

Таблицы перерасчёта результатов тестов ОФП, СФП в баллы

Юноши 11 лет

Прыжок в длину с места (см.)

баллы	10	9,8	9,6	9,4	9,2	9	8,8	8,6	8,4	8,2	8	7,9
рез-т	240	239	238	237	236	235	234	233	232	231	230	229
баллы	7,8	7,7	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7	6,9	6,8	6,7
рез-т	228	227	226	225	224	223	222	221	220	219	218	217
баллы	6,6	6,5	6,4	6,3	6,2	6,1	6	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5
рез-т	216	215	214	213	212	211	210	209	208	207	206	205
баллы	5,4	5,3	5,2	5,1	5	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3
рез-т	204	203	202	201	200	199	198	197	196	195	194	193
баллы	4,2	4,1	4	3,9	3,8	3,7	3,6	3,5	3,4	3,3	3,2	3,1
рез-т	192	191	190	189	188	187	186	185	184	183	182	181
баллы	3	2,9	2,8	2,7	2,6	2,5	2,4	2,3	2,2	2,1	2	1,9
рез-т	180	179	178	177	176	175	174	173	172	171	170	169
баллы	1,8	1,7	1,6	1,5	1,4	1,3	1,2	1,1	1	0,9	0,8	0,7
рез-т	168	167	166	165	164	163	162	161	160	159	158	157
баллы	0,6	0,5	0,4	0,3	0,2	0,1						
рез-т	156	155	154	153	152	151						
Бег 20 метров. (сек.)												
баллы	10	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1	9	8,9
рез-т	3,2	3,21	3,22	3,23	3,24	3,25	3,26	3,27	3,28	3,29	3,3	3,31

баллы	8,8	8,7	8,6	8,5	8,4	8,3	8,2	8,1	8	7,9	7,8	7,7
рез-т	3,32	3,33	3,34	3,35	3,36	3,37	3,38	3,39	3,4	3,41	3,42	3,43
баллы	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7	6,9	6,8	6,7	6,6	6,5
рез-т	3,44	3,45	3,46	3,47	3,48	3,49	3,5	3,51	3,52	3,53	3,54	3,55
баллы	6,4	6,3	6,2	6,1	6	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3
рез-т	3,56	3,57	3,58	3,59	3,6	3,61	3,62	3,63	3,64	3,65	3,66	3,67
баллы	5,2	5,1	5	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2	4,1
рез-т	3,68	3,69	3,7	3,72	3,74	3,76	3,78	3,8	3,82	3,84	3,86	3,88
баллы	4	3,9	3,8	3,7	3,6	3,5	3,4	3,3	3,2	3,1	3	2,9
рез-т	3,9	3,92	3,94	3,96	3,98	4	4,02	4,04	4,06	4,08	4,1	4,12
баллы	2,8	2,7	2,6	2,5	2,4	2,3	2,2	2,1	2	1,9	1,8	1,7
рез-т	4,14	4,16	4,18	4,2	4,22	4,24	4,26	4,28	4,3	4,32	4,34	4,36
баллы	1,6	1,5	1,4	1,3	1,2	1,1	1	0,9	0,8	0,7	0,6	0,5
рез-т	4,38	4,4	4,42	4,44	4,46	4,48	4,5	4,52	4,54	4,56	4,58	4,6
Канат 4 метра без помощи ног (сек.)												
баллы	10	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1	9	8,9
рез-т	6,1	6,2	6,3	6,4	6,5	6,6	6,7	6,8	6,9	7	7,1	7,2
баллы	8,8	8,7	8,6	8,5	8,4	8,3	8,2	8,1	8	7,9	7,8	7,7
рез-т	7,3	7,4	7,5	7,6	7,7	7,8	7,9	8	8,1	8,2	8,3	8,4
баллы	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7	6,9	6,8	6,7	6,6	6,5
рез-т	8,5	8,6	8,7	8,8	8,9	9	9,1	9,2	9,3	9,4	9,5	9,6

