***. СТУПЕНЬ***

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы |
| Мальчики | Девочки |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | Челночный бег 3х10 м (с) | 10,3 | 10,0 | 9,2 | 10,6 | 10,4 | 9,5 |
| или бег на30 м (с) | 6,9 | 6,7 | 6,0 | 7,1 | 6,8 | 6,2 |
| 2. | Смешанное передвижение на      1 км (мин, с ) | 7.10 | 6.40 | 5.20 | 7.35 | 7.05 | 6.00 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 4 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 6 | 9 | 15 | 4 | 6 | 11 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 7 | 10 | 17 | 4 | 6 | 11 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +1 | +3 | +7 | +3 | +5 | +9 |
| Испытания (тесты) по выбору |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 110 | 120 | 140 | 105 | 115 | 135 |
| 6. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество  попаданий) | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа  на спине (количество раз за 1 мин) | 21 | 24 | 35 | 18 | 21 | 30 |
| 8. | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) <\*\*> | 10.15 | 9.00 | 8.00 | 11.00 | 9.30 | 8.30 |
| или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин,с) | 9.00 | 7.00 | 6.00 | 9.30 | 7.30 | 6.30 |
| 9. | Плавание 25 м (мин, с) | 3.00 | 2.40 | 2.30 | 3.00 | 2.40 | 2.30 |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее- Комплекс)<\*\*\*> | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 |

**II. СТУПЕНЬ**

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы |
| Мальчики | Девочки |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 6,2 | 6,0 | 5,4 | 6,4 | 6,2 | 5,6 |
| или бег на 60 м (с) | 11,9 | 11,5 | 10,4 | 12,4 | 12,0 | 10,8 |
| 2. | Бег на 1 км (мин, с) | 6.10 | 5.50 | 4.50 | 6.30 | 6.20 | 5.10 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине  (количество раз) | 2 | 3 | 5 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 9 | 12 | 20 | 7 | 9 | 15 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10 | 13 | 22 | 5 | 7 | 13 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на  гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +2 | +4 | +8 | +3 | +5 | +11 |
| Испытания (тесты) по выбору |
| 5. | Челночный бег 3 х 10 м (с) | 9,6 | 9,3 | 8,5 | 9,9 | 9,5 | 8,7 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 210 | 225 | 285 | 190 | 200 | 250 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | 160 | 120 | 130 | 150 |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 19 | 22 | 27 | 13 | 15 | 18 |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа  на спине (количество раз за 1 мин) | 27 | 32 | 42 | 24 | 27 | 36 |
| 9. | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) <\*\*> | 8.15 | 7.45 | 6.45 | 10.00 | 8.20 | 7.30 |
| или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин,с) | 18.00 | 16.00 | 13.00 | 19.00 | 17.30 | 15.00 |
| 10. | Плавание на 50 м (мин, с) | 3.00 | 2.40 | 2.30 | 3.00 | 2.40 | 2.30 |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <\*\*\*> | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 |

