподавателями по спорту ССУ из числа своих воспитанников в 8 – 10 классы либо 10 – 11 классы по своей специализации, может осуществляться на основании результатов отборочных соревнований по избранным дисциплинам легкой атлетики и общефизическому тестированию (первенств УОР), проводимых, как правило, дважды в течение учебного года.

С учетом вышеуказанных критериев специалисты национальной команды совместно с федерацией (союзом, ассоциацией) по виду (видам) спорта, включенной в реестр федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, и центром олимпийской подготовки определяют спортивный рейтинг каждого кандидата с учетом достигнутого им спортивного результата и (или) перспективности в избранном виде спорта, на основании которого формируются итоговые списки кандидатов для зачисления в училище олимпийского резерва.

При формировании спортивного рейтинга также учитываются:

1. успешность проведения просмотрового сбора;
2. соответствие паспортного возраста кандидата биологическому (при возможности его определения);
3. опыт работы штатного тренера – преподавателя по спорту УОР (передача спортсменом в высшее звено подготовки и наличие его воспитанников в национальной и сборных командах).

СПРИНТ

1. Общие сведения

Возраст, лет	Класс	Спортивный разряд	Антропометрические данные (спортсмена, его родителей, братьев, сестер)	Спортивный результат, рейтинг для зачисления в РГУОР	Спортивный результат, рейтинг для зачисления в другие УОР
Спринт					
13	7 – 8	3	165 и выше (юноши) 160 и выше (девушки)	60 м – 7,7 с. 100 м – 13,2 с.	60 м – 8,0 с. 100 м – 13,5 с.
14 – 15	8 – 9	2 разряд (юноши) 2 – 1 разряд (девушки)	170 и выше (юноши) 165 и выше (девушки)	Первенство области 1 – 3 м Первенство Республики Беларусь Беларусь 1 – 6 м	Первенство области 1 – 6 м Первенство Республики Беларусь 1 – 8 м
16 – 17	10 – 11	1	175 и выше (юноши) 165 и выше (девушки)	Первенство Республики Беларусь 1 – 3 м	Первенство области 1 – 3 м Первенство Республики Беларусь 1 – 6 м
17 – 18	1 курс	1 – КМС	180 и выше (юноши) 165 и выше (девушки)	Первенство Республики Беларусь 1 – 3 м	Первенство области 1 – 3 м Первенство Республики Беларусь 1 – 6 м

2. Результаты соревнований

Возраст, лет	Юноши, девушки	Ранг соревнований	Вид программы	Занятое место или диапазон временного норматива
Спринт				
12 – 13	Юноши	Областные соревнования	60 метров 100 метров	7,81 – 8,0 с. 13.31 – 13.5 с.

12 – 13	Девушки	Областные соревнования	60 метров 100 метров	8,01 – 8,3 с. 13,51 – 14,0 с.
---------	---------	------------------------	-------------------------	----------------------------------

3. Дополнительные нормативы по ОФП

Возраст, лет	Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
			Юноши	Девушки
Спринт				
12 – 13	5 минутный бег	5	1400 метров	1200 метров
		4	1300 метров	1100 метров
		3	1200 метров	1000 метров
		2	1100 метров	900 метров
		1	1000 метров	800 метров
12 – 13	прыжок с места	5	230 см	220 см
		4	220 см	210 см
		3	210 см	200 см
		2	200 см	190 см
		1	190 см	180 см
12 – 13	тройной прыжок с места	5	600 см	550 см
		4	580 см	530 см
		3	560 см	510 см
		2	545 см	500 см
		1	530 см	490 см

4. Дополнительные нормативы по СФП

Возраст, лет	Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
			Юноши	Девушки
Спринт				
12 – 13	60 метров	5	8,2 с.	8,8 с.

