









**Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»**

СБОРНИК НОРМАТИВОВ №1

1

ступень







возрастная группа
от 6 до 8 лет

№ п/п	Наименование испытания (тесты)	Нормативы						Физические качества – лазер, навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3	Скоростные возможности
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8	
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	Выносливость
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	
3.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения; ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Корректирующие способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	
6.	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25	Прикладные навыки
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)	5	5	5	5	5	5	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса	5	5	5	5	5	5	

2

ступень







возрастная группа
от 8 до 9 лет
включительно

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества – ладе навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1	Скоростные возможности
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7:21	6:30	5:12	7:45	6:55	5:55	Выносливость
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	11:25	9:20	7:55	12:45	10:05	8:18	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9:15	6:55	5:55	9:44	7:20	6:23	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	5	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	10	16	4	7	12	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	11	18	4	7	12	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	122	142	103	117	137	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	25	37	17	22	32	
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4	
7.	Плавание на 25 м (мин, с)	3:05	2:36	2:27	3:05	2:36	2:27	Прикладные навыки
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	

3

ступень







возрастная группа
от 10 до 11 лет
включительно

№ п/п	Наименование испытания (тесты)	Нормативы						Физические качества – лазер, плавание и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5	Скоростные возможности
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03	Выносливость
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8:25	7:35	6:35	10:15	8:10	7:19	
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:25	15:45	12:45	19:25	17:10	14:45	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	7	10	16	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6	Координационные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	33	43	23	28	37	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	18	22	28	12	15	20	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	3:00	2:27	2:18	3:00	2:30	2:20	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	

4







ступень

возрастная группа
от 12 до 13 лет
включительно

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Описание и название и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2	Скоростные возможности
	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9	
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:03	Выносливость
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14:30	13:35	12:15	15:20	14:20	13:10	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:55	17:05	15:45	21:30	19:40	17:15	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	16	24	8	12	18	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	15	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0	Кoordи- наци- онные способ- ности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	162	183	132	147	167	Скоростно- силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	37	47	27	31	41	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	23	27	34	15	19	23	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:33	1:18	0:58	1:38	1:23	1:03	
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	9	15	20	9	15	20	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружья» (очки)	10	20	25	10	20	25	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6		
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6		

5 ступень

возрастная группа
от 14 до 15 лет
включительно

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, при способностях и умениях
		Юноши			Девушки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9	Скоростные возможности
	Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55	Выносливость
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	19:15	17:15	16:05	22:55	20:25	19:05	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16:55	15:45	14:10	19:55	18:05	16:40	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	9	13	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	12	18	25	9	13	19	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	19	25	37	7	11	16	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9	Кoordи- нальные способно- сти
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	183	Скоростно- силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	50	31	35	44	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	41	19	21	27	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:27	1:13	0:54	1:32	1:18	1:01	
	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	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7		
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6		
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6		



6 ступень

возрастная группа
от 16 до 17 лет
включительно

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Финишные качества, при исполнении и ужения
		Юноши			Девушки			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скоростные возможности
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:25	11:10	9:45	Выносливость
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:35	16:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:55	25:45	23:40	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:25	17:35	16:05	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	34	-	-	-	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188	Скоростно- силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	41	51	32	37	45	
6.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	12	17	22	Прикладные навыки
	весом 700 г (м)	27	30	36	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:20	1:05	0:49	1:45	1:18	1:00	
	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	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
	Туристский поход с правой туристских навыков продолжительностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6		
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6		



7 ступень

возрастная группа
от 18 до 19 лет

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные умения
		Юноши			Девушки			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 60 м (с)	8,9	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скоростные возможности
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:20	11:05	9:40	Выносливость
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:40	16:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	28:00	25:40	23:30	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:20	17:40	16:10	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	35	-	-	-	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	233	157	173	188	Скоростные возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	41	51	31	37	45	
6.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20	Прикладные навыки
	весом 700 г (м)	27	29	36	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:17	1:03	0:49	1:30	1:16	1:00	
	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	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	



8 ступень

возрастная группа
от 20 до 24 лет
включительно

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, при- способности и умения
		Мужчины			Женщины			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 60 м (с)	9,1	8,5	8,0	11,1	10,3	9,5	Скоростные возможности
	Бег на 100 м (с)	15,8	14,4	13,9	18,1	17,1	16,2	
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	4:35	4:15	4:00	Выносливость
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	13:25	12:15	10:40	
	Бег на 3000 м (мин, с)	14:50	13:20	12:00	-	-	-	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:30	25:00	21:35	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	21:30	19:20	17:50	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26:30	24:30	21:30	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:35	18:10	17:10	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	13	16	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	9	13	19	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	33	45	9	13	18	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	20	26	44	-	-	-	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+8	+11	+16	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	207	228	244	167	183	198	Скоростно- силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	38	50	31	36	45	
	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м) весом 700 г (м)	-	-	-	13	18	22	
6.	Плавание на 50 м (мин, с)	1:15	0:58	0:48	1:28	1:13	0:58	Прикладные навыки
	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	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 15 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	



9 ступень

возрастная группа
от 25 до 29 лет
включительно

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 60 м (с)	9,6	9,0	8,1	11,4	10,5	9,8	Скоростные возможности
	Бег на 100 м (с)	15,3	14,6	13,6	19,1	17,9	16,7	
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	5:10	4:40	4:20	Выносливость
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:20	12:30	-	-	-	
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	14:20	12:50	11:15	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	28:00	26:00	22:00	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	23:00	20:20	18:10	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:30	22:00	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	22:30	19:50	17:40	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	10	14	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	8	12	18	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	21	25	40	8	12	17	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	18	24	41	-	-	-	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	5+	+7	+12	+7	+9	+14	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	202	223	239	163	178	193	Скоростно- силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	29	36	47	23	30	38	
6.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	12	16	19	Прикладные навыки
	весом 700 г (м)	32	36	38	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:17	1:03	0:53	1:30	1:15	0:59	
	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	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 15 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 60 м (с)	12,3	10,9	8,8	13,1	12,1	10,5	Скоростные возможности
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	5:02	4:06	3:45	6:19	5:24	4:40	Выносливость
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	14:50	13:30	11:45	
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:30	14:30	13:00	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	24:00	21:00	18:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	29:30	26:30	23:00	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	23:00	20:35	18:05	
3.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	28:30	26:00	22:30	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	8	13	-	-	-	
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	15	23	7	11	17	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	15	19	33	5	8	14	
4.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	18	22	40	-	-	-	Гибкость
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+11	+5	+7	+13	
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	197	213	234	138	152	173	Скоростно- силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	25	32	42	18	23	34	
6.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	10	14	18	Прикладные навыки
	весом 700 г (м)	26	30	35	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:22	1:05	0:55	1:35	1:18	1:03	
	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	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	



