

Нормативы по общей физической подготовке (ОФП) для лиц с ограниченными возможностями здоровья

возраст до 20 лет

Испытания	Баллы >>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Сгибание и разгибание туловища из И.п. – лёжа на спине, руки за голову за 30сек. (кол-во раз)	муж	4	-	5	-	6	-	7	-	8	-	9	-	10	-	11	-	12	-	13	14
	жен	3	-	4	-	5	-	6	-	7	-	8	-	9	-	10	-	11	-	12	13
Бег 60 м	муж	16,0	15,8	15,7	15,6	15,5	15,4	15,3	15,2	15,1	15,0	14,9	14,8	14,7	14,6	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0
	жен	18,0	17,8	17,7	17,6	17,5	17,4	17,3	17,2	17,1	17,0	16,9	16,8	16,7	16,6	16,5	16,4	16,3	16,2	16,1	16,0
Прыжок в длину с места (см.)	муж	92	93	94	95	96	97	98	99	100	102	103	105	107	109	110	112	113	114	116	118
	жен	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	93	95	97	98	99	100	101	102	103
Челночный бег 3 x10 м (сек.)	муж	18,0	17,8	17,6	17,4	17,2	17,0	16,8	16,6	16,4	16,2	16,0	15,8	15,6	15,4	15,2	15,0	14,8	14,6	14,4	14,2
	жен	19,2	19,0	18,8	18,6	18,4	18,2	18,0	17,8	17,6	17,4	17,2	17,0	16,8	16,6	16,4	16,2	16,0	15,8	15,6	15,4

возраст 20- 30 лет

Испытания	Баллы >>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Сгибание и разгибание туловища из И.п. – лёжа на спине, руки за голову за 30сек. (кол-во раз)	муж	3	-	4	-	5	-	6	-	7	-	8	-	9	-	10	-	11	-	12	13
	жен	2	-	3	-	4	-	5	-	6	-	7	-	8	-	9	-	10	-	11	12
Бег 60 м	муж	16,2	16,1	16,0	15,9	15,8	15,7	15,6	15,5	15,4	15,3	15,2	15,1	15,0	14,9	14,8	14,7	14,6	14,5	14,4	14,3
	жен	18,1	18,0	17,9	17,8	17,7	17,6	17,5	17,4	17,3	17,2	17,1	17,0	16,9	16,8	16,7	16,6	16,5	16,4	16,3	16,2
Прыжок в длину с места (см.)	муж	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	102	103	105	107	109	110	112	113
	жен	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	93	95	97	98	99	100
Челночный бег 3 x10 м (сек.)	муж	18,4	18,2	18,0	17,8	17,6	17,4	17,2	17,0	16,8	16,6	16,4	16,2	16,0	15,8	15,6	15,4	15,2	15,0	14,8	14,6
	жен	19,6	19,4	19,2	19,0	18,8	18,6	18,4	18,2	18,0	17,8	17,6	17,4	17,2	17,0	16,8	16,6	16,4	16,2	16,0	15,8

возраст 31-40 лет

Испытания	Баллы >>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Сгибание и разгибание туловища из И.п. – лёжа на спине, руки за голову за 30сек. (кол-во раз)	муж	2	-	3	-	4	-	5	-	6	-	7	-	8	-	9	-	10	-	11	12
	жен	1	-	2	-	3	-	4	-	5	-	6	-	7	-	8	-	9	-	10	11
Бег 60 м	муж	16,4	16,3	16,2	16,1	16,0	15,9	15,8	15,7	15,6	15,5	15,4	15,3	15,2	15,1	15,0	14,9	14,8	14,7	14,6	14,5
	жен	18,3	18,2	18,1	18,0	17,9	17,8	17,7	17,6	17,5	17,4	17,3	17,2	17,1	17,0	16,9	16,8	16,7	16,6	16,5	16,4
Прыжок в длину с места (см.)	муж	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	102	103	105	107
	жен	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	93	95
Челночный бег 3 x10 м (сек.)	муж	18,8	18,6	18,4	18,2	18,0	17,8	17,6	17,4	17,2	17,0	16,8	16,6	16,4	16,2	16,0	15,8	15,6	15,4	15,2	15,0
	жен	20,0	19,8	19,6	19,4	19,2	19,0	18,8	18,6	18,4	18,2	18,0	17,8	17,6	17,4	17,2	17,0	16,8	16,6	16,4	16,2

возраст 41 год и старше

Испытания	Баллы >>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Сгибание и разгибание туловища из И.п. – лёжа на спине, руки за голову за 30сек. (кол-во раз)	муж	1	-	2	-	3	-	4	-	5	-	6	-	7	-	8	-	9	-	10	11
	жен	-	-	1	-	2	-	3	-	4	-	5	-	6	-	7	-	8	-	9	10
Бег 60 м	муж	16,6	16,5	16,4	16,3	16,2	16,1	16,0	15,9	15,8	15,7	15,6	15,5	15,4	15,3	15,2	15,1	15,0	14,9	14,8	14,7
	жен	18,5	18,4	18,3	18,2	18,1	18,0	17,9	17,8	17,7	17,6	17,5	17,4	17,3	17,2	17,1	17,0	16,9	16,8	16,7	16,6
Прыжок в длину с места (см.)	муж	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	102
	жен	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
Челночный бег 3 x10 м (сек.)	муж	19,2	19,0	18,8	18,6	18,4	18,2	18,0	17,8	17,6	17,4	17,2	17,0	16,8	16,6	16,4	16,2	16,0	15,8	15,6	15,4
	жен	20,4	20,2	20,0	19,8	19,6	19,4	19,2	19,0	18,8	18,6	18,4	18,2	18,0	17,8	17,6	17,4	17,2	17,0	16,8	16,6