			4	8,4 с.		9,0 с.
			3	8,6 с.		9,2 с.
			2	8,8 с.		9,4 с.
			1	9,0 с.		9,6 с.
			5	21,0 с.		22,5 с.
			4	22,0 с.		23,0 с.
			3	23,0 с.		24,0 с.
			2	24,0 с.		24,5 с.
			1	25,0 с.		25,0 с.
			5	47,0 с.		52,0 с.
			4	48,0 с.		53,5 с.
			3	49,0 с.		54,5 с.
			2	50,0 с.		55,5 с.
			1	51,0 с.		56,0 с.
		150 метров				
		300 метров				
12 – 13						
12 – 13						

ВЫНОСЛИВОСТЬ

Возраст, лет	Класс	Спортивный разряд	Антропометрические данные (спортсмена, его родителей, братьев (сестер)	Спортивный результат, рейтинг для зачисления в РГУОР	Спортивный результат, рейтинг для зачисления в другие УОР
12 – 13	7	2 юн.	Не обязательные показатели	Первенство области 1 – 3 м	Первенство области 1 – 8 м
13 – 14	8	1 юн.	Не обязательные показатели	Первенство области 1 – 3 м Первенство Республики Беларусь 1 – 6 м	Первенство области 1 – 6 м

14 – 15	9	3 разряд	Не обязательные показатели	Первенство Республики Беларусь 1 – 6 м	Первенство области 1 – 4 м Первенство Республики Беларусь 1 – 8 м
15 – 16	10 – 11	2 разряд	Не обязательные показатели	Первенство Республики Беларусь 1 – 3 м	Первенство области 1 – 3 м Первенство Республики Беларусь 1 – 6 м
17 – 18	1 курс	1 разряд	Не обязательные показатели	Первенство Республики Беларусь 1 – 3 м	Первенство области 1 – 3 м Первенство Республики Беларусь 1 – 6 м

ПРЫЖКИ

Возраст, лет	Класс	Спортивный разряд	Антропометрические данные спортсмена	Спортивный результат (текущий), рейтинг (республиканский)	Спортивный результат, предшествующий за год до зачисления, рейтинг (республиканский)
13 – 14	7 – 8	1 юн. – 3 разряд	170 см и выше (юн.) 155 и выше (дев.)	Областные соревнования 1 – 6 м	Областные соревнования 1 – 8 место
14 – 15	8 – 9	1 юн. – 3 разряд	175 и выше (юн.) 165 и выше (дев.)	Первенство области 1 – 3 м Первенство Республики Беларусь 1 – 6 м	Первенство области 1 – 6 м Первенство Республики Беларусь 1 – 8 м
16 – 17	10 – 11	2 – 1 разряд	175 и выше (юн.) 165 и выше (дев.)	Первенство Республики Беларусь 1 – 3 м	Первенство области 1 – 3 м Первенство Республики Беларусь

17 – 18	1 курс	1 разряд – КМС	185 – 190 см и выше (юн.) 165 и выше (дев.)	Первенство Республики Беларусь 1 – 3 м	1 – 6 м
Примечание: При отборе в прыжках одним из основных критериев является прогнозирование веса – ростовых характеристик спортсмена: – юноши: прыжки в высоту – 190 см и выше, прыжки в длину, тройной прыжок, прыжок с шестом 185 и выше, – девушки: прыжки в высоту – 175 см и выше, прыжки в длину, тройной прыжок, прыжок с шестом 170 и выше.					

МЕТАНИЕ

1. Общие сведения

Возраст, лет	Класс	Спортивный разряд	Антропометрические данные (спортсмена, родителей, братьев, сестер)	Спортивный результат, рейтинг для зачисления в РГУОР	Спортивный результат, рейтинг для зачисления в областные и городские УОР
Толкание ядра, метание диска					
12 – 13	7 – 8	2 – 1 юн.	170 и выше (юн.) 165 и выше (дев.)	Метание диска – 30 метров Толкание ядра – 10 метров	Метание диска – 30 метров Толкание ядра – 10 метров
14 – 15	8 – 9	3 – 2 разряд	180 и выше (юн.) 168 и выше (дев.)	Первенство области 1 – 3 место Первенство Республики Беларусь 1 – 6 место	Метание диска – 33 – 35 м Толкание ядра: 11 – 13 м (дев.) 13 – 14 м (юн.)
16 – 17	10 – 11	1 разряд	190 см и выше (юн.) 180 см и выше (дев.)	Первенство Республики Беларусь	Первенство области 1 – 3 м