**III. СТУПЕНЬ**

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы |
| Мальчики | Девочки |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой Знак |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. |  Б ег на 30 м (с) | 5,7 | 5,5 | 5,1 | 6,0 | 5,8 | 5,3 |
|  или бег на 60 м (с) | 10,9 | 10,4 | 9,5 | 11,3 | 10,9 | 10,1 |
| 2. | Бег на 1,5 км (мин, с) | 8.20 | 8.05 | 6.50 | 8.55 | 8.29 | 7.14 |
| или бег на 2 км (мин, с) | 11.10 | 10.20 | 9.20 | 13.00 | 12.10 | 10.40 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 3 | 4 | 7 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см(количество раз) | 11 | 15 | 23 | 9 | 11 | 17 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 13 | 18 | 28 | 7 | 9 | 14 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами  на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +3 | +5 | +9 | +4 | +6 | +13 |
| Испытания (тесты) по выбору |
| 5. | Челночный бег 3х10 м (с) | 9,0 | 8,7 | 7,9 | 9,4 | 9,1 | 8,2 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 270 | 280 | 335 | 230 | 240 | 300 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 180 | 135 | 145 | 165 |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 24 | 26 | 33 | 16 | 18 | 22 |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 32 | 36 | 46 | 28 | 30 | 40 |
| 9. | Бег на лыжах на2 км (мин, с) <\*\*> | 14.10 | 13.50 | 12.30 | 15.00 | 14.40 | 13.30 |
| или кросс на3 км (бег по пересеченной местности (мин,с) | 18.30 | 17.30 | 16.00 | 21.00 | 20.00 | 17.40 |
| 10. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.30 | 1.20 | 1.00 | 1.35 | 1.25 | 1.05 |
| 11. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция -10 м (очки) <\*\*\*> | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| Или стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия» | 13 | 20 | 25 | 13 | 20 | 25 |
| 12. | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) [**<\*\*\*\*>**](https://xn--76-glc8bt.xn--p1ai/sdayushchemu/summary_table.html#P515) | 5 |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса<\*\*\*\*\*> | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 |

***IV. СТУПЕНЬ***

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п |   Испытания (тесты) | Нормативы |
|  Юноши |  Девушки |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой  знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. |  Бег на 30 м (с) | 5,3 | 5,1 | 4,7 | 5,6 | 5,4 | 5,0 |
| или бег на 60 м (с) | 9,6 | 9,2 | 8,2 | 10,6 | 10,4 | 9,6 |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 10.00 | 9.40 | 8.10 | 12.10 | 11.40 | 10.00 |
| или бег на 3 км (мин, с) | 15.20 | 14.50 | 13.00 |   | - | - |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 6 | 8 | 12 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 13 | 17 | 24 | 10 | 12 | 18 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 20 | 24 | 36 | 8 | 10 | 15 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +4 | +6 | +11 | +5 | +8 | +15 |
| Испытания (тесты) по выбору |
| 5. | Челночный бег 3х10 м (с) | 8,1 | 7,8 | 7,2 | 9,0 | 8,8 | 8,0 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 340 | 355 | 415 | 275 | 290 | 340 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 170 | 190 | 215 | 150 | 160 | 180 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 35 | 39 | 49 | 31 | 34 | 43 |
| 8. | Метание мяча весом 150 г (м) | 30 | 34 | 40 | 19 | 21 | 27 |
| 9. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) <\*\*> | 18.50 | 17.40 | 16.30 | 22.30 | 21.30 | 19.30 |
| или бег на лыжах на 5 км (мин, с) <\*\*> | 30.00  | 29.15 | 27.00 | - | - | - |
| или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с) | 16.30 | 16.00 | 14.30 | 19.30 | 18.30 | 17.00 |
| 10. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.25 | 1.15 | 0.55 | 1.30 | 1.20 | 1.03 |
| 11. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) <\*\*\*> | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| Или стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия» | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 12. | Самозащита без оружия (очки) [<\*\*\*\*>](https://xn--76-glc8bt.xn--p1ai/sdayushchemu/summary_table.html#P708) | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| 13. | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) [**<\*\*\*\*\*>**](https://xn--76-glc8bt.xn--p1ai/sdayushchemu/summary_table.html#P515) | 10 |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**<\*\*\*\*\*\*>** | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 |

