**VI. СТУПЕНЬ**

**(возрастная группа от 18 до 29 лет)**

**М У Ж Ч И Н Ы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (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 3000 м  (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 (ниже уровня скамьи-см) | **+6** | | **+8** | **+13** | **+5** | **+7** | **+12** |
| ***Испытания (тесты) по выбору*** | | | | | | | | |
| 5 | Челночный бег 3\*10 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 лежа на спине (количество раз за 1 минуту) | **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 по пересеченной местности | **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 положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | **15** | | **20** | **25** | **15** | **20** | **25** |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «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 | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км | | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | **13** | | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** |
| Количество видов 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)**

**Ж Е Н Щ И Н Ы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (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 2000 м  (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 (ниже уровня скамьи-см) | **+8** | | **+11** | **+16** | **+7** | **+9** | **+14** |
| ***Испытания (тесты) по выбору*** | | | | | | | | |
| 5 | Челночный бег 3\*10 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 | Метание спортивного снаряда весом  500 г (м) | **14** | | **17** | **21** | **13** | **15** | **18** |
| 8 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) | **32** | | **35** | **43** | **24** | **29** | **37** |
| 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 по пересеченной местности | **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 положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | **15** | | **20** | **25** | **15** | **20** | **25** |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «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 | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км | | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | **13** | | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | **7** | | **8** | **9** | **7** | **8** | **9** |

**VII. СТУПЕНЬ**

**(возрастная группа от 30 до 39 лет)**

**М У Ж Ч И Н Ы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (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 3000 м  (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** |
| 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 (ниже уровня скамьи-см) | **+3** | **+5** | **+11** | **+2** | **+4** | **+10** |
| ***Испытания (тесты) по выбору*** | | | | | | | |
| 5 | прыжок в длину с места толчком двумя ногами (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 лежа на спине (количество раз за 1 минуту) | **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 по пересеченной местности | **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 положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | **15** | **20** | **25** | **15** | **20** | **25** |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия» | **18** | **25** | **30** | **18** | **25** | **30** |
| 11 | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | **6** | **7** | **8** | **6** | **7** | **8** |

**VII. СТУПЕНЬ**

**(возрастная группа от 30 до 39 лет)**

Ж Е Н Щ И Н Ы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (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 2000 м  (мин, с) | **14,30** | **13,50** | **12,00** | **15,00** | **14,20** | **12,30** |
| 3 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (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 (ниже уровня скамьи-см) | **+5** | **+7** | **+13** | **+4** | **+6** | **+12** |
| ***Испытания (тесты) по выбору*** | | | | | | | |
| 5 | прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | **140** | **150** | **170** | **130** | **140** | **165** |
| 6 | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) | **11** | **13** | **17** | **9** | **11** | **16** |
| 7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) | **19** | **22** | **33** | **17** | **20** | **29** |
| 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 по пересеченной местности | **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 положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | **15** | **20** | **25** | **15** | **20** | **25** |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия» | **18** | **25** | **30** | **18** | **25** | **30** |
| 11. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** |
| Количество видов 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)**

**МУЖЧИНЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (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 2000 м (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 рывок гири 16 кг (количество раз) | **14** | | **17** | **28** | **9** | **11** | **23** |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | **9** | | **12** | **20** | **7** | **10** | **18** |
| Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | **13** | | **17** | **28** | **11** | **15** | **27** |
| 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 лежа на спине (количество раз за 1 минуту) | **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 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 положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | **13** | | **16** | **25** | **10** | **13** | **25** |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия» | **16** | | **21** | **30** | **13** | **18** | **30** |
| 9 | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию  5 км | | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | **9** | | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | **5** | | **5** | **7** | **5** | **5** | **7** |

**VIII. СТУПЕНЬ**

**(возрастная группа от 40 до 49 лет)**

**ЖЕНЩИНЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (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 2000 м (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 (от уровня скамьи -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 минуту) | **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 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 положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | **13** | | **16** | **22** | **10** | **13** | **20** |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия» | **16** | | **21** | **27** | **13** | **18** | **25** |
| 9 | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию  5 км | | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | **9** | | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** |
| Количество видов 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)**

**МУЖЧИНЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (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 2000 м (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 | **27,00** | | **26,00** | **24,00** | **28,00** | **27,00** | **25,00** |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) | **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 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 положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | **10** | | **13** | **22** | **10** | **13** | **22** |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия» | **13** | | **18** | **27** | **13** | **18** | **27** |
| 9 | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию  5 км | | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | **9** | | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** |
| Количество видов 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)**

**ЖЕНЩИНЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (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 2000 м (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 (от уровня скамьи -см) | **+1** | | **+3** | **+9** | **+1** | **+3** | **+8** |
| ***Испытания (тесты) по выбору*** | | | | | | | | |
| 4 | Скандинавская ходьба на 3 км | **31,00** | | **30,00** | **28,00** | **32,00** | **31,00** | **29,00** |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) | **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 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 положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | **7** | | **10** | **18** | **7** | **10** | **18** |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия» | **10** | | **15** | **23** | **10** | **15** | **23** |
| 9 | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию  5 км | | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | **9** | | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | **5** | | **5** | **7** | **5** | **5** | **7** |

**X. СТУПЕНЬ**

**(возрастная группа от 60 до 69 лет)**

**МУЖЧИНЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (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 2000 м (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 лежа на спине (количество раз за 1 мин) | **9** | | **12** | **21** | **6** | **9** | **16** |
| 5 | Передвижение на лыжах  3 км (мин, с) | **31,00** | | **28,50** | **21,40** | **32,50** | **30,20** | **22,20** |
| или смешанное передвижение на 3 км по пересеченной местности(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 видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | **6** | | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | **4** | | **4** | **5** | **4** | **4** | **5** |

**X. СТУПЕНЬ**

**(возрастная группа от 60 до 69 лет)**

**ЖЕНЩИНЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (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 2000 м (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 лежа на спине (количество раз за 1 мин) | **5** | | **7** | **13** | **4** | **6** | **11** |
| 5 | Передвижение на лыжах  2 км (мин, с) | **32,00** | | **28,00** | **25,00** | **33,30** | **30,00** | **27,00** |
| или смешанное передвижение на 2 км по пересеченной местности (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 видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | **6** | | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | **4** | | **4** | **5** | **4** | **4** | **5** |

**XI. СТУПЕНЬ**

**(возрастная группа от 70 лет и старше)**

**МУЖЧИНЫ, ЖЕНЩИНЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | | Нормативы | | | | | |
| **МУЖЧИНЫ** | | | **ЖЕНЩИНЫ** | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой  знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой  знак |
| ***Обязательные испытания (тесты)*** | | | | | | | | |
| 1 | Смешанное передвижение на 2000 м (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** | **36,00** | **33,00** |
| 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 лежа на спине (количество раз за 1 мин) | **4** | | **6** | **14** | **2** | **4** | **8** |
| 5 | Передвижение на лыжах  2 км (мин, с) | **-** | | **-** | **-** | **35,00** | **31,00** | **28,00** |
| Передвижение на лыжах  3 км (мин, с) | **39,00** | | **34,00** | **28,00** | **-** | **-** | **-** |
| или смешанное передвижение на 2 км по пересеченной местности (мин,с) | **-** | | **-** | **-** | **36,00** | **32,00** | **29,30** |
| или смешанное передвижение на 3 км по пересеченной местности (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 видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | **6** | | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | **4** | | **4** | **5** | **4** | **4** | **5** |