**10 ГЫП (Белый пояс) с 4 лет (Допуск без добка)**

**Команды: чарет, къонэ.**

**1. Махи ногами:**

- мах вперёд (не ниже 135о);

- мах вбок (не ниже 90о);

- мах назад (не ниже 80о);

- моа соги;

- ап соги;

**2. О.Ф.П.**

**О.Ф.П. на 10 ГЫП:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Гып****Возр.****(лет)** | **9** **(МУЖ. подъем прямых ног; ЖЕН. коленей к груди)** | **9****(МУЖ. подтягивание; ЖЕН. вис на перекладине)** | **9****(подъём туловища 30 сек.)** | **9****(сгибание рук в упор лежа)** |
|  | **МУЖ ЖЕН** | **МУЖ ЖЕН** | **МУЖ ЖЕН** | **МУЖ ЖЕН** |
|  | **кол-во кол-во** | **кол-во сек.** | **кол-во кол-во** | **кол-во кол-во** |
| **6-9** |  0 0 |  0 0 |  13 9 |  2 1 |
| **10-12** |  0 0 |  0 0 |  14 12 |  3 2 |
| **13-14** |  0 0 |  1 0 |  15 14 |  4 3 |
| **15-17** |  0 0 |  2 0 |  16 16 |  5 4 |
| **18** |  0 0 |  3 0 |  17 16 |  6 5 |
| **св. 30** |  0 0 |  1 0 |  15 14 |  4 3 |
| **св. 40** |  0 0 |  0 0 |  13 12 |  3 2 |

**9 ГЫП (Белый пояс с жёлтой полоской)**

**1. Удары ногами:**

- доллио чаги передней ногой (по ракетке, уровень корпус);

- смена ног (смена ног 30 секунд, кол-во подпрыгиваний при степе до 5 раз).

**2.О.Ф.П.**

**О.Ф.П. на 9 ГЫП:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Гып****Возр.****(лет)** | **9****(МУЖ. подъем прямых ног; ЖЕН. коленей к груди)** | **9****(МУЖ. подтягивание; ЖЕН. вис на перекладине)** | **9****(подъём туловища 30 сек.)** | **9****(сгибание рук в упор лежа)** |
|  | **МУЖ ЖЕН** | **МУЖ ЖЕН** | **МУЖ ЖЕН** | **МУЖ ЖЕН** |
|  | **кол-во кол-во** | **кол-во сек.** | **кол-во кол-во** | **кол-во кол-во** |
| **6-9** | 0 0 | 0 0 | 14 10 | 3 2 |
| **10-12** |  0 0 | 1 5 | 15 13 | 4 3 |
| **13-14** |  1 3 | 2 6 | 16 15 | 5 4 |
| **15-17** |  1 5 | 3 7 | 17 16 | 7 5  |
| **18** |  1 7 | 4 8 | 18 17 | 8 8 |
| **св. 30** |  1 3 | 2 6  | 15 15 | 5 4 |
| **св. 40** |  0 0 | 1 5 | 14 13 | 4 3 |

**8 ГЫП (Желтый пояс)**

**1. Удары ногами:**

- доллио чаги передней ногой по ракетке, уровень голова.

- двойка доллио чаги передней ногой по ракетке (корпус-голова или голова-корпус).

**2. Челночный бег:**

- 7\*5 м. с ударом доллио чаги (в одну сторону правой ногой, в другую левой ногой);