***V. СТУПЕНЬ***

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы |
| Юноши | Девушки |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 4,9 | 4,7 | 4,4 | 5,7 | 5,5 | 5,0 |
| или бег на 60м (с) | 8,8 | 8,5 | 8,0 | 10,5 | 10,1 | 9,3 |
| или бег на 100 м (с) | 14,6 | 14,3 | 13,4 | 17,6 | 17,2 | 16,0 |
| 2. | Бег на 2 км  (мин, с) | - | - | - | 12.00 | 11.20 | 9.50 |
| Бег на 3 км (мин, с) | 15.00 | 14.30 | 12.40 | - | - | - |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 9 | 11 | 14 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| или рывок гири 16 кг (количество раз) | 15 | 18 | 33 | - | - | - |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 27 | 31 | 42 | 9 | 11 | 16 |
| 4 . | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +6 | +8 | +13 | +7 | +9 | +16 |
| Испытания (тесты) по выбору |
| 5. | Челночный бег 3х10 м (с) | 7,9 | 7,6 | 6,9 | 8,9 | 8,7 | 7,9 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 375 | 385 | 440 | 285 | 300 | 345 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 195 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) | 36 | 40 | 50 | 33 | 36 | 44 |
| 8. | Метание спортивного снаряда:  весом 700 г (м) | 27 | 29 | 35 | - | - | - |
| весом 500 г (м) | - | - | - | 13 | 16 | 20 |
| 9. | Бег на лыжах  на 3 км (мин, с) <\*\*> | - | - | - | 20.00 | 19.00 | 17.00 |
| Бег на лыжах на 5 км (мин, с) <\*\*> | 27.30 | 26.10 | 24.00 | - | - | - |
| или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с) | - | - | - | 19.00 | 18.00 | 16.30 |
| или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин,с) | 26.30 | 25.30 | 23.30 | - | - | - |
| 10. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.15 | 1.05 | 0.50 | 1.28 | 1.18 | 1.02 |
| 11. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –10 м (очки) <\*\*\*> | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| Или стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия» | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 12. | Самозащита без оружия (очки) <\*\*\*\*> | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| 13. | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) <\*\*\*\*\*> | 10 |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <\*\*\*\*\*\*> | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 |

***VI. СТУПЕНЬ***

(возрастная группа от 18 до 29 лет)

МУЖЧИНЫ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы |
| от 18 до 24 лет | от 25 до 29 лет |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой  знак |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 4,8 | 4,6 | 4,3 | 5,4 | 5,0 | 4,6 |
|  или бег на 60 м (с) | 9,0 | 8,6 | 7,9 | 9,5 | 9,1 | 8,2 |
| или бег на 100 м (с) | 14,4 | 14,1 | 13,1 | 15,1 | 14,8 | 13,8 |
| 2. | Бег на 3 км (мин, с) | 14.30 | 13.40 | 12.00 | 15.00 | 14.40 | 12.50 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине  (количество раз) | 10 | 12 | 15 | 7 | 9 | 13 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 28 | 32 | 44 | 22 | 25 | 39 |
| или рывок гири 16 кг (количество раз) | 21 | 25 | 43 | 19 | 23 | 40 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +6 | +8 | +13 | +5 | +7 | +12 |
| Испытания (тесты) по выбору |
| 5. | Челночный бег 3х10 м (с) | 8,0 | 7,7 | 7,1 | 8,2 | 7,9 | 7,4 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 370 | 380 | 430 | - | - | - |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 210 | 225 | 240 | 205 | 220 | 235 |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом  700 г (м) | 33 | 35 | 37 | 33 | 35 | 37 |
| 8. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) | 33 | 37 | 48 | 30 | 35 | 45 |
| 9. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) <\*\*> | 27.00 | 25.30 | 22.00 | 27.30 | 26.30 | 22.30 |
| или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин,с) | 26.00 | 25.00 | 22.00 | 26.30 | 26.00 | 22.30 |
| 10. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.10 | 1.00 | 0.50 | 1.15 | 1.05 | 0.55 |
| 11. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) <\*\*\*> | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| Или стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия» | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 12. | Самозащита без оружия (очки) <\*\*\*\*> | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| 13. | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) <\*\*\*\*\*> | 15 |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <\*\*\*\*\*\*> | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 |

