УТВЕРЖДАЮ
Министр спорта
Республики Беларусь

_____С.М.Ковальчук
«_4_» _мая_____2026

КРИТЕРИИ
отбора кандидатов для зачисления в училища олимпийского резерва (легкая атлетика)

СОГЛАСОВАНО
Заместитель Министра спорта Республики Беларусь

_____А.И.Барауля
«_29_» _____04_____2026

СОГЛАСОВАНО
Управление спорта Министерства спорта Республики Беларусь

_____О.Е.Андрейчик
«_28_» _____04_____2026

СОГЛАСОВАНО
Учреждение «Республиканский центр олимпийской подготовки по легкой атлетике»

_____И.О.Лапшин
«_26_» _____04_____2026

СОГЛАСОВАНО
Учреждение образования «Республиканское государственное училище олимпийского резерва»

_____А.С.Барсашинский
«_24_» _____04_____2026

СОГЛАСОВАНО
Общественное объединение «Белорусская федерация легкой атлетики»

_____Д.С.Демидик
«_26_» _____04_____2026

Минск, 2026

КРИТЕРИИ ОТБОРА КАНДИДАТОВ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

Для обучения в училище олимпийского резерва (далее – УОР) отбираются кандидаты из числа:

1. финалистов официальных спортивных соревнований в отдельных видах легкой атлетики, согласно республиканскому и областным (г.Минска) календарным планам проведения спортивных мероприятий (без учета эстафетного бега). Учитываются результаты, показанные за последние 12 месяцев на момент поступления. Если в областных соревнованиях (г.Минска) принимало участие менее 5 человек на виде, данный спортивный результат не засчитывается;

2. прошедших предварительную подготовку в специализированных учебно-спортивных учреждениях;

3. прошедших медицинский осмотр и не имеющих противопоказаний к занятиям легкой атлетикой;

4. спортсменов, соответствующих следующим критериям:

Используемые критерии	Спринт, барьеры	Выносливость, спортивная ходьба	Прыжки	Метания	Многоборье
критерии спортивного результата (согласно таблицам)	постоянный прирост спортивного результата и уровня развития физических качеств				
	Таблица 1	Таблица 2	Таблица 3	Таблица 4	Таблица 5
тесты по ОФП (таблица 6-7)	не ниже «хорошо»	не ниже «хорошо»	не ниже «хорошо»	не ниже «хорошо»	не ниже «хорошо»
антропометрические данные спортсмена (согласно таблицам)	Таблица 1	не является основным, (весо-ростовой индекс: юноши – 350 – 370 г./см.; девушки – 320 – 330 г./см.)	Таблица 3	Таблица 4	Таблица 5

Возможно зачисление в УОР перспективных спортсменов по антропометрическим показателям, рекомендованных тренерами-преподавателями УОР, старшими тренерами национальной команды Республики Беларусь по легкой атлетике, отвечающих за подготовку резерва, и утвержденных тренерским советом национальной команды Республики Беларусь по легкой атлетике.

С учетом совокупности вышеуказанных критериев, а также с учетом показанного спортсменом спортивного результата в избранной дисциплине, специалисты национальной команды Республики Беларусь по легкой атлетике совместно с Общественным объединением «Белорусская федерация легкой атлетики» и учреждением «Республиканский центр олимпийской подготовки по легкой атлетике» определяют спортивный рейтинг каждого кандидата на основании которого формируются итоговые списки кандидатов для зачисления в УОР.