**Нормативы:**

**Возраст Муж. Жен.**

6-9 13,8 13,9

10-12 13,2 13,5

13-14 13,0 13,3

15-17 12,8 13,1

взрослые 12,7 13,0

старше 30 13,0 13,3

старше 40 13,2 13,5

**3. О.Ф.П**

**О.Ф.П. на 8 ГЫП:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Гып****Возр.****(лет)** | **8** **(МУЖ. подъем прямых ног; ЖЕН. коленей к груди)** | **8****(МУЖ. подтягивание; ЖЕН. вис на перекладине)** | **8****(подъём туловища 30 сек.)** | **8****(сгибание рук в упор лежа)** |
|  | **МУЖ ЖЕН** | **МУЖ ЖЕН** | **МУЖ ЖЕН** | **МУЖ ЖЕН** |
|  | **кол-во кол-во** | **кол-во сек.** | **кол-во кол-во** | **кол-во кол-во** |
| **6-9** | 0 0 | 0 0 |  15 11 | 5 3 |
| **10-12** | 1 3 | 2 6 |  16 14 | 6 4 |
| **13-14** | 2 6 | 3 7 |  17 16 | 7 5 |
| **15-17** | 2 8 | 4 9 |  18 17 | 9 7 |
| **18** | 2 9 |  5 11 |  19 18 | 10 10 |
| **св. 30** | 2 6 | 3 7 |  17 16 | 7 5 |
| **св. 40** | 1 3 | 2 6 |  15 14 | 6 4 |

**7 ГЫП (Желтый пояс с зелёной полоской) (Щитки обязательно!)**

**1. Удары ногами:**

- ап чаги (уровень корпус), (в воздух);

- доллио чаги (по ракетке, задней ногой) - степ обязательно.

**2. Удары ногами в прыжке:**

- твио ап чаги (по ракетке 15-20 см. выше головы).

**3. Защиты:**

- Атака доллио чаги передней ногой в корпус, в голову (уровень оговаривается заранее);

- Защиты: Аре макки, Баккат макки.

**4. Контратаки:**

- атака доллио чаги передней ногой в корпус (из открытой стойки), контратака ап чаги или доллио чаги задней ногой в протектор; (из 10 попыток 6 должны быть успешными).

- атакующий делает шаг вперёд, контратака доллио чаги задней ногой; (из 10 попыток 6 должны быть успешными).

**5. Челночный бег:**

- 7 х 5 м. с ударом твио ап чаги (любой ногой, уровень корпус)

**Нормативы:**

**Возраст Муж. Жен.**

6-9 13,8 13,9

10-12 13,2 13,5

13-14 13,0 13,3

15-17 12,8 13,1

взрослые 12,7 13,0

старше 30 13,0 13,3

старше 40 13,2 13,5

**6. О.Ф.П.**

**О.Ф.П. на 7 ГЫП:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Гып****Возр.****(лет)** | **7****(МУЖ. подъем прямых ног; ЖЕН. коленей к груди)** | **7****(МУЖ. подтягивание; ЖЕН. вис на перекладине)** | **7****(подъём туловища 30 сек.)** | **7****(сгибание рук в упор лежа)** |
|  | **МУЖ ЖЕН** | **МУЖ ЖЕН** | **МУЖ ЖЕН** | **МУЖ ЖЕН** |
|  | **кол-во кол-во** | **кол-во сек.** | **кол-во кол-во** | **кол-во кол-во** |
| **6-9** | 1 3 | 1 5 | 16 12 | 7 4 |
| **10-12** | 2 5 | 3 8 | 17 15 | 8 5 |
| **13-14** | 3 9 | 4 9 | 18 17 | 9 6 |
| **15-17** | 3 11 | 5 11 | 19 18 | 11 9 |
| **18** | 4 12 | 6 13 | 20 19 | 12 12 |
| **св. 30** | 3 9 | 4 9 | 18 17 | 9 6 |
| **св. 40** | 2 5 | 3 8 | 16 15 | 8 5 |

**6 ГЫП (Зелёный пояс) (Щитки обязательно!)**

 **1. Удары ногами:**

- хурио чаги передней ногой (по ракетке, уровень голова).

**2. Удары ногами в прыжке:**

- твио доллио чаги (по ракетке 15-20 см. выше головы).

**3. Защиты:**

- атака двойкой доллио чаги (корпус-голова) из открытой стойки передней ногой и защита от двойки.

- Защита: Аре макки, Баккат макки (ставятся одной рукой).