11 ступень

возрастная группа
от 35 до 39 лет
включительно

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 60 м (с)	12,7	11,3	9,1	13,4	12,4	10,7	Спортивные возможности
	Бег на 1000 м (мин, с)	5:13	4:17	3:55	6:54	5:52	5:00	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	15:20	14:00	12:10	Выносливость
	Бег на 3000 м (мин, с)	16:05	14:40	13:30	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	25:10	21:40	20:00	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	32:20	29:20	25:20	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	24:00	21:05	19:40	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	29:30	27:30	24:30	-	-	-	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	7	11	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	14	22	6	10	16	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	30	4	7	12	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	17	22	38	-	-	-	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+10	+4	+6	+12	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	208	228	128	142	167	Спортивно- словные возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	23	30	40	15	21	30	
6.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	8	12	17	Прикладные навыки
	весом 700 г (м)	25	30	35	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:27	1:11	0:58	1:40	1:23	1:07	
	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	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	

12 ступень







возрастная группа
от 40 до 44 лет
включительно

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, при исполнении испытания и упражнения
		Мужчины			Женщины			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:20	4:05	8:05	6:55	5:20	Выносливость
	Бег на 2000 м (мин, с)	13:20	11:45	9:45	16:30	14:50	12:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	37:40	34:10	27:40	-	-	-	
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	23:00	20:20	17:40	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	22:30	20:00	16:10	-	-	-	
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	17:20	15:40	13:10	
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	7	10	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	5	9	15	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	2	6	11	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	13	18	29	-	-	-	
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+9	+2	+4	+11	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
4.	Бег на 60 м (с)	13,00	11,8	9,5	14,0	13,0	11,3	Скоростные возможности
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	28	36	13	17	26	Скоростно- силовые возможности
6.	Плавание на 50 м (мин, с)	1:30	1:13	1:00	1:45	1:26	1:13	Прикладные навыки
	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	13	16	22	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	16	21	29	16	21	27	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5	

13 ступень

возрастная группа
от 45 до 49 лет
включительно

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, при способностях и умениях
		Мужчины			Женщины			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 1000 м (мин, с)	6:30	5:55	5:05	8:25	7:20	6:20	Выносливость
	Бег на 2000 м (мин, с)	13:40	12:00	10:15	17:40	15:50	13:20	
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	24:20	22:00	19:10	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	41:00	36:30	30:30	-	-	-	
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	18:20	16:40	14:10	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	23:30	20:40	16:40	-	-	-	
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	6	9	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	11	19	4	8	13	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	16	27	2	6	10	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	8	12	24	-	-	-	
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	0	+2	+8	+2	+4	+10	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
4.	Бег на 60 м (с)	14,6	13,3	10,9	15,1	13,8	11,4	Скоростные возможности
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	17	25	32	9	13	22	Скоростно- силовые возможности
6.	Плавание на 50 м (мин, с)	1:35	1:15	1:03	1:50	1:30	1:18	Прикладные навыки
	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	25	10	13	20	
	или из пневматической винтовки с двоуприцельным прицелом либо «электронного оружия»	13	18	27	13	18	25	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5	

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, приле- жание и умения
		Мужчины			Женщины			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 1000 м (мин, с)	7:36	6:23	5:35	8:50	7:42	6:40	Выносливость
	Бег на 2000 м (мин, с)	14:10	12:25	10:45	18:20	16:40	14:10	
	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	27:40	25:45	23:50	31:30	29:30	27:30	
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	26:55	24:50	21:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	44:45	40:10	33:30	-	-	-	
	Кросс на 2 км по пересеченной местности (мин, с)	-	-	-	19:25	17:40	15:10	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	24:00	21:00	17:40	-	-	-	
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	5	8	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	3	8	16	3	7	11	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	7	11	21	-	-	-	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	12	25	2	6	9	
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	-1	+1	+7	+1	+3	+9	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	13	20	28	7	12	19	Скоростно-силовые возможности
5.	Плавание на 50 м (мин, с)	1:37	1:18	1:08	1:55	1:33	1:21	Прикладные навыки
	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	7	10	18	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	13	18	27	10	15	23	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5	

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, при- способлен- ности и умения
		Мужчины			Женщины			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 1000 м (мин, с)	8:37	7:05	6:05	9:12	8:05	7:00	Выносливость
	Бег на 2000 м (мин, с)	14:20	12:40	11:40	20:30	18:40	15:30	
	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	28:40	26:40	24:40	32:45	30:30	28:30	
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	27:30	25:40	23:10	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	51:00	45:10	36:40	-	-	-	
	Кросс на 2 км по пересеченной местности (мин, с)	-	-	-	21:35	19:40	16:10	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	24:30	21:40	18:40	-	-	-	
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	7	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	2	6	13	2	6	10	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	5	9	19	-	-	-	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	11	19	2	5	8	
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	-2	0	+5	+1	+3	+8	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	10	16	25	6	10	16	Средство- словные возможности
5.	Плавание на 50 м (мин, с)	1:43	1:21	1:13	2:00	1:39	1:26	Прикладные навыки
	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	7	10	18	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	13	18	27	10	15	23	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5	

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, приемы ЛФК, гимнастики и ушуна
		Мужчины			Женщины			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 1000 м (мин, с)	8:37	7:05	6:05	9:12	8:05	7:00	Выносливость
	Бег на 2000 м (мин, с)	14:20	12:40	11:40	20:30	18:40	15:30	
	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	28:40	26:40	24:40	32:45	30:30	28:30	
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	27:30	25:40	23:10	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	51:00	45:10	36:40	-	-	-	
	Кросс на 2 км по пересеченной местности (мин, с)	-	-	-	21:35	19:40	16:10	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	24:30	21:40	18:40	-	-	-	
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	7	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	2	6	13	2	6	10	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	5	9	19	-	-	-	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	11	19	2	5	8	
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	-2	0	+5	+1	+3	+8	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	10	16	25	6	10	16	Средне- споровые возможности
5.	Плавание на 50 м (мин, с)	1:43	1:21	1:13	2:00	1:39	1:26	Прикладные навыки
	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	7	10	18	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	13	18	27	10	15	23	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5	