				1 – 3 место	Первенство Республики Беларусь 1 – 3 м
Метание молота, метание копья					
12 – 13	7 – 8	1 – 2 юн.	165 – 175 см (юн.) 155 – 165 см (дев.)	Первенство области 1 – 3 место Первенство Республики Беларусь 1 – 6 место	Первенство области 1 – 6 м Первенство Республики Беларусь 1 – 8 место
14 – 15	8 – 9	3 – 2 разряд	170 см и выше (юн.) 165 см и выше (дев.)	Первенство Республики Беларусь 1 – 3 место	Первенство области 1 – 3 место Первенство Республики Беларусь 1 – 6 место
16 – 17	10 – 11	1 разряд	185 см и выше (юн.) 170 см и выше (дев.)	Первенство Республики Беларусь 1 – 3 место	Первенство области 1 – 3 место Первенство Республики Беларусь 1 – 6 место
Метание молота, метание копья, метание диска толкание ядра					
17 – 18	1 курс	КМС		Первенство Республики Беларусь 1 – 3 место	Первенство области 1 – 3 м Первенство Республики Беларусь 1 – 6 место

При отборе основным критерием является прогнозирование веса – ростовых характеристик спортсмена:

- юноши: толкание ядра и метание диска 190 см и выше, метание копья и молота 185 см и выше,
- девушки: толкание ядра и метание диска 180 см и выше, метание копья и молота 170 см и выше.

2. Дополнительные нормативы по ОФП

Возраст, лет	Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
			Юноши	Девушки
Толкание ядра, метание диска				
		5	240 см	230 см
		4	230 см	210 см

12 – 13	Прыжок с места	3	220 см	200 см
		2	210 см	190 см
		1	200 см	180 см
14 – 15	Координационный прыжок на 360°	5	15 прыжков	10 прыжков
		4	13 прыжков	8 прыжков
		3	11 прыжков	6 прыжков
		2	9 прыжков	5 прыжков
		1	7 прыжков	4 прыжка
Метание молота				
12 – 13	Прыжок с места	5	240 см	230 см
		4	230 см	210 см
		3	220 см	200 см
		2	210 см	190 см
		1	200 см	180 см
12 – 13	Прыжок вверх	5	55 см	50 см
		4	52 см	48 см
		3	50 см	46 см
		2	48 см	44 см
		1	45 см	42 м

3. Дополнительные нормативы по СФП

Возраст, лет	Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
			Юноши	Девушки
Толкание ядра, метание диска				
		5	9.00 метров	6.50 метров
		4	8.50 метров	6.00 метров

12 – 13	Толкание ядра с места	3	8.00 метров	5.50 метров
		2	7.50 метров	5.00 метров
		1	7.00 метров	4.50 метра
		5	21.00 метр	20.00 метров
		4	20.00 метров	19.00 метров
14 – 15	Метание диска с места	3	19.00 метров	18.00 метров
		2	18.00 метров	17.00 метров
		1	17.00 метров	16.00 метров
		5	10.00 метров	8.00 метров
		4	9.50 метров	7.00 метров
	Толкание ядра с места	3	8.50 метров	6.50 метров
		2	8.00 метров	6.00 метров
		1	7.50 метров	5.50 метров
		5	28.00 метров	26.00 метров
		4	27.00 метров	25.00 метров
12 – 13	Метание диска с места	3	26.00 метров	24.00 метра
		2	25.00 метров	23.00 метра
		1	24.00 метра	22.00 метра
		Метание молота		
		5	25.00 метров	17.00 метров
	Метание молота финалом	4	24.00 метра	16.00 метров
		3	23.00 метра	15.00 метров
		2	22.00 метра	14.00 метров
		1	21.00 метр	13.00 метров
		5	29.00 метров	21.00 метр
12 – 13	Метание с 1 – го поворота	4	28.00 метров	20.00 метров
		3	27.00 метров	19.00 метров