**4. Контратаки:**

- атака доллио чаги передней ногой (из закрытой стойки) в голову и защита от него, контратака доллио чаги передней ногой в протектор.

- атака доллио чаги задней ногой в корпус, защита от удара и контратака задней ногой в протектор.

**5. Челночный бег**:

- 7 х 5 м. с ударом твио доллио чаги (разными ногами);

**Нормативы:**

**Возраст Жен. Муж.**

9 14,5 \_\_\_14,2

10-12 14,0 13,6

13-14 13,7 13,4

15-17 13,5 13,2

 взрослые 13,4 13,1

 старше 30 13,7 13,4

 старше 40 14,0 13,6

**6.О.Ф.П.**

**О.Ф.П. на 6 ГЫП:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Гып****Возр.****(лет)** | **6** **(МУЖ. подъем прямых ног; ЖЕН. коленей к груди)** | **6****(МУЖ. подтягивание; ЖЕН. вис на перекладине)** | **6****(подъём туловища 30 сек.)** | **6****(сгибание рук в упор лежа)** |
|  | **МУЖ ЖЕН** | **МУЖ ЖЕН** | **МУЖ ЖЕН** | **МУЖ ЖЕН** |
|  | **кол-во кол-во** | **кол-во сек.** | **кол-во кол-во** | **кол-во кол-во** |
| **6-9** | 2 5 | 2 7 | 17 13 | 9 5 |
| **10-12** | 3 7 | 4 10 | 18 16 | 10 6 |
| **13-14** | 4 12 | 5 12 | 19 18 | 11 8 |
| **15-17** | 4 14 | 6 14 | 20 19 | 14 11 |
| **18** | 6 15 | 8 16 | 21 20 | 15 14 |
| **св. 30** | 4 12 | 5 12 | 19 18 | 11 8 |
| **св. 40** | 3 7 | 4 10 | 17 16 | 10 6 |

**5 ГЫП (Зеленый пояс с синей полоской) (Щитки обязательно!)**

**1. Удары ногами:**

- юп чаги передней ногой (по ракетке, уровень корпус), стойка коа-соги;

- двойка не опуская ноги доллио чаги - хурио чаги (по ракетке, уровень голова);

**2. Удары ногами в прыжке:**

- момдоллио чаги (уровень корпус).

**3. Защиты:**

- атака хурио-чаги передней ногой (в голову или в корпус, уровни обговариваются заранее, проверять выборочно) и защита от ударов.

**4. Контратаки:**

- шаг вперёд контратаки йоп-чаги.

**5. Техника Тхэгук:**

- Стойки: Ап соги, Ап куби.

- Защиты: Аре макки, Баккат макки, Ольгуль макки, Ан макки.

- Удары: Момтон джируги.

**6. О.Ф.П**

 **О.Ф.П. на 5 ГЫП:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Гып****Возр.****(лет)** | **5** **(МУЖ. подъем прямых ног; ЖЕН. коленей к груди)** | **5****(МУЖ. подтягивание; ЖЕН. вис на перекладине)** | **5****(подъём туловища 30 сек.)** | **5****(сгибание рук в упор лежа)** |
|  | **МУЖ ЖЕН** | **МУЖ ЖЕН** | **МУЖ ЖЕН** | **МУЖ ЖЕН** |
|  | **кол-во кол-во** | **кол-во сек.** | **кол-во кол-во** | **кол-во кол-во** |
| **6-9** | 3 7 | 3 9 | 18 14 | 11 6 |
| **10-12** | 4 10 | 5 12 | 19 17 | 12 8 |
| **13-14** | 5 15 | 6 15 | 20 19 | 14 10 |
| **15-17** | 5 17 | 8 17 | 21 20 | 17 13 |
| **18** | 8 18 | 10 19 | 22 21 | 18 16 |
| **св. 30** | 5 15 | 6 15 | 20 19 | 14 10 |
| **св. 40** | 4 10 | 5 12 | 18 17 | 12 8 |

**4 ГЫП (Синий пояс) (Щитки обязательно!)**

**1. Удары ногами:**

- момдоллио чаги (по ракетке);

- сэво чаги (по ракетке);

- двойка не опуская ноги хурио чаги-доллио чаги (по ракетке, уровень голова);

**2. Защиты:**

- атака момдоллио чаги в корпус, защита аре макки,

- атака сэво чаги в голову, защита баккат макки, ольгуль макки.