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, при- способлен- ности и умения
		Мужчины			Женщины			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	11:55	10:14	8:45	11:30	10:27	9:00	Выносливость
	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	22:35	19:40	16:10	25:40	22:40	19:40	
	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	31:40	29:40	27:40	35:40	33:40	31:40	
	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	34:00	29:40	26:40	
	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	33:30	30:00	22:00	-	-	-	
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	3	7	12	2	6	8	Сила
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	-9	-6	-4	-5	-1	+2	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	5	9	16	3	5	11	Скоростно-силовые возможности
5.	Плавание на 25 м (мин, с)	3:05	2:40	2:30	3:10	2:45	2:30	Прикладные навыки
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)	-	-	-	35:00	30:40	27:40	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)	35:00	31:00	25:10	-	-	-	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5	

18 ступень

возрастная группа
70 лет и старше

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	16:30	13:39	11:00	18:24	15:24	12:00	Выносливость
	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	24:30	21:40	18:40	28:40	25:40	21:40	
	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	33:40	31:40	29:40	37:05	35:40	32:40	
	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	35:40	30:40	27:40	
	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	39:40	33:40	27:40	-	-	-	
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)	1	5	8	1	4	6	Сила
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	-10	-8	-6	-6	-4	0	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	3	7	15	1	5	9	Спортивно-силовые возможности
5.	Плавание на 25 м (мин, с)	3:15	2:45	2:35	3:20	2:50	2:35	Прикладные навыки
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)	-	-	-	36:45	31:40	29:05	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)	39:45	34:40	28:40	-	-	-	
	Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков	4	4	5	4	4	5	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5	

3







Испытания (тесты) по выбору для лиц с

НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

1

ступень







возрастная группа
от 6 до 7 лет
включительно

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
1.	Бег на 10 м (с)	4,1	3,8	3,3	4,2	3,9	3,5	Скоростные возможности
2.	Бег на 30 м (с)	11,3	9,5	9,4	10,5	10,0	9,9	
3.	Ходьба на лыжах (без учета времени, м)	550	870	1250	450	780	1150	Выносливость
4.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, м)	180	350	530	160	250	430	
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-	Сила
6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	4	7	11	2	4	8	
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	8	14	2	4	9	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+2	+5	+2	+3	+6	Гибкость
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	75	83	100	67	76	93	Скоростно-силовые возможности
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 сек)	10	11	13	9	10	12	
11.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
12.	Плавание без учета времени (м)	4	7	11	4	7	11	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		12	12	12	11	11	11	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	

2

ступень







возрастная группа
от 8 до 9 лет
включительно

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
1.	Бег на 30 м (с)	8,0	7,3	6,6	8,2	7,4	6,9	Скоростные возможности
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	8:23	7:20	6:27	8:51	8:32	7:16	Выносливость
3.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	1	1.2	1.5	1	1.2	1.5	
4.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	12:01	10:39	9:28	12:59	10:32	9:22	
5.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1	1.2	1.5	1	1.2	1.5	Сила
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-	
7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	5	8	13	3	5	10	
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	9	15	3	5	10	Гибкость
9.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+2	+6	+2	+3	+7	
10.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	94	107	124	90	102	120	Скоростно-силовые возможности
11.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	17	21	30	15	18	25	
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
13.	Плавание без учета времени (м)	5	8	12	5	8	12	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		13	13	13	12	12	12	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	

3

ступень







возрастная группа
от 10 до 11 лет
включительно

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
1.	Бег на 30 м (с)	7,1	6,6	6,0	7,3	6,9	6,2	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	13,6	12,8	11,5	14,2	13,3	12,0	
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	7:37	6:10	5:39	7:28	7:20	6:05	Выносливость
4.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	9:42	8:37	7:25	11:53	9:21	8:20	
5.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1.5	1.8	2	1.5	1.8	2	
6.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.5	1.8	2	1.5	1.8	2	
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-	Сила
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	11	18	6	8	13	
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	11	19	4	6	11	
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+3	+7	+3	+4	+10	Гибкость
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	180	200	252	164	178	222	Скоростно-силовые возможности
12.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	112	124	142	103	116	133	
13.	Метание мяча весом 150 г (м)	16	19	24	11	13	16	
14.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	23	29	37	20	24	32	Координационные способности
15.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	2	3	4	
16.	Плавание без учета времени (м)	15	20	25	15	20	25	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		16	16	16	15	15	15	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	

4

ступень







возрастная группа
от 12 до 13 лет
включительно







№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
1.	Бег на 30 м (с)	6,5	6,1	5,6	6,9	6,4	5,9	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	12,5	11,5	10,6	13,0	12,1	11,2	
3.	Бег на 1500 м (мин, с)	10:44	9:48	7:44	10:28	9:21	8:42	
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	13:10	11:33	10:21	15:28	13:43	11:54	Выносливость
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	16:13	15:39	14:06	17:16	16:38	15:16	
6.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1,5	2	2,5	1,5	2	2,5	
7.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1,5	2	2,5	1,5	2	2,5	
8.	Плавание без учета времени (м)	20	25	35	20	25	35	
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	6	-	-	-	Сила
10.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	13	20	7	10	15	
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	11	16	24	5	8	12	
12.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+4	+8	+4	+5	+11	Гибкость
13.	Прыжок в длину с разбега (см)	216	234	270	189	198	252	Скоростно-силовые возможности
14.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	129	142	160	116	129	146	
15.	Метание мяча весом 150 г (м)	21	23	29	14	16	19	
16.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	31	40	24	26	35	Координационные способности
17.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	6	8	4	6	8	
18.	Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		18	18	18	17	17	17	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	

5

ступень

возрастная группа
от 14 до 15 лет
включительно







№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
								
1.	Бег на 30 м (с)	6,1	5,6	5,2	6,4	6,2	5,5	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	10,9	10,3	9,1	12,2	11,5	10,7	
3.	Бег на 2000 м (мин, с)	11:54	10:54	9:49	14:34	13:16	11:20	Выносливость
4.	Бег на 3000 м (мин, с)	17:00	16:50	16:29	-	-	-	
5.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	21:17	19:32	18:10	25:50	24:04	21:42	
6.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	2	3	5	1	3	4	
7.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2	2,5	3	2	2,5	3	
8.	Плавание без учета времени (м)	30	35	45	30	35	45	Сила
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	7	10	-	-	-	
10.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	21	9	11	16	
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	17	21	32	7	9	13	Гибкость
12.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+4	+6	+10	+5	+8	+13	
13.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	288	324	220	234	261	Скоростно-силовые возможности
14.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	146	169	191	130	142	160	
15.	Метание мяча весом 150 г (м)	26	30	35	17	19	23	
16.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	28	33	42	26	30	37	
17.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	7	8	5	7	8	Кординационные способности
18.	Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		18	18	18	16	16	16	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	