    Ж Е Н Щ И Н Ы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы |
| от 18 до 24 лет | от 25 до 29 лет |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,9 | 5,7 | 5,1 | 6,4 | 6,1 | 5,4 |
| или бег на 60 м (с) | 10 , 9 | 10,5 | 9,6 | 11,2 | 10,7 | 9,9 |
|  или бег на 100 м (с) | 17,8 | 17,4 | 16,4 | 18,8 | 18,2 | 17,0 |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 13.10 | 12.30 | 10.50 | 14.00 | 13.10 | 11.35 |
| 3. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 10 | 12 | 18 | 9 | 11 | 17 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10 | 12 | 17 | 9 | 11 | 16 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +8 | +11 | +16 | +7 | +9 | +14 |
| Испытания (тесты) по выбору |
| 5. | Челночный бег 3х10 м (с) | 9,0 | 8,8 | 8,2 | 9,3 | 9,0 | 8,7 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 270 | 290 | 320 | - | - | - |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 170 | 180 | 195 | 165 | 175 | 190 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 32 | 35 | 43 | 24 | 29 | 37 |
| 8. | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) | 14 | 17 | 21 | 13 | 15 | 18 |
| 9. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) <\*\*> | 21.00 | 19.40 | 18.10 | 22.30 | 20.45 | 18.30 |
| или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с) | 19.15 | 18.30 | 17.30 | 22.00 | 20.15 | 18.00 |
| 10. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.25 | 1.15 | 1.00 | 1.25 | 1.15 | 1.00 |
| 11. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) <\*\*\*> | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| Или стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия» | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 12. | Самозащита без оружия (очки) <\*\*\*\*> | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| 13. | Туристский поход с проверкой туритских навыков (протяженность не менее, км) <\*\*\*\*\*> | 15 |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <\*\*\*\*\*\*> | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 |

  Возрастная группа от 25 до 29 лет ( более 12 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п |   Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня | 90 |
| 3. | Обязательные занятия в образовательных организациях, либо занятия в трудовом коллективе | 90 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 120 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 320 |
| В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |

***VII. СТУПЕНЬ***

(возрастная группа от 30 до 39 лет)

М У Ж Ч И Н Ы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Испытания (тесты)   | Нормативы |
| от 30 до 34 лет | от 35 до 39 лет |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 6,3 | 5,7 | 4,9 | 7,1 | 6,3 | 5,2 |
| или бег на 60 м (с) | 12,1 | 11,1 | 8,9 | 12,5 | 11,5 | 9,2 |
| 2. | Бег на 3 км (мин, с) | 15.10 | 14.50 | 13.20 | 15.45 | 15.00 | 13.50 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 5 | 7 | 12 | 4 | 6 | 10 |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 11 | 14 | 22 | 10 | 13 | 21 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 16 | 19 | 32 | 13 | 17 | 29 |
| или рывок гири 16 кг (количество раз) | 19 | 22 | 39 | 18 | 21 | 37 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +3 | +5 | +11 | +2 | +4 | +10 |
| Испытания (тесты) по выбору |
| 5. | Прыжок в длину с места (см) | 200 | 210 | 230 | 195 | 205 | 225 |
| 6. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 27 | 29 | 34 | 27 | 29 | 34 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) | 26 | 31 | 41 | 24 | 29 | 39 |
| 8. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) <\*\*> | 29.00 | 27.00 | 23.30 | 31.50 | 29.50 | 25.50 |
| или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 28.00 | 26.30 | 23.00 | 29.00 | 28.00 | 25.00 |
| 9. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.15 | 1.05 | 0.55 | 1.20 | 1.15 | 1.00 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) <\*\*\*> | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| Или стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия» | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11 | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) <\*\*\*\*> | 10 |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса<\*\*\*\*\*> | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