**3. Контратаки (проверяется 6 успешных действий из 10 и далее везде в контратаках):**

- шаг вперед, контратака момдоллию чаги;

- атака момдоллио чаги в корпус, контратака доллио чаги по протектору (выполняется без защиты).

**4. Техника Тхэгук.**

- Ап куби, Ап соги 3 шага вперед.

Выполнять с защитами: Аре макки, Баккат макки, Ан макки, Ольгуль макки.

**5. О.Ф.П**

 **О.Ф.П. на 4 ГЫП:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Гып****Возр.****(лет)** | **4** **(МУЖ. подъем прямых ног; ЖЕН. коленей к груди)** | **4****(МУЖ. подтягивание; ЖЕН. вис на перекладине)** | **4****(подъём туловища 30 сек.)** | **4****(сгибание рук в упор лежа)** |
|  | **МУЖ ЖЕН** | **МУЖ ЖЕН** | **МУЖ ЖЕН** | **МУЖ ЖЕН** |
|  | **кол-во кол-во** | **кол-во сек.** | **кол-во кол-во** | **кол-во кол-во** |
| **6-9** | 4 9 | 4 11 | 19 15 | 14 7 |
| **10-12** | 5 13 | 6 14 | 20 18 | 15 10 |
| **13-14** | 6 18 | 7 18 | 21 20 | 17 12 |
| **15-17** | 6 20 | 10 20 | 22 21 | 20 15 |
| **18** | 10 21 | 12 22 | 24 22 | 21 18 |
| **св. 30** | 6 18 | 7 18 | 21 20 | 17 12 |
| **св. 40** | 5 13 | 6 14 | 19 18 | 15 10 |

**3 ГЫП (Синий пояс с красной полоской) (Щитки обязательно!)**

**1. Удары ногами:**

- нэрио чаги задней ногой (по ракетке);

- йоп чаги в корпус (в протектор).

**2. Защиты:**

- атака йоп чаги, защита рукой;

- атака йоп чаги, защита ногой;

- атака нэрио чаги задней ногой, защита ольгуль макки.

**3. Контратаки:**

**-** атака хурио чаги передней ногой, контратака доллио чаги;

- атака передней ногой доллио чаги, контратака нэрио чаги задней ногой;

- атака доллио чаги передней ногой, контратака сэво чаги задней ногой (контратаки должны выполняться с небольшой фиксацией).

**4. Удар рукой:**

- удар задней рукой по протектору.

**5. Техника Тхэгук.**

- Тхэгук иль джан

**6. ОФП.**

 **ОФП на 3 ГЫП:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Гып****Возр.****(лет)** | **3** **(МУЖ. подъем прямых ног; ЖЕН. коленей к груди)** | **3****(МУЖ. подтягивание; ЖЕН. вис на перекладине)** | **3****(подъём туловища 30 сек.)** | **3****(сгибание рук в упор лежа)** |
|  | **МУЖ ЖЕН** | **МУЖ ЖЕН** | **МУЖ ЖЕН** | **МУЖ ЖЕН** |
|  | **кол-во кол-во** | **кол-во сек.** | **кол-во кол-во** | **кол-во кол-во** |
| **6-9** |  5 11  |  5 13 |  20 16 |  17 8 |
| **10-12** |  6 16 |  7 16 |  21 19 |  18 12 |
| **13-14** |  8 21 |  8 21  |  22 21 |  20 14 |
| **15-17** |  8 23 |  12 23 |  24 22 |  23 18 |
| **18** |  12 24 |  14 25 |  26 24 |  24 21 |
| **св. 30** |  8 21 |  8 21 |  22 21 |  20 14 |
| **св. 40** |  6 16 |  7 16 |  20 19 |  18 12 |

**2 ГЫП (Красный пояс) (Щитки обязательно!)**

**1. Удары ногами:**

- твит чаги (в воздух);

- твит чаги (с фиксацией ноги).