№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
								
1.	Бег на 30 м (с)	5,6	5,2	4,9	6,3	6,1	5,7	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	10,1	9,5	8,9	12,1	11,2	10,4	
3.	Бег на 100 м (с)	16,7	15,9	14,9	20,2	19,0	17,8	
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	14:15	12:45	10:55	Выносливость
5.	Бег на 3000 м (мин, с)	17:31	16:12	13:37	-	-	-	
6.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	23:27	21:12	19:27	
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	31:23	29:38	27:04	-	-	-	
8.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	3	4	5	2	2,5	3	
9.	Плавание без учета времени (м)	35	40	50	35	40	50	Сила
10.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	12	-	-	-	
11.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	9	11	16	
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	24	28	37	8	10	14	
13.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	13	16	29	-	-	-	Гибкость
14.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+5	+7	+11	+8	+9	+14	
15.	Прыжок в длину с разбега (см)	288	333	360	243	252	279	
16.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	168	186	203	137	151	164	Скоростно-силовые возможности
17.	Метание мяча весом 150 г (м)	28	32	38	22	26	30	
18.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	35	43	28	32	39	
19.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	7	8	6	7	8	Координационные способности
20.	Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		17	17	17	16	16	16	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	

7

ступень

возрастная группа
от 18 до 19 лет
включительно







№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	6,1	6,0	5,5	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,5	8,9	12,1	11,2	10,4	
3.	Бег на 100 м (с)	16,7	15,9	14,9	20,2	19,0	17,8	
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	14:15	12:45	10:55	Выносливость
5.	Бег на 3000 м (мин, с)	17:16	16:28	14:16	-	-	-	
6.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	23:28	21:10	19:28	
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	31:23	29:58	27:04	-	-	-	
8.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	3	4	5	2	2,5	3	Сила
9.	Плавание без учета времени (м)	40	50	75	40	50	75	
10.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	12	-	-	-	
11.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	12	17	Гибкость
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	24	28	38	8	10	14	
13.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	13	16	29	-	-	-	
14.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+5	+7	+11	+6	+8	+14	Скоростно-силовые возможности
15.	Прыжок в длину с разбега (см)	306	315	369	225	243	270	
16.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	168	186	204	137	151	164	
17.	Метание мяча весом 150 г (м)	31	36	44	29	33	40	Координационные способности
18.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	36	45	29	32	40	
19.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	12	15	16	12	14	15	
20.	Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25	Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		17	17	17	16	16	16	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Бег на 30 м (с)	5,4	5,2	4,8	6,2	6,1	5,6	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	10,3	9,6	8,8	12,5	11,6	10,7	
3.	Бег на 100 м (с)	17,8	16,2	15,7	20,4	19,3	18,3	
4.	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	5:39	5:21	5:13	
5.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	15:39	14:06	12:05	Выносливость
6.	Бег на 3000 м (мин, с)	16:35	15:28	13:55	-	-	-	
7.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	24:03	21:54	20:09	
8.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	31:29	28:08	24:42	-	-	-	
9.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	3	4	5	2	2,5	3	Сила
10.	Плавание без учета времени (м)	50	60	75	50	60	75	
11.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	13	-	-	-	
12.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	9	11	16	
13.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	24	29	40	9	11	15	Гибкость
14.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	18	21	38	-	-	-	
15.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+5	+7	+11	+7	+10	+14	Скоростно-силовые возможности
16.	Прыжок в длину с разбега (см)	337	347	406	248	267	297	
17.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	181	199	213	146	160	173	
18.	Метание мяча весом 150 г (м)	32	38	46	30	34	42	
19.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	37	46	30	33	41	Координационные способности
20.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	13	15	18	13	15	18	
21.	Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		17	17	17	17	17	17	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	

9







ступень

возрастная группа
от 25 до 29 лет
включительно

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	6,1	5,4	7,2	6,9	6,3	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	10,8	10,1	9,1	12,8	11,8	11,0	
3.	Бег на 100 м (с)	17,2	16,5	15,3	21,5	20,2	18,8	
4.	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	6:07	5:28	5:24	Выносливость
5.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	16:01	14:54	13:00	
6.	Бег на 3000 м (мин, с)	17:16	16:38	14:27	-	-	-	
7.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	25:50	23:10	20:32	
8.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	31:23	29:20	25:16	-	-	-	
9.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	3	4	5	2	2,5	3	
10.	Плавание без учета времени (м)	50	60	75	50	60	75	
11.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	11	-	-	-	Сила
12.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	8	10	15	
13.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	30	35	8	10	14	
14.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	16	20	35	-	-	-	Гибкость
15.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+4	+6	+11	+6	+8	+12	
16.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	176	194	209	142	155	169	Скоростно-силовые возможности
17.	Метание мяча весом 150 г (м)	29	35	42	27	31	38	
18.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	31	40	21	25	33	Координационные способности
19.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	13	15	18	13	15	18	
20.	Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		16	16	16	16	16	16	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	







10 ступень

возрастная группа
от 30 до 34 лет
включительно

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Бег на 30 м (с)	6,9	6,6	5,6	7,8	7,5	6,5	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	13,9	12,3	9,9	14,8	13,6	11,8	
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	5:38	4:34	4:23	6:16	5:32	5:27	
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	16:36	15:39	13:32	Выносливость
5.	Бег на 3000 м (мин, с)	17:28	16:09	15:05	-	-	-	
6.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	27:05	24:04	21:10	
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	33:18	30:38	26:36	-	-	-	
8.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	3	4	5	2	2,5	3	
9.	Плавание без учета времени (м)	30	50	75	30	50	75	
10.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	11	-	-	-	
11.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	19	7	8	14	
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	14	16	28	4	6	11	
13.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	16	19	34	-	-	-	
14.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+4	+9	+4	+6	+11	Гибкость
15.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	162	180	189	117	126	144	Скоростно-силовые возможности
16.	Метание мяча весом 150 г (м)	22	27	28	15	16	24	
17.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	24	28	35	17	20	28	Координационные способности
18.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	12	14	18	12	14	18	
19.	Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	15	16	25	10	13	22	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		17	17	17	15	15	15	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	