    **Ж Е Н Щ И Н Ы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы |
| от 30 до 34 лет | от 35 до 39 лет |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 7,3 | 6,8 | 5,7 | 7,9 | 7,2 | 5,9 |
| или бег на 60 м (с) | 12,9 | 12,3 | 10,7 | 13,2 | 12,6 | 10,9 |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 14.30 | 13.50 | 12.00 | 15.00 | 14.20 | 12.30 |
| 3. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см(количество раз) | 8 | 10 | 16 | 7 | 9 | 15 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 5 | 7 | 13 | 4 | 6 | 11 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +5 | +7 | +13 | +4 | +6 | +12 |
| Испытания (тесты) по выбору |
| 5. | Прыжок в длину с места (см) | 140 | 150 | 170 | 130 | 140 | 165 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 19 | 22 | 33 | 17 | 20 | 29 |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) | 11 | 13 | 17 | 9 | 11 | 16 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) <\*\*> | 23.30 | 21.30 | 19.00 | 24.40 | 22.10 | 20.30 |
| или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с) | 22.30 | 21.00 | 18.30 | 23.30 | 21.40 | 20.00 |
| 9. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.30 | 1.20 | 1.05 | 1.35 | 1.25 | 1.10 |
| 10 | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) <\*\*\*> | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| Или стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия» | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11 | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) <\*\*\*\*> | 10 |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <\*\*\*\*\*> | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

***VIII. СТУПЕНЬ***

(возрастная группа от 40 до 49 лет)

М У Ж Ч И Н Ы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п       | Испытания (тесты)       | Нормативы |
| от 40 до 44 лет | от 45 до 49 лет |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | Бег на 2 км (мин, с) | 13.00 | 12.00 | 10.00 | 13.20 | 12.15 | 10.30 |
| 2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 4 | 6 | 9 | 3 | 5 | 8 |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 9 | 11 | 20 | 7 | 10 | 18 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 13 | 17 | 28 | 11 | 15 | 27 |
| или рывок гири 16 кг (количество раз) | 14 | 17 | 28 | 9 | 11 | 23 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +1 | +3 | +9 | 0 | +2 | +8 |
| Испытания (тесты) по выбору |
| 4. | Бег на 30 м (с) | 7,9 | 7,3 | 5,6 | 8,1 | 7,6 | 6,0 |
| или бег на 60 м (с) | 12,8 | 12,0 | 9,6 | 14,4 | 13,5 | 11,1 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) | 22 | 27 | 35 | 19 | 24 | 31 |
| 6. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) <\*\*> | 37.00 | 34.40 | 28.10 | 40.00 | 37.00 | 31.00 |
| или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)  (мин, с) | 22.00 | 20.30 | 16.30 | 23.00 | 21.00 | 17.00 |
| 7. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.20 | 1.10 |       1.00 | 1.25 | 1.15 | 1.05 |
| 8. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) <\*\*\*> | 13 | 16 | 25 | 10 | 13 | 25 |
| Или стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия» | 16 | 21 | 30 | 13 | 18 | 30 |
| 9. | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) <\*\*\*\*> | 5 |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Количество испытаний (тестов). которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <\*\*\*\*\*> | 5 | 5 | 7 | 5 | 5 | 7 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

  Ж Е Н Щ И Н Ы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п     | Испытания (тесты)     | Нормативы |
| от 40 до 44 лет | от 45 до 49 лет |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | Бег на 2 км (мин, с) | 16.10 | 15.10 | 13.00 | 17.20 | 16.10 | 13.40 |
| 2. | Подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 6 | 8 | 14 | 5 | 7 | 12 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 3 | 5 | 10 | 3 | 5 | 9 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +2 | +4 | +11 | +2 | +4 | +10 |
| Испытания (тесты) по выбору |
| 4. | Бег на 30 м (с) | 8,5 | 7,9 | 6,2 | 8,7 | 8,2 | 6,5 |
| или бег на 60 м (с) | 13,8 | 13,2 | 11,5 | 14,9 | 14,0 | 11,6 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 14 | 16 | 25 | 10 | 12 | 21 |
| 6. | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) <\*\*> | 22.30 | 20.50 | 18.00 | 23.50 | 22.30 | 19.30 |
| или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 17.00 | 16.00 | 13.30 | 18.00 | 17.00 | 14.30 |
| 7. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.38 | 1.28 | 1.15 | 1.40 | 1.30 | 1.20 |
| 8. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) <\*\*\*> | 13 | 16 | 22 | 10 | 13 | 20 |
| Или стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия» | 16 | 21 | 27 | 13 | 18 | 25 |
| 9. | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) <\*\*\*\*> | 5 |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Количество испытаний (тестов). которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <\*\*\*\*\*> | 5 | 5 | 7 | 5 | 5 | 7 |