**2. Защиты:**

- Разнообразные атаки сэво чаги из ближнего боя. Проводить в виде спарринга: один атакует, другой защищается.

**3. Контратаки:**

- атака нэрио чаги, контратака доллио чаги задней ногой;

- атака твит чаги, контратака доллио чаги задней ногой;

- атакующий делает шаг вперед, контратака твит чаги;

- атака йоп чаги передней ногой, контратака доллио чаги задней ногой (строго под ногу);

- атакующий делает шаг вперед, контратака два-три доллио чаги в прыжке;

- атака доллио чаги передней ногой, контратака удар рукой с шагом навстречу;

**4.Техника Тхэгук:**

- Тхэгук и джан.

- Тхэгук сан джан.

- Тхэгук иль джан

 **5. О.Ф.П**

 **О.Ф.П. на 2 ГЫП:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Гып****Возр.****(лет)** | **2****(МУЖ. подъем прямых ног; ЖЕН. коленей к груди)** | **2****(МУЖ. подтягивание; ЖЕН. вис на перекладине)** | **2****(подъём туловища 30 сек.)** | **2****(сгибание рук в упор лежа)** |
|  | **МУЖ ЖЕН** | **МУЖ ЖЕН** | **МУЖ ЖЕН** | **МУЖ ЖЕН** |
|  | **кол-во кол-во** | **кол-во сек.** | **кол-во кол-во** | **кол-во кол-во** |
| **6-9** |  6 14  |  6 15 |  21 17 |  20 10 |
| **10-12** |  8 19 |  8 19 |  22 20 |  21 14 |
| **13-14** |  10 24 |  10 24 |  24 22 |  23 17 |
| **15-17** |  10 26 |  14 27 |  26 24 |  26 21 |
| **18** |  14 28 |  16 29 |  28 26 |  27 24 |
| **св. 30** |  10 24 |  10 24 |  24 22 |  23 17 |
| **св. 40** |  8 19 |  8 19 |  21 20 |  21 14 |

**1 ГЫП (Коричневый пояс) (Щитки обязательно!)**

**1. Удары ногами:**

- хурио чаги в голову (по ракетке);

- хурио чаги в воздух (в корпус);

- твитола твит чаги (в воздух).

**2. Защиты:**

- атака твит чаги, проверяется защита (любая подставка или блок), при нанесение удара нога должна выпрямляться;

- атака хурио чаги, проверяется защита (аре макки или баккат макки), при нанесение удара нога должна выпрямиться.

**3. Контратаки:**

- атака доллио чаги задней ногой - контратака твит чаги в протектор;

- атака доллио чаги передней ногой, контратака хурио чаги задней ногой;

- атака твитола твит чаги в протектор (атака со сверхдальней дистанции);

- шаг вперёд, контратака хурио чаги задней ногой по протектору.

**4. Техника Тхэгук:**

- Тхэгук са о юк джан. (4,5,6)

- 1,2,3 тхэгук на выбор экзаменационной комиссии.

