**Таблица начисления очков по ОФП в СШ «Таеквондо2000»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сила рук** | | **Челночный бег  3х10м** | **Прыжок в длину с места\***  (см) | **Пресс**  (за 30 сек.) | **Гибкость\***  (Сумма оценок  за 4 норматива) | **Забегание на скамейку**  (за 30 сек.) | **Очки** |
| **Отжимания\*** | **Подтягивание на перекладине** |
| 75 | 28 | 7,0 | 210 | 45 | 21 | 55 | **25** |
| 72 | - | 7,2 | 205 | 42 | 20 | 50 | **24** |
| 69 | 25 | 7,4 | 200 | 40 | 19 | 48 | **23** |
| 66 | - | 7,6 | 195 | 38 | - | 46 | **22** |
| 63 | 22 | 7,8 | 190 | 36 | 18 | 45 | **21** |
| 60 | - | 8,0 | 185 | 34 | - | 44 | **20** |
| 57 | 20 | 8,2 | 180 | 32 | 17 | 43 | **19** |
| 54 | - | 8,4 | 175 | 30 | - | 41 | **18** |
| 51 | 18 | 8,6 | 170 | 28 | 16 | 39 | **17** |
| 48 | - | 8,8 | 165 | 26 | - | 37 | **16** |
| 45 | 16 | 9,0 | 160 | 24 | 15 | 35 | **15** |
| 42 | - | 9,2 | 155 | 22 | - | 33 | **14** |
| 39 | 14 | 9,4 | 150 | 20 | 14 | 31 | **13** |
| 36 | - | 9,6 | 145 | 18 | - | 29 | **12** |
| 33 | 12 | 9,8 | 140 | 16 | 13 | 27 | **11** |
| 30 | 10 | 10,0 | 135 | 14 | - | 25 | **10** |
| 27 | 9 | 10,2 | 130 | 12 | 12 | 23 | **9** |
| 24 | 8 | 10,3 | 125 | 10 | 11 | 21 | **8** |
| 21 | 7 | 10,4 | 120 | 9 | 10 | 19 | **7** |
| 18 | 6 | 10,5 | 115 | 8 | 9 | 17 | **6** |
| 15 | 5 | 10,6 | 110 | 7 | 8 | 15 | **5** |
| 12 | 4 | 10,7 | 105 | 6 | 7 | 13 | **4** |
| 9 | 3 | 10,8 | 100 | 5 | 6 | 11 | **3** |
| 6 | 2 | 10,9 | 90 | 4 | 5 | 8 | **2** |
| 3 | 1 | 11,0 | 80 | 3 | 4 | 5 | **1** |

**Гибкость**\*  
- оценивается по 5-ти бальной шкале   
(мостик из положения стоя оценивается в - **6 баллов**);  
*( поперечный, продольный правый, продольный левый, мостик – итого* **4 норматива** *).***Отжимания\***- при выполнении отжиманий свыше максимального результата (75 раз) каждые последующие 5 отжиманий будут оцениваться в 1 балл .

**Прыжок в длину с места\***- при выполнении прыжка с места свыше максимального результата(210см) каждые последующие 5 см будут оцениваться в 1 балл.