рез-т	24	23,5	23	22,5	22	21,5	21	20,5	20	19,5	19	18,5
баллы	4	3,9	3,8	3,7	3,6	3,5	3,4	3,3	3,2	3,1	3	2,9
рез-т	18	17,5	17	16,5	16	15,5	15	14,5	14	13,5	13	12,5
баллы	2,8	2,7	2,6	2,5	2,4	2,3	2,2	2,1	2	1,9	1,8	1,7
рез-т	12	11,5	11	10,5	10	9,5	9	8,5	8	7,5	7	6,5
баллы	1,6	1,5	1,4	1,3	1,2	1,1	1					
рез-т	6	5,5	5	4	3	2	1					
"Спичаги" ноги вместе на стоялках (раз)												
баллы	10	9,4	8,8	8,2	7,6	7	6,4	5,8	5,2	4,6	4	3,4
рез-т	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
баллы	2,8	2,2	1									
рез-т	3	2	1									
Подъём силой на кольцах (раз)												
баллы	10	9,4	8,8	8,2	7,6	7	6,4	5,8	5,2	4,6	4	3,4
рез-т	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
баллы	2,8	2,2	1									
рез-т	3	2	1									

Горизонтальный упор ноги врозь на стоялках (сек.)

баллы	10	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1	9	8,9
рез-т	20	19,8	19,6	19,4	19,2	19	18,8	18,6	18,4	18,2	18	17,8
баллы	8,8	8,7	8,6	8,5	8,4	8,3	8,2	8,1	8	7,9	7,8	7,7
рез-т	17,6	17,4	17,2	17	16,8	16,6	16,4	16,2	16	15,8	15,6	15,4
баллы	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7	6,9	6,8	6,7	6,6	6,5
рез-т	15,2	15	14,8	14,6	14,4	14,2	14	13,8	13,6	13,4	13,2	13
баллы	6,4	6,3	6,2	6,1	6	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3
рез-т	12,8	12,6	12,4	12,2	12	11,8	11,6	11,4	11,2	11	10,8	10,6
баллы	5,2	5,1	5	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2	4,1
рез-т	10,4	10,2	10	9,8	9,6	9,4	9,2	9	8,8	8,6	8,4	8,2
баллы	4	3,9	3,8	3,7	3,6	3,5	3,4	3,3	3,2	3,1	3	2,9
рез-т	8	7,8	7,6	7,4	7,2	7	6,8	6,6	6,4	6,2	6	5,8
баллы	2,8	2,7	2,6	2,5	2,4	2,3	2,2	2,1	2	1,9	1,8	1,7
рез-т	5,6	5,4	5,2	5	4,8	4,6	4,4	4,2	4	3,8	3,6	3,4
баллы	1,6	1,5	1,4	1,3	1,2	1,1	1	0,9	0,8	0,7	0,6	0,5
рез-т	3,2	3	2,8	2,6	2,4	2,2	2	1,8	1,6	1,4	1,2	1

Горизонтальный вис сзади на кольцах (сек.)													
баллы	10	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1	9	8,9	
рез-т	30	29,7	29,4	29,1	28,8	28,5	28,2	28,9	28,6	28,3	28	27,7	
баллы	8,8	8,7	8,6	8,5	8,4	8,3	8,2	8,1	8	7,9	7,8	7,7	
рез-т	27,4	27,1	26,8	26,5	26,2	25,9	25,6	25,3	25	24,7	24,4	24,1	
баллы	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7	6,9	6,8	6,7	6,6	6,5	
рез-т	23,8	23,5	23,2	22,9	22,6	22,3	22	21,7	21,4	21,1	20,8	20,5	
баллы	6,4	6,3	6,2	6,1	6	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	
рез-т	20,2	19,9	19,6	19,3	19	18,7	18,4	18,1	17,8	17,5	17,2	16,9	
баллы	5,2	5,1	5	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2	4,1	
рез-т	16,6	16,3	16	15,7	15,4	15,1	14,8	14,5	14,2	13,9	13,6	13,3	
баллы	4	3,9	3,8	3,7	3,6	3,5	3,4	3,3	3,2	3,1	3	2,9	
рез-т	13	12,7	12,4	12,1	11,8	11,5	11,2	10,9	10,6	10,3	10	9,7	
баллы	2,8	2,7	2,6	2,5	2,4	2,3	2,2	2,1	2	1,9	1,8	1,7	
рез-т	9,4	9,1	8,8	8,5	8,2	7,9	7,6	7,3	7	6,7	6,4	6,1	
баллы	1,6	1,5	1,4	1,3	1,2	1,1	1						
рез-т	5,8	5,5	5,2	4,9	4,6	4,3	4						
Круги двумя на «грибке» (раз)													
баллы	10	9,8	9,6	9,4	9,2	9	8,8	8,6	8,4	8,2	8	7,8	