Таблица 1

СПРИНТ, БАРЬЕРЫ				
Возраст (лет)	Класс	Спортивный разряд	Антропометрические данные спортсмена	Спортивный результат (текущий)
12	7	3 разряд	165 и выше (юноши) 160 и выше (девушки)	Первенство области (Сп-да ДЮСШ области) (г.Минска) 1 – 3 м
13	7	3 разряд	165 и выше (юноши) 160 и выше (девушки)	Первенство области (Сп-да ДЮСШ области) (г.Минска) 1 – 3 м
13	8	3 разряд	165 и выше (юноши) 160 и выше (девушки)	Первенство области (Сп-да ДЮСШ области) (г.Минска) 1 – 3 м
14	8	2 разряд	170 и выше (юноши) 165 и выше (девушки)	Первенство Республики Беларусь (Сп-да ДЮСШ) 1 – 6 м Первенство области (Сп-да ДЮСШ области) (г.Минска) 1 – 3 м
14	9	2 разряд	170 и выше (юноши) 165 и выше (девушки)	Первенство Республики Беларусь (Сп-да ДЮСШ) 1 – 6 м Первенство области (Сп-да ДЮСШ области) (г.Минска) 1 – 3 м
15	9	2 разряд (юн.) 2 – 1 разряд (дев.)	170 и выше (юноши) 165 и выше (девушки)	Первенство Республики Беларусь (Сп-да ДЮСШ) 1 – 6 м Первенство области (Сп-да ДЮСШ области) (г.Минска) 1 – 3 м
15	10	2 разряд (юн.) 2 – 1 разряд (дев.)	170 и выше (юноши) 165 и выше (девушки)	Первенство Республики Беларусь (Сп-да ДЮСШ) 1 – 6 м Первенство области (Сп-да ДЮСШ области) (г.Минска) 1 – 2 м
16	10	1 разряд	175 и выше (юноши) 165 и выше (девушки)	Первенство Республики Беларусь (ОДМ, Сп-да ДЮСШ) 1 – 6 м Первенство области (Сп-да ДЮСШ области) (г.Минска) 1 – 2 м
16	11	1 разряд	175 и выше (юноши) 165 и выше (девушки)	Первенство Республики Беларусь (ОДМ, Сп-да ДЮСШ) 1 – 5 м
17	11	1 разряд	175 и выше (юноши) 165 и выше (девушки)	Первенство Республики Беларусь (ОДМ, Сп-да ДЮСШ) 1 – 4 м
17	1 курс	1 разряд	175 и выше (юноши) 165 и выше (девушки)	Первенство Республики Беларусь (ОДМ, Сп-да ДЮСШ) 1 – 3 м
18	1 курс	КМС	180 и выше (юноши) 165 и выше (девушки)	Первенство Республики Беларусь 1 – 3 м

Таблица 2

ВЫНОСЛИВОСТЬ, СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА				
Возраст (лет)	Класс	Спортивный разряд	Антропометрические данные спортсмена	Спортивный результат (текущий)
12	7	2 юн. разряд	Необязательные показатели	Первенство области (Сп-да ДЮСШ области) (г.Минска) 1 – 3 м
13	7	1 юн. разряд	Необязательные показатели	Первенство области (Сп-да ДЮСШ области) (г.Минска) 1 – 3 м
13	8	1 юн. разряд	Необязательные показатели	Первенство области (Сп-да ДЮСШ области) (г.Минска) 1 – 3 м
14	8	3 разряд	Необязательные показатели	Первенство Республики Беларусь (Сп-да ДЮСШ) 1 – 6 м Первенство области (Сп-да ДЮСШ области) (г.Минска) 1 – 3 м
14	9	3 разряд	Необязательные показатели	Первенство Республики Беларусь (Сп-да ДЮСШ) 1 – 6 м Первенство области (Сп-да ДЮСШ области) (г.Минска) 1 – 3 м
15	9	2 разряд	Необязательные показатели	Первенство Республики Беларусь (Сп-да ДЮСШ) 1 – 6 м Первенство области (Сп-да ДЮСШ области) (г.Минска) 1 – 3 м
15	10	2 разряд	Необязательные показатели	Первенство Республики Беларусь (Сп-да ДЮСШ) 1 – 6 м Первенство области (Сп-да ДЮСШ области) (г.Минска) 1 – 2 м
16	10	1 разряд	Необязательные показатели	Первенство Республики Беларусь (ОДМ, Сп-да ДЮСШ) 1 – 6 м Первенство области (Сп-да ДЮСШ области) (г.Минска) 1 – 2 м
16	11	1 разряд	Необязательные показатели	Первенство Республики Беларусь (ОДМ, Сп-да ДЮСШ) 1 – 5 м
17	11	1 разряд	Необязательные показатели	Первенство Республики Беларусь (ОДМ, Сп-да ДЮСШ) 1 – 4 м
17	1 курс	1 разряд	Необязательные показатели	Первенство Республики Беларусь (ОДМ, Сп-да ДЮСШ) 1 – 3 м
18	1 курс	КМС	Необязательные показатели	Первенство Республики Беларусь 1 – 3 м

