

Приложение 1

Нормативы ОФП и СФП по виду спорта "роллер спорт"

№ п/ п	Упражнения	Едини ца измере ния	5-6 лет		7-9 лет		10-13 лет		14-18 лет		19 лет и старше	
			М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
1	Бег на 30м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8	6,0	6,2	4,7	5,0	4,7	5,0
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			6	4	10	6	36	15	36	15	36	15
3	Удержание упора лежа планка	с	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			20	15	30	25	60	55	60	55	60	55
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +		не менее +		не менее +		не менее +		не менее +	
			1	3	3	5	11	15	11	15	11	15
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			110	105	130	120	200	180	200	180	200	180
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (пресс)	кол-во раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			15	10	30	25	50	45	50	45	50	45
7	Поднимание туловища из положения лежа на животе за 1 мин (спина)	кол-во раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			20	15	35	30	55	50	55	50	55	50
8	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			450	440	480	470	560	520	560	520	560	520
9	Прыжок вверх с места с взмахом руками	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			24	21	27	24	33	30	33	30	33	30
10	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 60 сек)	кол-во раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			60	55	110	90	150	140	150	140	150	140
11	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 60 сек) лев/прав	кол-во раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			40	30	80	70	120	110	120	110	120	110
12	Удержание баланса сидя на одной ноге (пистолетик база) лев/прав	сек	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			10	10	20	20	50	50	50	50	50	50