		2	26.00 метров	18.00 метров
		1	25.00 метров	17.00 метров

МНОГОБОРЬЕ

1. Общие сведения

Возраст, лет	Класс	Спортивный разряд	Антропометрические данные спортсмена	Спортивный результат (текущий), рейтинг (республиканский)	Спортивный результат, предшествующий за год до зачисления, рейтинг (республиканский)
13 – 14	7 – 8	1 юн.	170 – 180 см (юн.) 155 – 165 см (дев.)	Первенство области по отдельным видам 1 – 3 м	
14 – 15	8 – 9	1 юн. – 3 разряд	175 – 185 см (юн.) 165 см и выше (дев.)	Первенство области 1 – 3 м	Первенство области по отдельным видам 1 – 3 м
16 – 17	10 – 11	2 – 1 разряд	175 – 185 см (юн.) 165 см и выше (дев.)	Первенство Республики Беларусь 1 – 6 м	
17 – 18	1 курс	1 разряд – КМС	184 см и выше (юн.) 170 см и выше (дев.)	Первенство Республики Беларусь 1 – 3 м	

На многоборье в УОР необходимо зачислять с хорошей осанкой, хорошей схемой бега, подвижных кандидатов, которые хорошо координированы и на перспективу могут вырасти: юноши 184 см и выше, девушки 170 см и выше. Оценивать способности спортсменов по приросту результатов по годам на перспективу.

2. Результаты соревнований

Возраст, лет	Юноши, девушки	Ранг соревнований	Вид программы	Занятое место или диапазон временного норматива
13	Юноши Девушки (двигательная активность, осанка при беге, прыжке в длину)	Первенство города Первенство области	бег 60 м прыжок в длину	1 – 3 место (техника бега, осанка, антропометрия)
14	Юноши Девушки	Первенство области	отдельные дисциплины лёгкой атлетики	1 – 3 место
15	Юноши Девушки	Первенство области Первенство Республики Беларусь	отдельные дисциплины лёгкой атлетики	1 – 3 место 1 – 3 место
16	Юноши Девушки	Первенство Республики Беларусь	многоборье	1 – 6 место

Нормативные оценки по ОФП и СФП (юноши)