Таблица 3

ПРЫЖКИ				
Возраст (лет)	Класс	Спортивный разряд	Антропометрические данные спортсмена	Спортивный результат (текущий)
Прыжок в высоту				
12	7	1 юн. разряд	170 и выше (юноши) 160 и выше (девушки)	Первенство области (Сп-да ДЮСШ области) (г.Минска) 1 – 3 м
13	7	3 разряд	173 и выше (юноши) 163 и выше (девушки)	Первенство области (Сп-да ДЮСШ области) (г.Минска) 1 – 3 м
13	8	3 разряд	173 и выше (юноши) 163 и выше (девушки)	Первенство области (Сп-да ДЮСШ области) (г.Минска) 1 – 3 м
14	8	2 разряд	175 и выше (юноши) 165 и выше (девушки)	Первенство Республики Беларусь (Сп-да ДЮСШ) 1 – 6 м Первенство области (Сп-да ДЮСШ области) (г.Минска) 1 – 3 м
14	9	2 разряд	175 и выше (юноши) 165 и выше (девушки)	Первенство Республики Беларусь (Сп-да ДЮСШ) 1 – 6 м Первенство области (Сп-да ДЮСШ области) (г.Минска) 1 – 3 м
15	9	1 разряд	178 и выше (юноши) 168 и выше (девушки)	Первенство Республики Беларусь (Сп-да ДЮСШ) 1 – 6 м Первенство области (Сп-да ДЮСШ области) (г.Минска) 1 – 3 м
15	10	1 разряд	178 и выше (юноши) 168 и выше (девушки)	Первенство Республики Беларусь (Сп-да ДЮСШ) 1 – 6 м Первенство области (Сп-да ДЮСШ области) (г.Минска) 1 – 2 м
16	10	1 разряд	180 и выше (юноши) 170 и выше (девушки)	Первенство Республики Беларусь (ОДМ, Сп-да ДЮСШ) 1 – 6 м Первенство области (Сп-да ДЮСШ области) (г.Минска) 1 – 2 м
16	11	1 разряд	180 и выше (юноши) 170 и выше (девушки)	Первенство Республики Беларусь (ОДМ, Сп-да ДЮСШ) 1 – 5 м
17	11	1 разряд	188 и выше (юноши) 173 и выше (девушки)	Первенство Республики Беларусь (ОДМ, Сп-да ДЮСШ) 1 – 4 м
17	1 курс	1 разряд	188 и выше (юноши) 173 и выше (девушки)	Первенство Республики Беларусь (ОДМ, Сп-да ДЮСШ) 1 – 3 м
18	1 курс	КМС	190 и выше (юноши) 175 и выше (девушки)	Первенство Республики Беларусь 1 – 3 м

