

Нормативы по ОФП для курсантов 1 курса факультета высшего образования

Нормативы	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Упор присев упор лежа (за 1 минуту)	58 раз	53 раза	48 раз	40 раз	35 раз	30 раз
Подъем туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	48 раз	37 раз	33 раза	43 раза	35 раз	32 раза
Прыжки в длину с места	240 см	225 см	210 см	195 см	180 см	170 см
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	44 раза	32 раза	28 раз	17 раз	12 раз	10 раз
Подтягивание из виса на высокой перекладине	15 раз	12 раз	10 раз	-	-	-
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастическо й скамье	+13 см	+ 8 см	+6 см	+16 см	+11 см	+8 см
Прыжки через скакалку на двух ногах (за 1 минуту)	80 раз	75 раз	70 раз	80 раз	75 раз	70 раз

Начальник Центра ФВиС



Соболева А.Р.