**5. О.Ф.П**

 **О.Ф.П. на 1 гып:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Гып****Возр.****(лет)** | **1** **(МУЖ. подъем прямых ног; ЖЕН. коленей к груди)** | **1** **(МУЖ. подтягивание; ЖЕН. вис на перекладине)** | **1** **(подъём туловища 30 сек.)** | **1** **(сгибание рук в упор лежа)** |
|  | **МУЖ ЖЕН** | **МУЖ ЖЕН** | **МУЖ Ж** | **МУЖ ЖЕН** |
|  | **кол-во кол-во** | **кол-во сек.** | **кол-во кол-во** | **кол-во кол-во** |
| **6-9** |  7 17  |  7 17 |  22 18 |  23 12 |
| **10-12** |  10 22 |  9 22 |  24 21 |  24 16 |
| **13-14** |  12 27 |  12 27  |  26 24 |  26 20 |
| **15-17** |  12 29 |  16 31 |  28 26 |  29 24 |
| **18** |  16 32 |  18 34 |  30 28 |  30 27 |
| **св. 30** |  12 27 |  12 27 |  26 24 |  26 20 |
| **св. 40** |  10 22 |  9 22 |  22 21 |  24 16 |

**1 ДАН (Чёрный пояс)**

**1.Теоретический экзамен (смотреть методичку);**

**2. Практический экзамен по спаррингу на 1,2 и 3 шага, Хосинсул, Кьокпа, передвижение в стойках с постановкой блоков и нанесению ударов (смотреть методичку).**

**3. Хосинсул (смотреть методичку);**

**4. Кьокпа (смотреть методичку)**

**5. Практический экзамен по перемещению в стойках (смотреть методичку)**

**6. Тхэгук №7 и №8 и любой на выбор экзаменатора с 1 по 6.**

**7. Коре**

**8. ОФП (требования СТР )**

- Сгибание рук с повышенной опоры 50 раз

- Пресс (ноги скрещены) 50 раз

- Прыжок в длину с места – (согласно таблицы)

- Челночный бег 3\*8 м. – (согласно таблицы)

- Гибкость (обязательно выполнение продольного и поперечного шпагата).

**Тест ОФП. Прыжок в длину с места**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Уровень** | **Оценка** | **9-11 лет** | **12-14 лет** | **15-17 лет** | **18 лет и старше** |
| **1 ДАН** |  | **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** |
| **5** | 200 | 185 | 225 | 205 | 245 | 225 | 260 | 240 |
| **4** | 190 | 175 | 215 | 195 | 235 | 215 | 250 | 230 |
| **3** | 180 | 165 | 205 | 185 | 225 | 205 | 240 | 220 |
| **2** | 170 | 155 | 195 | 175 | 215 | 195 | 230 | 210 |

**Тест ОФП. Челночный бег 3\*8 м. (сек.)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Уровень** | **Оценка** | **9-11 лет** | **12-14 лет** | **15-17 лет** | **18 лет и старше** |
| **1 ДАН** |  | **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** |
| **5** | 6,4 | 6,6 | 6,2 | 6,4 | 6,0 | 6,2 | 5,8 | 6,0 |
| **4** | 6,5-7,0 | 6,7-7,2 | 6,3-6,8 | 6,5-6,7 | 6,1-6,6 | 6,3-6,8 | 5,9-6,4 | 6,1-6,6 |
| **3** | 7,1-7,6 | 7,3-7,8 | 6,9-7,4 | 6,8-7,0 | 6,7-7,2 | 6,9-7,4 | 6,5-7,0 | 6,7-7,2 |
| **2** | 7,7-8,2 | 7,9-8,4 | 7,5-8,0 | 7,1-7,3 | 7,3-7,8 | 7,5-8,0 | 7,1-7,6 | 7,3-7,8 |

**Требования по ОФП для мужчин**

1. Поднимание прямых ног в висе на угол 90о (для 6-14 лет и старше 30 лет).

Поднимание прямых ног к перекладине (для возрастных групп 15-17 лет, старше 18 лет - разрешается сгибать ноги перед выпрямлением).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Гып,Возр.(лет) | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6-9 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10-12 | 0 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | 10 |
| 13-14 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| 15-17 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| 18 | 0 | 1 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 |
| св. 30 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| св. 40 | 0 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | 10 |

2. Подтягивание на перекладине (кол-во раз).