***IX. СТУПЕНЬ***

(возрастная группа от 50 до 59 лет)

М У Ж Ч И Н Ы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п       | Испытания  (тесты)       | Нормативы |
| от 50 до 54 лет | от 55 до 59 лет |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой Знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | Бег на 2 км (мин, с) | 13.50 | 12.45 | 11.00 | 14.00 | 13.00 | 12.00 |
| 2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 4 | 7 | 2 | 3 | 6 |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 4 | 7 | 15 | 3 | 5 | 12 |
| или рывок гири 16 кг (количество раз) | 8 | 10 | 20 | 6 | 8 | 18 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 9 | 12 | 24 | 7 | 10 | 18 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | -1 | +1 | +7 | -2 | 0 | +5 |
| Испытания (тесты) по выбору |
| 4. | Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с) | 27.00 | 26.00 | 24.00 | 28.00 | 27.00 | 25.00 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) | 14 | 19 | 27 | 11 | 15 | 24 |
| 6. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) <\*\*> | 44.00 | 40.40 | 34.00 | 50.00 | 45.30 | 37.00 |
| или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 23.30 | 21.30 | 18.00 | 24.00 | 22.00 | 19.00 |
| 7. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.30 | 1.20 | 1.10 | 1.35 | 1.25 | 1.15 |
| 8. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) <\*\*\*> | 10 | 13 | 22 | 10 | 13 | 22 |
| Или стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия» | 13 | 18 | 27 | 13 | 18 | 27 |
| 9. | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) <\*\*\*\*> | 5 |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Количество испытаний (тестов). которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <\*\*\*\*\*> | 5 | 5 | 7 | 5 | 5 | 7 |

    Ж Е Н Щ И Н Ы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п     | Испытания  (тесты)     | Нормативы |
| от 50 до 54 лет | от 55 до 59 лет |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | Бег на 2 км (мин, с) | 18.00 | 17.00 | 14.30 | 20.00 | 19.00 | 15.50 |
| 2. | Подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 4 | 6 | 10 | 3 | 5 | 9 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 3 | 5 | 8 | 2 | 4 | 7 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +1 | +3 | +9 | +1 | +3 | +8 |
| Испытания (тесты) по выбору |
| 4. | Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с) | 31.00 | 30.00 | 28.00 | 32.00 | 31.00 | 29.00 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 8 | 11 | 18 | 7 | 9 | 15 |
| 6. | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) <\*\*> | 26.20 | 25.20 | 22.00 | 27.00 | 26.00 | 23.40 |
| или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 19.00 | 18.00 | 15.30 | 21.00 | 20.00 | 16.30 |
| 7. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.45 | 1.35 | 1.25 | 1.50 | 1.40 | 1.30 |
| 8. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) <\*\*\*> | 7 | 10 | 18 | 7 | 10 | 18 |
|   | Или стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия» | 10 | 15 | 23 | 10 | 15 | 23 |
| 9. | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) <\*\*\*\*> | 5 |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Количество испытаний (тестов). которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <\*\*\*\*\*> | 5 | 5 | 7 | 5 | 5 | 7 |

***X. СТУПЕНЬ***

(возрастная группа 60 – 69 лет)