Прыжок в длину, тройной прыжок, прыжок с шестом				
12	7	1 юн. разряд	170 и выше (юноши) 155 и выше (девушки)	Первенство области (Сп-да ДЮСШ области) (г.Минска) 1 – 3 м
13	7	3 разряд	173 и выше (юноши) 158 и выше (девушки)	Первенство области (Сп-да ДЮСШ области) (г.Минска) 1 – 3 м
13	8	3 разряд	173 и выше (юноши) 158 и выше (девушки)	Первенство области (Сп-да ДЮСШ области) (г.Минска) 1 – 3 м
14	8	2 разряд	175 и выше (юноши) 163 и выше (девушки)	Первенство Республики Беларусь (Сп-да ДЮСШ) 1 – 6 м Первенство области (Сп-да ДЮСШ области) (г.Минска) 1 – 3 м
14	9	2 разряд	175 и выше (юноши) 163 и выше (девушки)	Первенство Республики Беларусь (Сп-да ДЮСШ) 1 – 6 м Первенство области (Сп-да ДЮСШ области) (г.Минска) 1 – 3 м
15	9	1 разряд	178 и выше (юноши) 165 и выше (девушки)	Первенство Республики Беларусь (Сп-да ДЮСШ) 1 – 6 м Первенство области (Сп-да ДЮСШ области) (г.Минска) 1 – 3 м
15	10	1 разряд	178 и выше (юноши) 165 и выше (девушки)	Первенство Республики Беларусь (Сп-да ДЮСШ) 1 – 6 м Первенство области (Сп-да ДЮСШ области) (г.Минска) 1 – 2 м
16	10	1 разряд	180 и выше (юноши) 165 и выше (девушки)	Первенство Республики Беларусь (ОДМ, Сп-да ДЮСШ) 1 – 6 м Первенство области (Сп-да ДЮСШ области) (г.Минска) 1 – 2 м
16	11	1 разряд	180 и выше (юноши) 165 и выше (девушки)	Первенство Республики Беларусь (ОДМ, Сп-да ДЮСШ) 1 – 5 м
17	11	1 разряд	183 и выше (юноши) 168 и выше (девушки)	Первенство Республики Беларусь (ОДМ, Сп-да ДЮСШ) 1 – 4 м
17	1 курс	1 разряд	183 и выше (юноши) 168 и выше (девушки)	Первенство Республики Беларусь (ОДМ, Сп-да ДЮСШ) 1 – 3 м
18	1 курс	КМС	185 и выше (юноши) 170 и выше (девушки)	Первенство Республики Беларусь 1 – 3 м

Таблица 4

МЕТАНИЯ				
Возраст (лет)	Класс	Спортивный разряд	Антропометрические данные спортсмена	Спортивный результат (текущий)
Толкание ядра, метание диска				
12	7	2 юн. разряд	170 и выше (юноши) 163 и выше (девушки)	Первенство области (Сп-да ДЮСШ области) (г.Минска) 1 – 3 м
13	7	1 юн. разряд	173 и выше (юноши) 165 и выше (девушки)	Первенство области (Сп-да ДЮСШ области) (г.Минска) 1 – 3 м
13	8	3 разряд	175 и выше (юноши) 165 и выше (девушки)	Первенство области (Сп-да ДЮСШ области) (г.Минска) 1 – 3 м
14	8	3 разряд	180 и выше (юноши) 170 и выше (девушки)	Первенство Республики Беларусь (Сп-да ДЮСШ) 1 – 6 м Первенство области (Сп-да ДЮСШ области) (г.Минска) 1 – 3 м
14	9	2 разряд	180 и выше (юноши) 170 и выше (девушки)	Первенство Республики Беларусь (Сп-да ДЮСШ) 1 – 6 м Первенство области (Сп-да ДЮСШ области) (г.Минска) 1 – 3 м
15	9	2 разряд	183 и выше (юноши) 173 и выше (девушки)	Первенство Республики Беларусь (Сп-да ДЮСШ) 1 – 6 м Первенство области (Сп-да ДЮСШ области) (г.Минска) 1 – 3 м
15	10	2 разряд	183 и выше (юноши) 173 и выше (девушки)	Первенство Республики Беларусь (Сп-да ДЮСШ) 1 – 6 м Первенство области (Сп-да ДЮСШ области) (г.Минска) 1 – 2 м
16	10	1 разряд	185 и выше (юноши) 175 и выше (девушки)	Первенство Республики Беларусь (ОДМ, Сп-да ДЮСШ) 1 – 6 м Первенство области (Сп-да ДЮСШ области) (г.Минска) 1 – 2 м
16	11	1 разряд	185 и выше (юноши) 175 и выше (девушки)	Первенство Республики Беларусь (ОДМ, Сп-да ДЮСШ) 1 – 5 м
17	11	1 разряд	188 и выше (юноши) 175 и выше (девушки)	Первенство Республики Беларусь (ОДМ, Сп-да ДЮСШ) 1 – 4 м
17	1 курс	1 разряд	188 и выше (юноши) 175 и выше (девушки)	Первенство Республики Беларусь (ОДМ, Сп-да ДЮСШ) 1 – 3 м
18	1 курс	КМС	190 и выше (юноши) 180 и выше (девушки)	Первенство Республики Беларусь 1 – 3 м

