

Нормативы прохождения вступительных испытаний по общей физической подготовке (9 класс)

При оценивании выполненных упражнений по ОФП результат складывается на основе стандартных нормативов оценки уровня физической подготовленности школьников.

Перевод количества набранных баллов в систему – 100-80 баллов – зачет; 79 и менее – незачет

№ п/п	Вид упражнения	Мальчики				Девочки			
		2 (оценка)	3 (оценка)	4 (оценка)	5 (оценка)	2 (оценка)	3 (оценка)	4 (оценка)	5 (оценка)
		6,0 баллов	7,5 баллов	10,0 баллов	12,5 баллов	6,0 баллов	7,5 баллов	10,0 баллов	12,5 баллов
1	Челночный бег 4х10 м (сек)	11,0 и более	9.6-10.5	9.1-9.5	9.0 - и менее	12.0 и более	10.6-11.0	10.1-10.5	10.0 - и менее
2	Прыжки в длину толчком двумя с места (см)	179 и менее	180-199	200-209	210-и более	159 и менее	160-169	170-179	180-и более
3	Метание малого Мяча (150 г.) на дальность (м)	30 и менее	31-39	40-44	45- и более	17 и менее	18-22	23-27	28- и более
4	Бег 500 м (мин)					2.56 и более	2.21- 2.55	2.06- 2.20	2.05- и менее
	Бег 800 м (мин)	3.1 и более	3.00- 2.55	2.54- 2.46	2.45- и менее				
5.	Сгибание-разгибание рук (кол-во раз)	4 и менее	5-7	8-9	10-и более	9 и менее	10-14	15-19	20 - и более
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине 30 сек (кол-во раз)	14 и менее	15-21	22-27	28- и более	13 и менее	14-16	17-21	22- и более
7	Прыжок через скакалку за 30 сек. (кол. раз)	49 и менее	50-54	55-59	60- и более	49 и менее	50-59	60-69	70-и более
8	Наклон туловища вперед из положения стоя на скамейке (см)	3 и менее	4-9	10-11	12 и более	6 и менее	7-13	14-19	20 и более