11 ступень

возрастная группа
от 35 до 39 лет
включительно

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Бег на 30 м (с)	7,6	7,1	5,9	8,2	7,9	6,6	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	12,7	12,4	10,0	13,3	13,1	12,0	
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	5:42	5:37	4:33	7:06	6:32	5:57	
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	17:16	16:17	14:06	Выносливость
5.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	28:32	24:53	22:54	
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	36:03	33:15	28:31	-	-	-	
7.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2	2,5	3	1	1,5	2	
8.	Плавание без учета времени (м)	30	50	75	30	50	75	Сила
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-	
10.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	11	18	6	7	13	
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	11	14	25	3	5	9	
12.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-	Гибкость
13.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+3	+8	+3	+5	+10	
14.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	175	182	116	122	135	Скоростно-силовые возможности
15.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	26	32	13	15	22	
16.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	12	14	17	12	14	17	Координационные способности
17.	Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	10	15	25	10	13	22	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		15	15	15	14	14	14	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	







12 ступень

возрастная группа
от 40 до 44 лет
включительно

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Бег на 30 м (с)	7,9	7,3	6,0	8,7	8,2	6,8	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	13,0	12,6	10,2	13,9	13,3	11,8	
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	7:04	6:41	5:30	8:02	7:05	5:57	
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	15:28	13:32	11:10	18:42	17:16	14:46	Выносливость
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	25:52	23:15	20:38	
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	42:33	38:18	31:20	-	-	-	
7.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2	2,5	3	1	1,5	2	
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	1:25	1:15	1:00	2:00	1:50	1:30	Сила
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	7	-	-	-	
10.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	7	10	17	5	7	12	
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	11	14	24	2	4	8	
12.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	12	14	24	-	-	-	Гибкость
13.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+2	+8	+2	+3	+9	
14.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	158	171	180	114	121	137	Скоростно-силовые возможности
15.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	24	28	9	11	20	
16.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	12	14	17	12	14	17	Координационные способности
17.	Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	10	15	25	10	13	22	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		16	16	16	14	14	14	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	







13 ступень

возрастная группа
от 45 до 49 лет
включительно

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Бег на 30 м (с)	8,1	7,5	6,1	8,8	8,3	6,9	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	14,4	13,5	12,0	14,9	14,0	12,8	
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	6:51	6:42	6:23	9:03	7:44	7:05	Выносливость
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	15:10	13:49	11:44	20:08	18:27	15:28	
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	27:28	25:16	21:42	
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	45:10	42:00	37:40	-	-	-	
7.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2	2,5	3	1	1,5	2	
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	1:45	1:35	1:05	2:05	1:55	1:40	
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-	Сила
10.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	8	15	4	6	10	
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	13	23	2	4	7	
12.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	8	10	17	-	-	-	
13.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+2	+6	+2	+3	+8	Гибкость
14.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	155	167	177	112	119	132	Скоростно-силовые возможности
15.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	23	27	8	10	19	
16.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	11	13	17	11	13	17	Координационные способности
17.	Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	10	15	25	10	13	22	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		15	15	15	13	13	13	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	







14 ступень

возрастная группа
от 50 до 54 лет
включительно

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Бег на 1000 м (мин, с)	8:04	7:52	6:28	9:08	8:23	7:43	Выносливость
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	15:00	14:00	13:00	19:00	18:00	16:00	
3.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	29:18	27:14	25:12	
4.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	50:33	45:24	38:14	-	-	-	
5.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2	2.5	3	1	1.5	2	
6.	Плавание без учета времени (м)	25	40	50	25	40	50	
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-	Сила
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	3	6	13	3	5	8	
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	10	18	2	4	7	
10.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	6	8	12	-	-	-	
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-3	-1	0	+1	+2	+5	Гибкость
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	10	12	18	8	10	16	Скоростно-силовые возможности
13.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	7	8	5	7	8	Координационные способности
14.	Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	10	13	25	7	10	19	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		13	13	13	11	11	11	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	5	5	5	5	







15 ступень

возрастная группа
от 55 до 59 лет
включительно

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Бег на 1000 м (мин, с)	9:03	7:52	7:19	9:34	8:13	7:48	Выносливость
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	15:30	15:00	12:50	21:00	20:00	16:20	
3.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	31:29	29:26	26:38	
4.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	57:20	50:29	41:08	-	-	-	
5.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2	2.5	3	1	1.5	2	
6.	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	33:20	31:22	29:03	38:03	36:16	33:58	
7.	Плавание без учета времени (м)	25	40	50	25	40	50	
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	4	-	-	-	Сила
9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	2	4	10	2	4	7	
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	9	15	2	3	6	
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-5	-4	-2	0	+1	+4	Гибкость
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	8	10	16	6	8	14	Скоростно-силовые возможности
13.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	6	8	4	6	8	Координационные способности
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		12	12	12	11	11	11	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	5	5	5	5	







16 ступень

возрастная группа
от 60 до 64 лет
включительно

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	11:26	9:38	7:16	11:44	10:00	9:28	Выносливость
2.	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	23:28	20:28	15:54	26:32	23:32	20:28	
3.	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	37:00	31:08	28:16	
4.	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	35:47	32:03	24:16	-	-	-	
5.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	2	2.5	3	1	1.5	2	
6.	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	-	-	-	70:00	53:00	35:00	
7.	Скандинавская ходьба на 4 км (мин, с)	83:00	66:00	36:00	-	-	-	
8.	Плавание без учета времени (м)	25	35	50	25	35	50	
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	8	10	16	4	6	10	
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа о гимнастическую скамью (количество раз)	4	6	10	4	5	8	Сила
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-8	-6	-4	0	+1	+4	Гибкость
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	2	3	4	Координационные способности
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		10	10	10	10	10	10	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		4	4	4	4	4	4	







17 ступень

возрастная группа
от 65 до 69 лет
включительно

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	13:02	11:43	9:52	13:14	11:57	10:14	Выносливость
2.	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	27:18	24:07	18:37	32:06	28:38	22:54	
3.	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	43:18	37:19	30:43	
4.	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	41:05	35:51	25:02	-	-	-	
5.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	2	2.5	3	1	1.5	2	
6.	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	-	-	-	75:00	56:00	35:30	
7.	Скандинавская ходьба на 4 км (мин, с)	88:00	70:00	40:00	-	-	-	
8.	Плавание без учета времени (м)	15	20	25	15	20	25	
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	6	8	12	4	6	10	
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа о гимнастическую скамью (количество раз)	3	5	8	3	4	5	Сила
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-10	-8	-6	-4	0	+2	Гибкость
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	2	3	4	Координационные способности
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		10	10	10	10	10	10	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		4	4	4	4	4	4	