Метание молота, метание копья				
12	7	2 юн. разряд	165 и выше (юноши) 155 и выше (девушки)	Первенство области (Сп-да ДЮСШ области) (г.Минска) 1 – 3 м
13	7	1 юн. разряд	168 и выше (юноши) 158 и выше (девушки)	Первенство области (Сп-да ДЮСШ области) (г.Минска) 1 – 3 м
13	8	3 разряд	168 и выше (юноши) 158 и выше (девушки)	Первенство области (Сп-да ДЮСШ области) (г.Минска) 1 – 3 м
14	8	3 разряд	170 и выше (юноши) 160 и выше (девушки)	Первенство Республики Беларусь (Сп-да ДЮСШ) 1 – 6 м Первенство области (Сп-да ДЮСШ области) (г.Минска) 1 – 3 м
14	9	2 разряд	170 и выше (юноши) 160 и выше (девушки)	Первенство Республики Беларусь (Сп-да ДЮСШ) 1 – 6 м Первенство области (Сп-да ДЮСШ области) (г.Минска) 1 – 3 м
15	9	2 разряд	175 и выше (юноши) 165 и выше (девушки)	Первенство Республики Беларусь (Сп-да ДЮСШ) 1 – 6 м Первенство области (Сп-да ДЮСШ области) (г.Минска) 1 – 3 м
15	10	2 разряд	175 и выше (юноши) 165 и выше (девушки)	Первенство Республики Беларусь (Сп-да ДЮСШ) 1 – 6 м Первенство области (Сп-да ДЮСШ области) (г.Минска) 1 – 2 м
16	10	1 разряд	180 и выше (юноши) 168 и выше (девушки)	Первенство Республики Беларусь (ОДМ, Сп-да ДЮСШ) 1 – 6 м Первенство области (Сп-да ДЮСШ области) (г.Минска) 1 – 2 м
16	11	1 разряд	180 и выше (юноши) 168 и выше (девушки)	Первенство Республики Беларусь (ОДМ, Сп-да ДЮСШ) 1 – 5 м
17	11	1 разряд	180 и выше (юноши) 170 и выше (девушки)	Первенство Республики Беларусь (ОДМ, Сп-да ДЮСШ) 1 – 4 м
17	1 курс	1 разряд	182 и выше (юноши) 170 и выше (девушки)	Первенство Республики Беларусь (ОДМ, Сп-да ДЮСШ) 1 – 3 м
18	1 курс	КМС	185 и выше (юноши) 170 и выше (девушки)	Первенство Республики Беларусь 1 – 3 м

