

Нормативы
ОФП (общей физической подготовки)
лиц с поражением ОДА (опорно-двигательного аппарата)

| № | Контрольные упражнения | Норматив | Балл |
|----|---|----------|------|
| 1. | Бег 1000 м (не более 5 мин. 25 с) | 5,25 | 10 |
| | | 5,30 | 9 |
| | | 5,35 | 8 |
| | | 5,40 | 7 |
| | | 5,45 | 6 |
| | | 5,50 | 5 |
| | | 5,55 | 4 |
| | | 5,60 | 3 |
| | | 5,65 | 2 |
| | | 5,70 | 1 |
| 2. | Бег 60 м (не более 32 с) | 32 | 10 |
| | | 33 | 9 |
| | | 34 | 8 |
| | | 35 | 7 |
| | | 36 | 6 |
| | | 37 | 5 |
| | | 38 | 4 |
| | | 39 | 3 |
| | | 40 | 2 |
| | | 41 | 1 |
| 3. | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 6 раз) | 6 | 10 |
| | | 5 | 8 |
| | | 4 | 6 |
| | | 3 | 4 |
| | | 2 | 2 |
| | | 1 | 1 |
| 4. | Прыжок в длину с места (не менее 0,5 м) | 0,5 | 10 |
| | | 0,4 | 8 |
| | | 0,3 | 6 |
| | | 0,2 | 4 |
| | | 0,1 | 2 |
| | | 0 | 0 |