18 ступень

возрастная группа
70 лет и старше

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Смешанное передвижение (без учета времени, м)	2000	3000	4000	2000	2500	3000	Выносливость
2.	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	40:00	34:00	32:00	
3.	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	47:00	43:00	32:50	-	-	-	
4.	Скандинавская ходьба (без учета времени) (км)	2	3	4	2	2.5	3	
5.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени) (км)	2	2.5	3	1	1.5	2	
6.	Плавание без учета времени (м)	10	15	25	10	15	25	
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	2	4	10	2	4	6	
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа о сиденье стула (количество раз)	2	3	5	2	3	4	Сила
9.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-12	-10	-8	-8	-6	-2	Гибкость
10.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	Координационные способности
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		9	9	9	9	9	9	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		4	4	4	4	4	4	

4







Испытания (тесты) по выбору для лиц с







ОСТАТОЧНЫМ ЗРЕНИЕМ

1

ступень

возрастная группа
от 6 до 7 лет
включительно







№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
1.	Бег на 10 м (с)	4,2	3,9	3,4	4,3	4,1	3,6	Скоростные возможности
2.	Бег на 30 м (с)	11,6	9,9	9,6	10,8	10,3	10,1	
3.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, м)	165	340	515	150	245	405	Выносливость
4.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	0.3	0.5	0.7	0.15	0.2	0.3	
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-	Сила
6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)	4	6	10	2	3	7	
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	4	6	8	2	3	5	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-1	0	+2	0	+2	+3	Гибкость
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	72	80	97	65	73	90	Скоростно-силовые возможности
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с.)	9	10	13	8	9	12	
11.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	Координационные способности
12.	Плавание без учета времени (м)	4	6	10	3	5	9	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		12	12	12	11	11	11	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
1.	Бег на 30 м (с)	8,2	7,5	6,8	8,5	7,6	7,1	Скоростные возможности
2.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, м)	450	750	850	250	400	750	Выносливость
3.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	0,4	0,6	0,8	0,2	0,3	0,4	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-	Сила
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)	5	7	11	3	4	8	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	7	9	2	4	6	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+1	+3	+1	+3	+4	Гибкость
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	90	103	120	87	99	115	Скоростно-силовые возможности
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	17	21	25	15	18	24	
10.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	Координационные способности
11.	Плавание без учета времени (м)	5	8	12	4	6	10	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		11	11	11	10	10	10	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	

3

ступень







возрастная группа
от 10 до 11 лет
включительно

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
1.	Бег на 30 м (с)	7,3	6,8	6,1	7,5	7,1	6,4	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	14,0	13,1	11,9	14,6	13,7	12,3	
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	7:17	6:26	5:13	7:40	7:08	6:21	Выносливость
4.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	0,6	0,8	1	0,4	0,6	0,8	
5.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	9:58	8:50	7:35	12:15	9:36	8:33	
6.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0,4	0,6	0,8	0,3	0,4	0,5	
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-	Сила
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)	7	10	16	5	7	12	
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	15	4	6	11	
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+3	+6	+3	+4	+8	Гибкость
11.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	120	136	100	111	128	Скоростно-силовые возможности
12.	Метание мяча весом 150 г (м)	15	19	23	10	13	15	
13.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	28	36	19	23	31	
14.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	Координационные способности
15.	Плавание без учета времени (м)	6	10	12	6	8	12	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		15	15	15	14	14	14	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	

4

ступень







возрастная группа
от 12 до 13 лет
включительно

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
1.	Бег на 30 м (с)	6,7	6,3	5,8	7,1	6,6	6,0	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	12,9	11,8	10,9	13,3	12,4	11,5	
3.	Бег на 1500 м (мин, с)	10:03	9:18	7:41	10:05	9:46	8:14	Выносливость
4.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1	1,5	2	0,6	0,8	1	
5.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0,5	0,6	0,8	0,2	0,3	0,5	
6.	Плавание без учета времени (м)	20	25	30	15	20	25	Сила
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	6	-	-	-	
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)	8	12	19	6	9	14	
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	15	23	5	7	12	Гибкость
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+4	+8	+3	+5	+10	
11.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	124	136	154	111	124	141	Скоростно-силовые возможности
12.	Метание мяча весом 150 г (м)	20	22	28	13	15	19	
13.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	31	38	22	25	33	Координационные способности
14.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	7	8	6	7	8	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		14	14	14	13	13	13	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	

5

ступень







возрастная группа
от 14 до 15 лет
включительно

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
								
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,8	5,3	6,6	6,1	5,7	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	11,2	10,5	9,4	12,5	11,8	11,0	
3.	Бег на 2000 м (мин, с)	12:15	11:12	9:24	14:22	13:00	11:41	Выносливость
4.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1	1.5	2	0.9	1	1.2	
5.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.6	0.8	1	0.5	0.6	0.7	
6.	Плавание без учета времени (м)	25	40	50	20	25	30	Сила
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	7	10	-	-	-	
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)	11	14	20	8	10	15	
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	16	20	31	7	9	13	Гибкость
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+5	+9	+4	+7	+12	
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	288	306	342	264	281	289	Скоростно-силовые возможности
12.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	162	183	124	136	154	
13.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	29	34	16	18	22	
14.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	28	33	42	26	29	37	Координационные способности
15.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	7	8	6	7	8	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		15	15	15	14	14	14	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	

6

ступень







возрастная группа
от 16 до 17 лет
включительно







№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
								
1.	Бег на 30 м (с)	5,4	5,2	4,9	6,2	5,8	5,4	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	10,4	9,7	9,1	12,4	11,5	10,7	
3.	Бег на 100 м (с)	17,1	16,3	15,3	20,7	19,6	18,3	
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	14:10	13:17	11:24	Выносливость
5.	Бег на 3000 м (мин, с)	18:04	16:32	14:14	-	-	-	
6.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	2	2,2	2,5	1	1,2	1,5	
7.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1	1,2	1,5	0,6	0,8	1,2	
8.	Плавание без учета времени (м)	30	40	50	30	40	50	Сила
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	7	9	11	-	-	-	
10.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)	-	-	-	9	11	16	
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	22	26	32	8	10	14	
12.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	5	6	8	-	-	-	Гибкость
13.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+5	+7	+11	+6	+8	+14	
14.	Прыжок в длину с разбега (см)	297	333	351	279	306	324	
15.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	161	179	196	132	145	158	Скоростно-силовые возможности
16.	Метание мяча весом 150 г (м)	26	32	38	20	24	26	
17.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	29	35	43	28	31	38	Координационные способности
18.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	9	10	12	9	10	12	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		16	16	16	15	15	15	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	