Таблица 5

МНОГОБОРЬЕ				
Возраст (лет)	Класс	Спортивный разряд	Антропометрические данные спортсмена	Спортивный результат (текущий)
12	7	2 юн. разряд	155 и выше (юноши) 155 и выше (девушки)	Первенство области (Сп-да ДЮСШ области) (г.Минска) по отдельным видам или многоборье 1 – 3 м
13	7	1 юн. разряд	160 и выше (юноши) 160 и выше (девушки)	Первенство области (Сп-да ДЮСШ области) (г.Минска) по отдельным видам или многоборье 1 – 3 м
13	8	1 юн. разряд	160 и выше (юноши) 160 и выше (девушки)	Первенство области (Сп-да ДЮСШ области) (г.Минска) по отдельным видам или многоборье 1 – 3 м
14	8	3 разряд	170 и выше (юноши) 163 и выше (девушки)	Первенство Республики Беларусь (Сп-да ДЮСШ) 1 – 6 м Первенство области (Сп-да ДЮСШ области) (г.Минска) 1 – 3 м по отдельным видам или многоборье
14	9	3 разряд	170 и выше (юноши) 163 и выше (девушки)	Первенство Республики Беларусь (Сп-да ДЮСШ) 1 – 6 м Первенство области (Сп-да ДЮСШ области) (г.Минска) 1 – 3 м по отдельным видам или многоборье
15	9	2 разряд	175 и выше (юноши) 165 и выше (девушки)	Первенство Республики Беларусь (Сп-да ДЮСШ) 1 – 6 м Первенство области (Сп-да ДЮСШ области) (г.Минска) 1 – 3 м по отдельным видам или многоборье
15	10	2 разряд	175 и выше (юноши) 165 и выше (девушки)	Первенство Республики Беларусь (Сп-да ДЮСШ) 1 – 6 м Первенство области (Сп-да ДЮСШ области) (г.Минска) 1 – 2 м
16	10	1 разряд	177 и выше (юноши) 165 и выше (девушки)	Первенство Республики Беларусь (ОДМ, Сп-да ДЮСШ) 1 – 6 м Первенство области (Сп-да ДЮСШ области) (г.Минска) 1 – 2 м
16	11	1 разряд	177 и выше (юноши) 165 и выше (девушки)	Первенство Республики Беларусь (ОДМ, Сп-да ДЮСШ) 1 – 5 м
17	11	1 разряд	180 и выше (юноши) 165 и выше (девушки)	Первенство Республики Беларусь (ОДМ, Сп-да ДЮСШ) 1 – 4 м
17	1 курс	1 разряд	180 и выше (юноши) 165 и выше (девушки)	Первенство Республики Беларусь (ОДМ, Сп-да ДЮСШ) 1 – 3 м
18	1 курс	КМС	184 и выше (юноши) 170 и выше (девушки)	Первенство Республики Беларусь 1 – 3 м

Таблица 6

Нормативные оценки по ОФП (юноши)