Тест	Бал л	Возраст, лет					
		12	13	14	15	16	17
Бег 30 м, с.	5	4,80 и быстрее	4,60 и быстрее	4,40 и быстрее	4,20 и быстрее	4,00 и быстрее	3,80 и быстрее
	4	4,81 – 4,93	4,61 – 4,73	4,41 – 4,53	4,21 – 4,33	4,01 – 4,13	3,81 – 3,93
	3	4,94 – 5,06	4,74 – 4,86	4,54 – 4,66	4,34 – 4,46	4,14 – 4,26	3,94 – 4,03
	2	5,07 – 5,10	4,87 – 4,90	4,67 – 4,70	4,47 – 4,50	4,27 – 4,30	4,04 – 4,07
	1	5,11 и медленнее	4,91 и медленнее	4,71 и медленнее	4,51 и медленнее	4,31 и медленнее	4,08 и медленнее
Бег 60 м, с.	5	8,80 и быстрее	8,30 и быстрее	8,00 и быстрее	7,80 и быстрее	7,50 и быстрее	7,30 и быстрее
	4	8,81 – 8,96	8,31 – 8,50	8,01 – 8,20	7,81 – 7,96	7,51 – 7,65	7,31 – 7,40
	3	8,97 – 9,18	8,51 – 8,80	8,21 – 8,48	7,97 – 8,20	7,66 – 7,85	7,41 – 7,55
	2	9,19 – 9,33	8,81 – 9,00	8,49 – 8,68	8,21 – 8,36	7,86 – 8,00	7,56 – 7,65
	1	9,34 и медленнее	9,01 и медленнее	8,69 и медленнее	8,37 и медленнее	8,01 и медленнее	7,66 и медленнее
Бег 300 м, с.	5	52,50 и быстрее	50,00 и быстрее	48,00 и быстрее	45,00 и быстрее	42,00 и быстрее	40,00 и быстрее
	4	52,51 – 52,91	50,01 – 50,66	48,01 – 48,65	45,01 – 45,65	42,01 – 42,65	40,01 – 40,65
	3	52,92 – 53,59	50,67 – 51,84	48,66 – 49,84	45,66 – 46,84	42,66 – 43,84	40,66 – 41,84
	2	53,60 – 54,00	51,85 – 52,50	49,85 – 50,50	46,85 – 47,50	43,85 – 44,50	41,85 – 42,50
	1	54,01 и медленнее	52,51 и медленнее	50,51 и медленнее	47,51 и медленнее	44,51 и медленнее	42,51 и медленнее
Бег 1000 м, мин.	5	4,40 и быстрее	4,25 и быстрее	4,10 и быстрее	3,55 и быстрее	3,40 и быстрее	3,30 и быстрее
	4	5,00	4,45	4,30	4,15	4,00	3,50
	3	5,20	5,05	4,50	4,35	4,20	4,10
	2	5,40	5,25	5,10	4,55	4,40	4,30
	1	6,00 и медленнее	5,45 и медленнее	5,30 и медленнее	5,15 и медленнее	5,00 и медленнее	4,50 и медленнее
Подтягива- ния в висе на перекладине, кол-во раз	5	9 и более	9 и более	11 и более	11 и более	12 и более	12 и более
	4	7 – 8	7 – 8	9 – 10	9 – 10	10 – 11	10 – 11
	3	5 – 6	5 – 6	6 – 8	6 – 8	7 – 9	7 – 9
	2	3 – 4	3 – 4	4 – 5	4 – 5	5 – 6	5 – 6
	1	2 и менее	2 и менее	3 и менее	3 и менее	4 и менее	4 и менее
Пръжок в длину с места, см	5	220 и более	230 и более	240 и более	255 и более	269 и более	285 и более
	4	203 – 219	210 – 229	219 – 239	234 – 254	248 – 268	264 – 284
	3	178 – 202	181 – 209	186 – 218	201 – 233	216 – 247	231 – 263
	2	161 – 177	161 – 180	165 – 185	180 – 200	195 – 215	210 – 230
	1	160 и менее	160 и менее	164 и менее	179 и менее	194 и менее	209 и менее
Тройной прыжок с места, см	5	650 и более	680 и более	690 и более	730 и более	775 и более	820 и более
	4	633 – 649	663 – 679	673 – 689	713 – 729	760 – 774	803 – 819
	3	607 – 632	637 – 662	647 – 672	698 – 712	726 – 759	787 – 802
	2	590 – 606	620 – 636	630 – 646	681 – 697	711 – 725	760 – 786
	1	589 и менее	619 и менее	629 и менее	680 и менее	710 и менее	759 и менее
Наклон	5	10 и более	11 и более	12 и более	13 и более	14 и более	15 и более
	4	8 – 9	9 – 10	10 – 11	11 – 12	12 – 13	13 – 14

вперед, см	3	6 – 7	7 – 8	8 – 9	9 – 10	10 – 11	11 – 12
	2	4 – 5	5 – 6	6 – 7	7 – 8	8 – 9	9 – 10
	1	0	1	5 и менее	6 и менее	7 и менее	8 и менее

Нормативные оценки по ОФП и СФП (девушки)

