

## ОФП кханы

К х а н	Возраст спортсменов																															
	9 – 11 лет				12 – 13 лет						14 – 15 лет						16 – 17 лет						18 лет и старше									
	отжимание	приседания	пресс	кросс 1 км	отжимание	брусья	приседания	скакалка 30 сек	пресс	турник	кросс 1км	отжимание	брусья	приседания	скакалка 30 сек	пресс	турник	кросс 1км	отжимание	брусья	приседания	скакалка 30 сек	пресс	турник	кросс 1км	отжимание	брусья	приседания	скакалка 30 сек	пресс	турник	кросс 1км
1	10	12	10	4,40	12		15		15		4,28	12		15		15		4,03	15		18		18		3,50	15		20		20		3,45
2	12	15	15	4,28	15		18		18		4,16	15		20		20		4,00	20		20		20		3,45	20		20		20		3,40
3					18	8	20	60	20	8	4,03	18	10	23	65	23	10	3,55	23	12	25	70	25	11	3,40	25	13	25	80	30	11	3,35
4					20	10	20	63	20	10	4,00	20	12	25	68	25	12	3,50	25	14	28	73	28	12	3,35	28	15	30	83	35	12	3,30
5												25	14	30	70	30	13	3,45	30	15	30	75	30	13	3,30	40	17	40	85	40	13	3,25
6												30	15	35	75	35	14	3,40	33	17	35	80	35	14	3,27	42	20	45	90	45	14	3,20
7																			35	19	40	85	40	15	3,25	45	22	50	95	50	15	3,15
8																			40	22	45	95	45	16	3,20	50	25	55	110	55	16	3,10
9																										55	27	60	120	60	17	3,05
10																										60	30	70	135	65	20	3,00
11																										70	35	80	140	70	22	2,55