7

ступень

возрастная группа
от 18 до 19 лет
включительно







№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
								
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,2	4,9	6,2	5,8	5,4	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	10,3	9,7	9,1	12,4	11,5	10,7	
3.	Бег на 100 м (с)	17,1	16,3	15,3	20,7	19,6	18,3	
4.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	2	2,5	3	1,5	1,8	2	Выносливость
5.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1,5	1,8	2	0,8	1	1,5	
6.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	2	2,8	3	1,5	1,8	2	
7.	Плавание без учета времени (м)	30	40	50	30	40	50	
8.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	14:10	13:17	11:24	Сила
9.	Бег на 3000 м (мин, с)	18:04	16:32	14:14	-	-	-	
10.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	7	9	12	-	-	-	
11.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)	-	-	-	9	11	16	
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	22	27	32	10	12	17	
13.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	5	6	8	-	-	-	
14.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+5	+7	+11	+6	+8	+14	
15.	Прыжок в длину с разбега (см)	323	361	380	299	327	346	Скоростно-силовые возможности
16.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	161	179	196	132	145	158	
17.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	34	40	20	24	32	
18.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	42	25	30	36	Координационные способности
19.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	10	12	14	10	12	14	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		17	17	17	16	16	16	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Бег на 30 м (с)	5,8	5,6	5,2	6,7	6,5	5,8	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	10,5	9,8	9,0	12,9	11,9	11,0	
3.	Бег на 100 м (с)	18,3	16,7	16,1	21,0	19,8	18,8	
4.	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	5:12	5:14	4:56	Выносливость
5.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	15:40	14:03	12:37	
6.	Бег на 3000 м (мин, с)	17:20	15:29	14:32	-	-	-	
7.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	2	2,5	3	1,2	1,5	2	
8.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1,3	1,5	2	1	1,2	1,5	
9.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	2,5	3	4	1,5	2	3	
10.	Плавание без учета времени (м)	50	60	75	50	60	75	
11.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	12	-	-	-	Сила
12.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)	-	-	-	8	10	15	
13.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	23	28	33	11	13	18	
14.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	18	24	-	-	-	
15.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+5	+7	+11	+7	+9	+14	Гибкость
16.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	200	140	155	165	Скоростно-силовые возможности
17.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	33	38	19	23	30	
18.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	28	32	41	26	30	37	Координационные способности
19.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	10	12	14	10	12	14	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		16	16	16	16	16	16	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Бег на 30 м (с)	7,5	6,7	5,7	7,6	7,3	6,1	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	12,6	11,6	9,6	13,3	12,9	12,2	
3.	Бег на 100 м (с)	17,7	16,9	15,7	22,1	20,7	19,3	
4.	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	6:00	5:19	5:01	Выносливость
5.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	16:46	15:34	13:35	
6.	Бег на 3000 м (мин, с)	18:04	16:42	14:25	-	-	-	
7.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	2	2,5	3	1,2	1,5	2	
8.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1,3	1,5	2	1	1,2	1,5	
9.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	2	2,5	3	1,2	1,5	2	
10.	Плавание без учета времени (м)	30	50	60	30	50	60	
11.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	6	11	-	-	-	Сила
12.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)	-	-	-	7	9	14	
13.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	14	17	28	5	7	12	Сила
14.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	12	16	20	-	-	-	
15.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+5	+11	+4	+6	+12	Гибкость
16.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	170	190	130	145	155	
17.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	30	38	16	18	26	Скоростно-силовые возможности
18.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	25	30	37	19	22	28	
19.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	12	13	14	12	13	14	Координационные способности
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		16	16	16	16	16	16	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	

10 ступень







возрастная группа
от 30 до 34 лет
включительно

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Бег на 30 м (с)	7,9	7,4	6,0	8,9	7,6	7,0	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	14,2	12,6	10,2	15,2	14	12,2	
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	5:12	4:05	4:34	6:23	5:19	5:01	
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	17:21	15:40	14:09	Выносливость
5.	Бег на 3000 м (мин, с)	18:15	16:54	15:05	-	-	-	
6.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	2	2,5	3	1,2	1,5	2	
7.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1,3	1,5	2	1	1,2	1,5	
8.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	2	2,5	3	1,2	1,5	2	
9.	Плавание без учета времени (м)	25	40	50	25	40	50	
10.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	5	7	-	-	-	Сила
11.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)	9	12	18	6	8	13	
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	15	27	4	6	11	Сила
13.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	10	14	16	-	-	-	
14.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+4	+8	+4	+6	+11	Гибкость
15.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	120	125	145	Скоростно-силовые возможности
16.	Метание мяча весом 150 г (м)	20	24	27	14	15	22	
17.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	26	30	16	19	26	Координационные способности
18.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	12	13	14	12	13	14	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		17	17	17	15	15	15	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	

11







ступень

возрастная группа
от 35 до 39 лет
включительно

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Бег на 30 м (с)	8,2	7,8	6,4	8,8	8,4	7,2	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	14,7	13,1	10,5	15,5	14,4	12,4	
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	5:23	5:00	4:05	7:05	6:33	5:71	
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	18:00	16:20	14:00	Выносливость
5.	Бег на 3000 м (мин, с)	18:16	17:12	15:40	-	-	-	
6.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	2	2,5	3	1,2	1,5	2	
7.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1,3	1,5	2	1	1,2	1,5	
8.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	2	2,5	3	1,2	1,5	2	
9.	Плавание без учета времени (м)	25	40	50	25	40	50	
10.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-	Сила
11.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)	8	11	17	5	7	12	
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	11	14	24	3	5	9	Сила
13.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	10	14	16	-	-	-	Гибкость
14.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+2	+5	+2	+3	+10	
15.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	120	125	145	Скоростно-силовые возможности
16.	Метание мяча весом 150 г (м)	18	22	25	13	14	20	
17.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	24	34	14	17	24	Координационные способности
18.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	10	12	13	10	12	13	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		17	17	17	15	15	15	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	







12 ступень

возрастная группа
от 40 до 44 лет
включительно

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Бег на 30 м (с)	8,6	8,0	7,2	9,4	8,8	7,6	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	15,4	14,9	13,3	16,5	15,8	15,1	
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	6:40	6:17	5:00	8:23	7:08	6:33	
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	15:30	14:10	11:41	19:32	17:22	15:36	Выносливость
5.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	2	2,5	3	1,2	1,5	2	
6.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1,3	1,5	2	1	1,2	1,5	
7.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	2	2,5	3	1,2	1,5	2	
8.	Плавание без учета времени (м)	25	40	50	25	40	50	
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-	Сила
10.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)	8	11	17	5	7	12	
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	11	13	22	3	4	8	Сила
12.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	7	10	14	-	-	-	
13.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-1	0	+4	+2	+3	+6	Гибкость
14.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	135	145	165	110	115	130	Скоростно-силовые возможности
15.	Метание мяча весом 150 г (м)	16	20	24	11	12	19	
16.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	19	23	30	12	14	22	Координационные способности
17.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	8	10	11	8	10	11	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		17	17	17	15	15	15	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	