Тест	Балл	Возраст, лет					
		12	13	14	15	16	17
Бег 30 м, с	5	5,00 и быстрее	4,80 и быстрее	4,60 и быстрее	4,40 и быстрее	4,20 и быстрее	4,00 и быстрее
	4	5,01 – 5,13	4,81 – 4,93	4,61 – 4,73	4,41 – 4,53	4,21 – 4,33	4,01 – 4,13
	3	5,14 – 5,26	4,94 – 5,06	4,74 – 4,86	4,54 – 4,66	4,34 – 4,46	4,14 – 4,26
	2	5,27 – 5,30	5,07 – 5,10	4,87 – 4,90	4,67 – 4,70	4,47 – 4,50	4,27 – 4,30
	1	5,31 и медленнее	5,11 и медленнее	4,91 и медленнее	4,71 и медленнее	4,51 и медленнее	4,31 и медленнее
Бег 60 м, с	5	9,50 и быстрее	9,20 и быстрее	8,80 и быстрее	8,40 и быстрее	8,00 и быстрее	7,80 и быстрее
	4	9,51 – 9,58	9,21 – 9,33	8,81 – 8,94	8,41 – 8,53	8,01 – 8,16	7,81 – 8,00
	3	9,59 – 9,72	9,34 – 9,57	8,95 – 9,15	8,54 – 8,73	8,17 – 8,39	8,01 – 8,29
	2	9,73 – 9,80	9,58 – 9,70	9,16 – 9,30	8,74 – 8,85	8,40 – 8,55	8,30 – 8,49
	1	9,81 и медленнее	9,71 и медленнее	9,31 и медленнее	8,86 и медленнее	8,56 и медленнее	8,50 и медленнее
Бег 300 м, с	5	55,00 и менее	52,00 и менее	49,50 и менее	47,50 и менее	45,50 и менее	42,50 и менее
	4	55,01 – 56,00	52,01 – 52,80	49,51 – 51,24	47,51 – 49,36	45,51 – 47,32	42,51 – 44,38
	3	56,01 – 58,00	52,81 – 54,19	51,25 – 53,74	49,37 – 51,86	47,33 – 50,10	44,39 – 46,89
	2	58,01 – 59,00	54,20 – 55,00	53,75 – 55,50	51,87 – 53,68	50,11 – 51,92	46,90 – 48,71
	1	59,01 и более	55,01 и более	55,51 и более	53,69 и более	51,93 и более	48,72 и более
Бег 1000 м, мин.	5	4,55 и быстрее	4,40 и быстрее	4,25 и быстрее	4,10 и быстрее	3,55 и быстрее	3,45 и быстрее
	4	5,15	5,00	4,45	4,30	4,15	4,05
	3	5,35	5,20	5,05	4,50	4,35	4,25
	2	5,55	5,40	5,25	5,10	4,55	4,45
	1	6,15 и медленнее	6,00 и медленнее	5,45 и медленнее	5,30 и медленнее	5,15 и медленнее	5,05 и медленнее
Подтягивания в висе на перекладине, количество раз	5	23 и более	28 и более	35 и более	37 и более	38 и более	40 и более
	4	18 – 22	24 – 27	30 – 34	32 – 36	33 – 37	35 – 39
	3	12 – 17	18 – 23	22 – 29	25 – 31	26 – 32	28 – 34
	2	8 – 11	14 – 17	17 – 21	20 – 24	21 – 25	23 – 27
	1	7 и менее	13 и менее	16 и менее	19 и менее	20 и менее	22 и менее
Прыжок в длину с места, см	5	200 и более	210 и более	215 и более	220 и более	230 и более	235 и более
	4	182 – 199	193 – 209	198 – 214	203 – 219	213 – 229	218 – 234
	3	154 – 181	167 – 192	172 – 197	177 – 202	187 – 212	192 – 217
	2	135 – 152	150 – 166	155 – 171	160 – 176	170 – 186	175 – 191
	1	134 и менее	149 и менее	154 и менее	159 и менее	169 и менее	174 и менее
Тройной прыжок с	5	520 и более	550 и более	570 и более	600 и более	720 и более	760 и более
	4	509 – 519	535 – 549	555 – 569	585 – 599	705 – 719	747 – 759
	3	491 – 508	514 – 534	535 – 554	565 – 584	685 – 704	728 – 746

места, см	2	480 – 490	500 – 513	520 – 534	550 – 564	670 – 684	715 – 727
	1	479 и менее	499 и менее	519 и менее	549 и менее	669 и менее	714 и менее
Наклон вперед, см	5	10 и более	11 и более	12 и более	13 и более	14 и более	15 и более
	4	8 – 9	9 – 10	10 – 11	11 – 12	12 – 13	13 – 14
	3	6 – 7	7 – 8	8 – 9	9 – 10	10 – 11	11 – 12
	2	4 – 5	5 – 6	6 – 7	7 – 8	8 – 9	9 – 10
	1	3 и менее	4 и менее	5 и менее	6 и менее	7 и менее	8 и менее