№	Тест	Балл	Возраст, лет					
			12	13	14	15	16	17 и старше
1	Бег 30 м., сек.	5	4,80 и быст	4,60 и быст	4,40 и быст	4,20 и быст	4,00 и быст	3,80 и быст
		4	4,81 - 4,93	4,61 - 4,73	4,41 - 4,53	4,21 - 4,33	4,01 - 4,13	3,81 - 3,93
		3	4,94 - 5,06	4,74 - 4,86	4,54 - 4,66	4,34 - 4,46	4,14 - 4,26	3,94 - 4,03
		2	5,07 - 5,10	4,87 - 4,90	4,67 - 4,70	4,47 - 4,50	4,27 - 4,30	4,04 - 4,07
		1	5,11 и медл	4,91 и медл	4,71 и медл	4,51 и медл	4,31 и медл	4,08 и медл
2	Бег 60 м., сек.	5	8,80 и быст	8,30 и быст	8,00 и быст	7,80 и быст	7,50 и быст	7,30 и быст
		4	8,81 - 8,96	8,31 - 8,50	8,01 - 8,20	7,81 - 7,96	7,51 - 7,65	7,31 - 7,40
		3	8,97 - 9,18	8,51 - 8,80	8,21 - 8,48	7,97 - 8,20	7,66 - 7,85	7,41 - 7,55
		2	9,19 - 9,33	8,81 - 9,00	8,49 - 8,68	8,21 - 8,36	7,86 - 8,00	7,56 - 7,65
		1	9,34 и медл	9,01 и медл	8,69 и медл	8,37 и медл	8,01 и медл	7,66 и медл
3	Бег 300 м., сек.	5	52,50 и быст	50,00 и быст	48,00 и быст	45,00 и быст	42,00 и быст	40,00 и быст
		4	52,51 - 52,91	50,01 - 50,66	48,01 - 48,65	45,01 - 45,65	42,01 - 42,65	40,01 - 40,65
		3	52,92 - 53,59	50,67 - 51,84	48,66 - 49,84	45,66 - 46,84	42,66 - 43,84	40,66 - 41,84
		2	53,60 - 54,00	51,85 - 52,50	49,85 - 50,50	46,85 - 47,50	43,85 - 44,50	41,85 - 42,50
		1	54,01 и медл	52,51 и медл	50,51 и медл	47,51 и медл	44,51 и медл	42,51 и медл
4	Бег 1000 м., мин	5	4,40 и быст	4,25 и быст	4,10 и быст	3,55 и быст	3,40 и быст	3,30 и быст
		4	5,00	4,45	4,30	4,15	4,00	3,50
		3	5,20	5,05	4,50	4,35	4,20	4,10
		2	5,40	5,25	5,10	4,55	4,40	4,30
		1	6,00 и медл	5,45 и медл	5,30 и медл	5,15 и медл	5,00 и медл	4,50 и медл
5	Подтягивания на высокой перекладине, количество раз	5	9 и более	10 и более	11 и более	12 и более	12 и более	13 и более
		4	7 - 8	7 - 8	9 - 10	9 - 10	10 - 11	10 - 11
		3	5 - 6	5 - 6	6 - 8	6 - 8	7 - 9	7 - 9
		2	3 - 4	3 - 4	4 - 5	4 - 5	5 - 6	5 - 6
		1	2 и менее	2 и менее	3 и менее	3 и менее	4 и менее	4 и менее
6	Прыжок в длину с места, см.	5	220 и более	230 и более	240 и более	255 и более	269 и более	285 и более
		4	203 - 219	210 - 229	219 - 239	234 - 254	248 - 268	264 - 284
		3	178 - 202	181 - 209	186 - 218	201 - 233	216 - 247	231 - 263
		2	161 - 177	161 - 180	165 - 185	180 - 200	195 - 215	210 - 230
		1	160 и менее	160 и менее	164 и менее	179 и менее	194 и менее	209 и менее
7	Тройной прыжок с места, см.	5	650 и более	680 и более	690 и более	730 и более	775 и более	820 и более
		4	633 - 649	663 - 679	673 - 689	713 - 729	760 - 774	803 - 819
		3	607 - 632	637 - 662	647 - 672	698 - 712	726 - 759	787 - 802
		2	590 - 606	620 - 636	630 - 646	681 - 697	711 - 725	760 - 786
		1	589 и менее	619 и менее	629 и менее	680 и менее	710 и менее	759 и менее
8	Наклон вперед, см.	5	10 и более	11 и более	12 и более	13 и более	14 и более	15 и более
		4	8 - 9	9 - 10	10 - 11	11 - 12	12 - 13	13 - 14
		3	6 - 7	7 - 8	8 - 9	9 - 10	10 - 11	11 - 12
		2	4 - 5	5 - 6	6 - 7	7 - 8	8 - 9	9 - 10
		1	0	1	5 и менее	6 и менее	7 и менее	8 и менее

Таблица 7

Нормативные оценки по ОФП (девушки)