М У Ж Ч И Н Ы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п       | Испытания (тесты)       | Нормативы |
| от 60 до 64 лет | от 65 до 69 лет |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | Смешанное передвижение на 2 км (мин, с) | 20.00 | 18.00 | 14.00 | 22.00 | 20.00 | 16.30 |
| или скандинавская ходьба на 3 км (мин, с) | 29.00 | 28.00 | 26.00 | 31.00 | 30.00 | 28.00 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 4 | 6 | 14 | 4 | 6 | 11 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | -6 | -4 | -1 | -8 | -6 | -4 |
| Испытания (тесты) по выбору |
| 4. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) | 9 | 12 | 21 | 6 | 9 | 16 |
| 5. | Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с) <\*\*> | 31.00 | 28.50 | 21.40 | 32.50 | 30.20 | 22.20 |
| или смешанное передвижение по пересечённой местности на 3 км (мин, с) | 33.00 | 30.00 | 24.00 | 34.30 | 31.30 | 25.30 |
| 6. | Плавание на 25 м (мин, с) | 3.00 | 2.40 | 2.30 | 3.00 | 2.40 | 2.30 |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Количество испытаний (тестов). которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <\*\*\*> | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |

  ЖЕНЩИНЫ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п     | Испытания (тесты)     | Нормативы |
| от 60 до 64 лет | от 65 до 69 лет |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | Смешанное передвижение: на 2 км (мин, с) | 23.00 | 21.00 | 18.00 | 25.00 | 23.00 | 20.00 |
| или скандинавская ходьба на 3 км (мин, с) | 33.00 | 32.00 | 30.00 | 35.00 | 34.00 | 32.00 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 3 | 5 | 7 | 3 | 5 | 7 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | 0 | +2 | +6 | -4 | -1 | +2 |
| Испытания (тесты) по выбору |
| 4. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) | 5 | 7 | 13 | 4 | 6 | 11 |
| 5. | Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с) <\*\*> | 32.00 | 28.00 | 25.00 | 33.30 | 30.00 | 27.00 |
| или смешанное передвижение по пересечённой местности  на 2 км (мин, с) | 34.00 | 29.00 | 26.00 | 34.30 | 31.00 | 28.00 |
| 6. | Плавание на 25 м (мин, с) | 3.00 | 2.40 | 2.30 | 3.00 | 2.40 | 2.30 |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Количество испытаний (тестов). которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <\*\*\*> | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 |

***XI. СТУПЕНЬ***

(возрастная группа 70 лет и старше)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п     | Испытания (тесты)     | Нормативы |
| Мужчины | Женщины |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | Смешанное передвижение на 2 км (мин,с) | 24.00 | 22.00 | 19.00 | 28.00 | 26.00 | 22.00 |
| или скандинавская ходьба на 3 км (мин,с) | 33.00 | 32.00 | 30.00 | 37.00 | 36.0 | 33.0 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз) | 2 | 5 | 8 | 2 | 4 | 6 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | -10 | -8 | -6 | -6 | -4 | 0 |
| Испытания (тесты) по выбору |
| 4. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) | 4 | 6 | 14 | 2 | 4 | 8 |
| 5. | Передвижение на лыжах на 2 км (мин,с)**<\*>** | - | - | - | 35.00 | 31.00 | 28.00 |
| Передвижение на лыжах на 3 км (мин,с)**<\*>** | 39.00 | 34.00 | 28.00 | - | - | - |
| или смешанное передвижение по пересечённой местности на 2 км (мин,с) | - | - | - | 36.00 | 32.00 | 29.30 |
| или смешанное передвижение по пересечённой местности на 3 км (мин,с) | 39.00 | 35.00 | 29.00 | - | - | - |
| 6. | Плавание: на 25 м (мин, с) | 3.00 | 2.40 | 2.30 | 3.00 | 2.40 | 2.30 |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Количество испытаний (тестов). которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <\*\*> | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 |