**ОФП, СФП тесты (старшая группа)**

ОФП

1. Шпагат правый, левый (засчитывать лучший).
2. Шпагат фронтальный.
3. Прыжок в длину толчком двух ног (две попытки).
4. Отжимания от пола на кулаках до касания грудью кубика.
5. Пресс руки за головой 30 с на матах.
6. Двойные прыжки со скакалкой 30 с.

СФП (скорость+техника)

1. Доллё чаги ближней ногой по лапе 10 с (справа, слева, засчитывать лучшую ногу).
2. Твимио торо йоп чаги по лапе 10 с (со сменой ног).
3. Комбинация по лапе: два удара руками – доллё чаги ближней ногой 20 с без смены стойки (считать только удар ногой, засчитывается лучший результат).
4. Комбинация по лапе: два удара руками – твимио торо йоп чаги 20 с (со сменой стойки, считать только удар ногой).
5. Комбинация по лапе: твимио баро+бандэ джириги 20 с (выполнять втроём, со сменой стойки, считать комбинации).
6. Выносы бедра с ударами руками по лапе 10 с (считать каждый удар рукой).

**ОФП тесты (младшая группа)**

1. Шпагат правый, левый (засчитывать лучший).
2. Шпагат фронтальный.
3. Прыжок в длину толчком двух ног (две попытки).
4. Отжимания от пола на кулаках до касания грудью кубика.
5. Пресс руки за головой 30 с на матах.
6. Подтягивания на низкой перекладине.
7. Челночный бег 30 с (6 метров).

**Инвентарь для тестов:**

1. Листы для записи результатов, ручка.
2. Секундомер.
3. Сантиметровая лента для разметки (прыжок в длину).
4. Кубик для отжиманий (мячик и т.п.).
5. Скакалка.
6. Лапы.