Уровень развития	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
Сумма баллов	21 и более	16 – 20	11 – 15	10 и менее

Нормативные оценки по ОФП и СФП (девушки)

Тест	Балл	Возраст, лет											
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м, с.	5	6,00 и быстрее	5,80 и быстрее	5,60 и быстрее	5,40 и быстрее	5,20 и быстрее	5,00 и быстрее	4,80 и быстрее	4,60 и быстрее	4,40 и быстрее	4,20 и быстрее	4,00 и быстрее	3,80 и быстрее
	4	6,01 – 6,13	5,81 – 5,93	5,61 – 5,73	5,41 – 5,53	5,21 – 5,33	5,01 – 5,13	4,81 – 4,93	4,61 – 4,73	4,41 – 4,53	4,21 – 4,33	4,01 – 4,13	3,81 – 3,93
	3	6,14 – 6,26	5,94 – 6,06	5,74 – 5,86	5,54 – 5,66	5,34 – 5,46	5,14 – 5,26	4,94 – 5,06	4,74 – 4,86	4,54 – 4,66	4,34 – 4,46	4,14 – 4,26	3,94 – 4,03
	2	6,27 – 6,30	6,07 – 6,10	5,87 – 5,90	5,67 – 5,70	5,47 – 5,50	5,27 – 5,30	5,07 – 5,10	4,87 – 4,90	4,67 – 4,70	4,47 – 4,50	4,27 – 4,30	4,04 – 4,07
	1	5,31 и медленнее	6,11 и медленнее	5,91 и медленнее	5,71 и медленнее	5,51 и медленнее	5,31 и медленнее	5,11 и медленнее	4,91 и медленнее	4,71 и медленнее	4,51 и медленнее	4,31 и медленнее	4,08 и медленнее
Бег 60 м, с.	5	12,00 и быстрее	11,50 и быстрее	11,00 и быстрее	10,50 и быстрее	10,00 и быстрее	9,50 и быстрее	9,20 и быстрее	8,80 и быстрее	8,40 и быстрее	8,00 и быстрее	7,80 и быстрее	7,60 и быстрее
	4	12,01 – 12,17	11,51 – 11,57	11,01 – 11,17	10,51 – 10,70	10,01 – 10,15	9,51 – 9,58	9,21 – 9,33	8,81 – 8,94	8,41 – 8,53	8,01 – 8,16	7,81 – 8,00	7,61 – 7,85
	3	12,18 – 12,43	11,58 – 11,83	11,18 – 11,43	10,71 – 11,00	10,16 – 10,35	9,59 – 9,72	9,34 – 9,57	8,95 – 9,15	8,54 – 8,73	8,17 – 8,39	8,01 – 8,29	7,86 – 8,14
	2	12,44 – 12,60	11,84 – 12,00	11,44 – 11,60	11,01 – 11,20	10,36 – 10,50	9,73 – 9,80	9,58 – 9,70	9,16 – 9,30	8,74 – 8,85	8,40 – 8,55	8,30 – 8,49	8,15 – 8,34
	1	12,61 и медленнее	12,01 и медленнее	11,61 и медленнее	11,21 и медленнее	10,51 и медленнее	9,81 и медленнее	9,71 и медленнее	9,31 и медленнее	8,86 и медленнее	8,56 и медленнее	8,50 и медленнее	8,35 и медленнее
Бег 300 м, с.	5	–	–	–	–	58,00 и менее	55,00 и менее	52,00 и менее	49,50 и менее	47,50 и менее	45,50 и менее	42,50 и менее	40,50 и менее
	4	–	–	–	–	58,01 – 59,00	55,01 – 56,00	52,01 – 52,80	49,51 – 51,24	47,51 – 49,36	45,51 – 47,32	42,51 – 44,38	40,51 – 42,38
	3	–	–	–	–	59,01 – 1.01,00	56,01 – 58,00	52,81 – 54,19	51,25 – 53,74	49,37 – 51,86	47,33 – 50,10	44,39 – 46,89	42,39 – 44,89
	2	–	–	–	–	1.01,01 – 1.02,00	58,01 – 59,00	54,20 – 55,00	53,75 – 55,50	51,87 – 53,68	50,11 – 51,92	46,90 – 48,71	44,90 – 46,70