№	Тест	Балл	Возраст, лет					
			12	13	14	15	16	17 и старше
1	Бег 30 м., сек.	5	5,00 и быст	4,80 и быст	4,60 и быст	4,40 и быст	4,20 и быст	4,00 и быст
		4	5,01 - 5,13	4,81 - 4,93	4,61 - 4,73	4,41 - 4,53	4,21 - 4,33	4,01 - 4,13
		3	5,14 - 5,26	4,94 - 5,06	4,74 - 4,86	4,54 - 4,66	4,34 - 4,46	4,14 - 4,26
		2	5,27 - 5,30	5,07 - 5,10	4,87 - 4,90	4,67 - 4,70	4,47 - 4,50	4,27 - 4,30
		1	5,31 и медл	5,11 и медл	4,91 и медл	4,71 и медл	4,51 и медл	4,31 и медл
2	Бег 60 м., сек.	5	9,50 и быст	9,20 и быст	8,80 и быст	8,40 и быст	8,00 и быст	7,80 и быст
		4	9,51 - 9,58	9,21 - 9,33	8,81 - 8,94	8,41 - 8,53	8,01 - 8,16	7,81 - 8,00
		3	9,59 - 9,72	9,34 - 9,57	8,95 - 9,15	8,54 - 8,73	8,17 - 8,39	8,01 - 8,29
		2	9,73 - 9,80	9,58 - 9,70	9,16 - 9,30	8,74 - 8,85	8,40 - 8,55	8,30 - 8,49
		1	9,81 и медл	9,71 и медл	9,31 и медл	8,86 и медл	8,56 и медл	8,50 и медл
3	Бег 300 м., сек.	5	55,00 и быст	52,00 и быст	49,50 и быст	47,50 и быст	45,50 и быст	42,50 и быст
		4	55,01 - 56,00	52,01 - 52,80	49,51 - 51,24	47,51 - 49,36	45,51 - 47,32	42,51 - 44,38
		3	56,01 - 58,00	52,81 - 54,19	51,25 - 53,74	49,37 - 51,86	47,33 - 50,10	44,39 - 46,89
		2	58,01 - 59,00	54,20 - 55,00	53,75 - 55,50	51,87 - 53,68	50,11 - 51,92	46,90 - 48,71
		1	59,01 и медл	55,01 и медл	55,51 и медл	53,69 и медл	51,93 и медл	48,72 и медл
4	Бег 1000 м., мин	5	4,55 и быст	4,40 и быст	4,25 и быст	4,10 и быст	3,55 и быст	3,45 и быст
		4	5,15	5,00	4,45	4,30	4,15	4,05
		3	5,35	5,20	5,05	4,50	4,35	4,25
		2	5,55	5,40	5,25	5,10	4,55	4,45
		1	6,15 и медл	6,00 и медл	5,45 и медл	5,30 и медл	5,15 и медл	5,05 и медл
5	Подтягивания на низкой перекладине с упором ногами или отжимания, количество раз	5	23 и более	28 и более	35 и более	37 и более	38 и более	40 и более
		4	18 - 22	24 - 27	30 - 34	32 - 36	33 - 37	35 - 39
		3	12 - 17	18 - 23	22 - 29	25 - 31	26 - 32	28 - 34
		2	8 - 11	14 - 17	17 - 21	20 - 24	21 - 25	23 - 27
		1	7 и менее	13 и менее	16 и менее	19 и менее	20 и менее	22 и менее
6	Прыжок в длину с места, см.	5	200 и более	210 и более	215 и более	220 и более	230 и более	235 и более
		4	182 - 199	193 - 209	198 - 214	203 - 219	213 - 229	218 - 234
		3	154 - 181	167 - 192	172 - 197	177 - 202	187 - 212	192 - 217
		2	135 - 152	150 - 166	155 - 171	160 - 176	170 - 186	175 - 191
		1	134 и менее	149 и менее	154 и менее	159 и менее	169 и менее	174 и менее
7	Тройной прыжок с места, см.	5	520 и более	550 и более	570 и более	600 и более	720 и более	760 и более
		4	509 - 519	535 - 549	555 - 569	585 - 599	705 - 719	747 - 759
		3	491 - 508	514 - 534	535 - 554	565 - 584	685 - 704	728 - 746
		2	480 - 490	500 - 513	520 - 534	550 - 564	670 - 684	715 - 727
		1	479 и менее	499 и менее	519 и менее	549 и менее	669 и менее	714 и менее
8	Наклон вперед, см.	5	10 и более	11 и более	12 и более	13 и более	14 и более	15 и более
		4	8 - 9	9 - 10	10 - 11	11 - 12	12 - 13	13 - 14
		3	6 - 7	7 - 8	8 - 9	9 - 10	10 - 11	11 - 12
		2	4 - 5	5 - 6	6 - 7	7 - 8	8 - 9	9 - 10
		1	3 и менее	4 и менее	5 и менее	6 и менее	7 и менее	8 и менее

Дисциплины:	№ тестов:
Спринт, барьеры	1-3-5-6-8
Выносливость	3-4-5-6-8
Спортивная ходьба	2-4-5-6-8
Метание	1-5-6-7-8
Многоборье	2-3-4-5-6
Прыжки	1-2-5-6-8 (прыжок с шестом); 1-2-6-7-8 (прыжок в высоту, в длину, тройным)

Уровень развития	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
Сумма баллов	22 и более	17 - 21	12 - 16	11 и менее