(до 15 лет спрашивать только в случае более быстрого продвижения по степеням):

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Гып,Возр.(лет) | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6-9 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10-12 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 13-14 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 | 12 |
| 15-17 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 |
| 18 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| св. 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 | 12 |
| св. 40 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

**Требования по ОФП для мужчин**

3. Подъем туловища (кол-во раз за 30 сек.):

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Гып,Возр.(лет) | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6-9 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 10-12 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 24 |
| 13-14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 24 | 26 |
| 15-17 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 24 | 26 | 28 |
| 18 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 24 | 26 | 28 | 30 |
| св. 30 | 15 | 15 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 24 | 26 |
| св. 40 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |

4. Сгибание рук в упор лежа на полу на ладонях (6-9 лет),(на кулаках для остальных):

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Гып,Возр.(лет) | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6-9 | 2 | 3 | 5 | 7 | 9 | 11 | 14 | 17 | 20 | 23 |
| 10-12 | 3 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 |
| 13-14 | 4 | 5 | 7 | 9 | 11 | 14 | 17 | 20 | 23 | 26 |
| 15-17 | 5 | 7 | 9 | 11 | 14 | 17 | 20 | 23 | 26 | 29 |
| 18 | 6 | 8 | 10 | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 27 | 30 |
| св. 30 | 4 | 5 | 7 | 9 | 11 | 14 | 17 | 20 | 23 | 26 |
| св. 40 | 3 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 |

**Требования по ОФП для женщин**

1. Поднимание коленей к груди (кол-во раз):

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Гып,Возр.(лет) | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6-9 | 0 | 0 | 0 | 3 | 5 | 7 | 9 | 11 | 14 | 17 |
| 10-12 | 0 | 0 | 3 | 5 | 7 | 10 | 13 | 16 | 19 | 22 |
| 13-14 | 0 | 3 | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 27 |
| 15-17 | 0 | 5 | 8 | 11 | 14 | 17 | 20 | 23 | 26 | 29 |
| 18 | 0 | 7 | 9 | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 28 | 32 |
| св. 30 | 0 | 3 | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 27 |
| св. 40 | 0 | 0 | 3 | 5 | 7 | 10 | 13 | 16 | 19 | 22 |

2. Вис на перекладине на согнутых руках (сек),

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Гып,Возр.(лет) | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6-9 | 0 | 0 | 0 | 5 | 7 | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 |
| 10-12 | 0 | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 19 | 22 |
| 13-14 | 0 | 6 | 7 | 9 | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 27 |
| 15-17 | 0 | 7 | 9 | 11 | 14 | 17 | 20 | 23 | 27 | 31 |
| 18 | 0 | 8 | 11 | 13 | 16 | 19 | 22 | 25 | 29 | 34 |
| св. 30 | 0 | 6 | 7 | 9 | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 27 |
| св. 40 | 0 | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 19 | 22 |

3. Подъем туловища (кол-во раз за 30 сек.):

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Гып,Возр.(лет) | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6-9 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 10-12 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 13-14 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 24 |
| 15-17 | 16 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 24 | 26 |
| 18 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 24 | 26 | 28 |
| св. 30 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 24 |
| св. 40 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |

**Требования по ОФП для женщин**

4. Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) на ладонях:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Гып,Возр.(лет) | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6-9 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 | 12 |
| 10-12 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 |
| 13-14 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 17 | 20 |
| 15-17 | 4 | 5 | 7 | 9 | 11 | 13 | 15 | 18 | 21 | 24 |
| 18 | 5 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 21 | 24 | 27 |
| св. 30 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 17 | 20 |
| св. 40 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 |

**Возрастные соответствия уровням технической квалификации:**

|  |  |
| --- | --- |
| 4 лет | 10 гып |
| 5 лет | 9 гып |
| 6 лет | 8 гып |
| 7 лет | 7 гып |
| 8 лет | 6 гып |
| 9 лет | 5 гып |
| 10 лет | 4 гып |
| 11 лет | 3 гып |
| 12 лет | 2 гып |
| 13 лет | 1 гып |
| 14 лет | 1 ДАН |