	1	—	—	—	—	1,02,01 и более	59,01 и более	55,01 и более	55,51 и более	53,69 и более	51,93 и более	48,72 и более	46,71 и более
Бег 1000 м, мин.	5	—	—	—	—	5,10 и быстрее	4,55 и быстрее	4,40 и быстрее	4,25 и быстрее	4,10 и быстрее	3,55 и быстрее	3,45 и быстрее	3,35 и быстрее
	4	—	—	—	—	5,30	5,15	5,00	4,45	4,30	4,15	4,05	3,55
	3	—	—	—	—	5,50	5,35	5,20	5,05	4,50	4,35	4,25	4,15
	2	—	—	—	—	6,10	5,55	5,40	5,25	5,10	4,55	4,45	4,35
	1	—	—	—	—	6,30 и медленнее	6,15 и медленнее	6,00 и медленнее	5,45 и медленнее	5,30 и медленнее	5,15 и медленнее	5,05 и медленнее	4,55 и медленнее
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	5	—	11 и более	13 и более	15 и более	20 и более	23 и более	28 и более	35 и более	37 и более	38 и более	40 и более	43 и более
	4	—	8–10	10–12	11–14	16–19	18–22	24–27	30–34	32–36	33–37	35–39	39–42
	3	—	4–7	5–9	6–10	9–15	12–17	18–23	22–29	25–31	26–32	28–34	32–38
	2	—	1–3	2–4	3–5	5–8	8–11	14–17	17–21	20–24	21–25	23–27	27–31
	1	—	1 и менее	1 и менее	2 и менее	4 и менее	7 и менее	13 и менее	16 и менее	19 и менее	20 и менее	22 и менее	26 и менее
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Пръжок в длину с места, см	5	115 и более	135 и более	155 и более	175 и более	190 и более	200 и более	210 и более	215 и более	220 и более	230 и более	235 и более	255 и более
	4	97–114	117–134	137–154	155–174	170–189	182–199	193–209	198–214	203–219	213–229	218–234	235–254
	3	73–96	93–116	113–136	125–154	140–169	154–181	167–192	172–197	177–202	187–212	192–217	205–234
	2	55–72	75–92	95–112	110–124	120–139	135–152	150–166	155–171	160–176	170–186	175–191	185–204
	1	54 и менее	74 и менее	94 и менее	109 и менее	119 и менее	134 и менее	149 и менее	154 и менее	159 и менее	169 и менее	174 и менее	184 и менее
Тройной прыжок с места, см	5	—	—	—	—	490 и более	520 и более	550 и более	570 и более	600 и более	720 и более	760 и более	790 и более
	4	—	—	—	—	479–489	509–519	535–549	555–569	585–599	705–719	747–759	779–789
	3	—	—	—	—	461–478	491–508	514–534	535–554	565–584	685–704	728–746	761–778
	2	—	—	—	—	450–460	480–490	500–513	520–534	550–564	670–684	715–727	750–760
	1	—	—	—	—	449 и менее	479 и менее	499 и менее	519 и менее	549 и менее	669 и менее	714 и менее	749 и менее
Наклон вперед, см	5	5 и более	6 и более	7 и более	8 и более	9 и более	10 и более	11 и более	12 и более	13 и более	14 и более	15 и более	16 и более
	4	3–4	4–5	5–6	6–7	7–8	8–9	9–10	10–11	11–12	12–13	13–14	14–15
	3	2	2–3	3–4	4–5	5–6	6–7	7–8	8–9	9–10	10–11	11–12	12–13
	2	1	1	2	2–3	3–4	4–5	5–6	6–7	7–8	8–9	9–10	10–11
	1	0	0	1	1 и менее	2 и менее	3 и менее	4 и менее	5 и менее	6 и менее	7 и менее	8 и менее	9 и менее

Уровень развития	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
Сумма баллов	21 и более	16–20	11–15	10 и менее