рез-т	60	59	58	57	56	55	54	53	52	51	50	49
баллы	7,6	7,4	7,2	7	6,8	6,6	6,4	6,2	6	5,8	5,6	5,4
рез-т	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37
баллы	5,2	5	4,8	4,6	4,4	4,2	4	3,8	3,6	3,4	3,2	3
рез-т	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25
баллы	2,9	2,8	2,7	2,6	2,5	2,4	2,3	2,2	2,1	2	1,9	1,8
рез-т	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
баллы	1,7	1,6	1,5	1,4	1,3	1,2	1,1	1				
рез-т	12	11	10	9	8	7	6	5				
Стойка на руках на кольцах (сек.)												
баллы	10	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1	9	8,9
рез-т	40	39,7	39,4	39,1	38,8	38,5	38,2	37,9	37,6	37,3	37	36,7
баллы	8,8	8,7	8,6	8,5	8,4	8,3	8,2	8,1	8	7,9	7,8	7,7
рез-т	36,4	36,1	35,8	35,5	35,2	34,9	34,6	34,3	34	33,7	33,4	33,1
баллы	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7	6,9	6,8	6,7	6,6	6,5
рез-т	32,8	32,5	32,2	31,9	31,6	31,3	31	30,7	30,4	30,1	29,8	29,5
баллы	6,4	6,3	6,2	6,1	6	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3
рез-т	29,2	28,9	28,6	28,3	28	27,5	27	26,5	26	25,5	25	24,5

баллы	2,8	2,7	2,6	2,5	2,4	2,3	2,2	2,1	2	1,9	1,8	1,7
рез-т	54,4	54,6	54,8	55	55,2	55,4	55,6	55,8	56	56,2	56,4	56,6
баллы	1,6	1,5	1,4	1,3	1,2	1,1	1	0,8	0,6	0,4	0,2	
рез-т	56,8	57	57,2	57,4	57,6	57,8	58	58,5	59	59,5	60	
Гибкость												
наклон (см.)												
баллы	10	9,5	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6	5,5	5	4,5
рез-т	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
баллы	4	3,5	3	2,5	2	1,5	1	0,5				
рез-т	14	13	12	11	10	9	8	7				
Удержание ноги (сумма сбавок: правая, левая)												
баллы	10	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1	9	8,9
рез-т	0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	1	1,1
баллы	8,8	8,7	8,6	8,5	8,4	8,3	8,2	8,1	8	7,9	7,8	7,7
рез-т	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2	2,1	2,2	2,3
баллы	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7	6,8	6,6	6,4	6,2	6
рез-т	2,4	2,5	2,6	2,7	2,8	2,9	3	3,1	3,2	3,3	3,4	3,5
баллы	5,8	5,6	5,4	5,2	5	4,8	4,6	4,4	4,2	4	3,8	3,8
рез-т	3,6	3,7	3,8	3,9	4	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7
баллы	3,4	3,2	3	2,8	2,6	2,4	2,2	2	1,8	1,6	1,4	1,2
рез-т	4,8	4,9	5	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	5,8	5,9
баллы	1	0,8	0,6	0,4	0,2							

рез-т	6	6,1	6,2	6,3	6,4								