13 ступень

возрастная группа
от 45 до 49 лет
включительно

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Бег на 30 м (с)	9,5	8,8	8,0	10,3	9,7	8,4	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	16,9	15,4	12,6	17,5	15,9	13,2	
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	6:52	6:10	5:45	8:46	7:30	7:10	
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	16:12	14:50	12:25	20:22	18:37	16:29	Выносливость
5.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	2	2,5	3	1,2	1,5	2	
6.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1,3	1,5	2	1	1,2	1,5	
7.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	2	2,5	3	1,2	1,5	2	
8.	Плавание без учета времени (м)	25	40	50	25	40	50	
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-	Сила
10.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)	6	8	15	4	6	10	
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	11	13	22	3	4	8	
12.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	7	10	14	-	-	-	Гибкость
13.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-2	-1	+2	+1	+2	+5	
14.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	120	130	150	100	15	120	
15.	Метание мяча весом 150 г (м)	14	18	22	10	11	17	Скоростно-силовые возможности
16.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	16	20	27	8	10	18	
17.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	8	10	11	8	10	11	Координационные способности
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		17	17	17	15	15	15	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	







14 ступень

возрастная группа
от 50 до 54 лет
включительно

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Бег на 1000 м (мин, с)	8:10	7:30	6:10	9:10	8:00	7:30	Выносливость
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	17:50	16:35	13:50	22:24	20:20	18:30	
3.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1.5	2	2.5	1	1.2	1.5	
4.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1.5	2	2.5	1	1.3	1.5	
5.	Плавание без учета времени (м)	10	15	25	10	15	25	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	4	-	-	-	Сила
7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)	3	6	13	3	5	8	
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	10	20	3	4	7	
9.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-4	-2	0	0	+1	+4	Гибкость
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	12	16	22	7	9	15	Скоростно-силовые возможности
11.	Метание мяча весом 150 г (м)	14	18	22	10	11	17	
12.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	8	10	6	8	10	Координационные способности
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		12	12	12	11	11	11	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	5	5	5	5	







15 ступень

возрастная группа
от 55 до 59 лет
включительно

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Бег на 1000 м (мин, с)	8:50	7:35	6:50	9:40	8:21	7:55	Выносливость
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	19:25	18:30	15:35	24:46	22:20	20:10	
3.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1.5	2	2.5	1	1.2	1.5	
4.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1.5	2	2.5	1	1.3	1.5	
5.	Плавание без учета времени (м)	10	15	25	10	15	25	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	4	-	-	-	Сила
7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)	3	4	10	2	4	7	
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	8	15	2	3	6	
9.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-5	-3	-1	-1	0	+1	Гибкость
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	9	13	20	6	8	13	Скоростно-силовые возможности
11.	Метание мяча весом 150 г (м)	12	16	20	8	10	15	
12.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	8	10	6	8	10	Координационные способности
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		12	12	12	11	11	11	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	5	5	5	5	







16 ступень

возрастная группа
от 60 до 64 лет
включительно

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Передвижение на лыжах (без учета времени, км)	0.3	0.4	0.5	0.3	0.4	0.5	Выносливость
2.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1.5	1.8	2	0.8	1	1.3	
3.	Плавание без учета времени (м)	10	15	20	10	15	20	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	4	5	8	3	4	6	Сила
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-8	-6	-4	-1	0	+1	Гибкость
6.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	Координационные способности
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		6	6	6	6	6	6	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		4	4	4	4	4	4	







17 ступень

возрастная группа
от 65 до 69 лет
включительно

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Передвижение на лыжах (без учета времени, км)	0.3	0.4	0.5	0.3	0.4	0.5	Выносливость
2.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1.5	1.8	2	0.8	1	1.3	
3.	Плавание без учета времени (м)	10	15	20	10	15	20	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)	3	4	6	3	4	5	Сила
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-10	-8	-6	-4	-2	0	Гибкость
6.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	Координационные способности
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		6	6	6	6	6	6	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		4	4	4	4	4	4	

18 ступень

возрастная группа
70 лет и старше

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Передвижение на лыжах (без учета времени, км)	0.2	0.3	0.4	0.2	0.25	0.3	Выносливость
2.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	0.6	0.8	1	0.6	0.8	1	
3.	Плавание без учета времени (м)	10	15	20	10	15	20	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)	2	4	5	2	3	4	Сила
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-12	-10	-8	-8	-6	-2	Гибкость
6.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	Координационные способности
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		6	6	6	6	6	6	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		4	4	4	4	4	4	

6







Испытания (тесты) по выбору для лиц с

**ОДНОСТОРОННЕЙ ИЛИ ДВУХСТОРОННЕЙ
АМПУТАЦИЕЙ ИЛИ ДРУГИМИ ПОРАЖЕНИЯМИ
ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ**

1

ступень







возрастная группа
от 6 до 7 лет
включительно

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
1.	Бег на 10 м (с)	4,0	3,8	3,2	3,8	3,6	3,4	Скоростные возможности
2.	Бег на 30 м (с)	11,8	10,0	9,7	11,1	10,6	10,4	
3.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	0,5	0,7	0,9	0,3	0,5	0,7	Выносливость
4.	Смешанное передвижение на 500 м (мин, с)	5:00	4:50	4:40	5:10	5:00	4:50	
5.	Приседание на двух ногах (количество раз)	10	13	15	8	10	13	Сила
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	8	10	13	6	8	10	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-3	-2	0	+1	+3	+5	Гибкость
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	22	20	18	22	20	18	
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	70	80	90	60	70	80	Скоростно-силовые возможности
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	1	2	3	1	2	3	
11.	Плавание без учета времени (м)	1	3	5	1	2	3	Координационные способности
12.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 попыток)	1	2	3	1	2	3	
13.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		13	13	13	13	13	13	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	

2

ступень







возрастная группа
от 8 до 9 лет
включительно

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
1.	Бег на 10 м (с)	3,6	3,4	2,8	3,4	3,2	3,0	Скоростные возможности
2.	Бег на 30 м (с)	8,2	7,8	7,4	8,4	8,0	7,5	
3.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	0,6	0,8	1	0,4	0,6	0,8	Выносливость
4.	Смешанное передвижение на 500 м (мин, с)	4:40	4:30	4:20	4:50	4:40	4:30	
5.	Приседание на двух ногах (количество раз)	12	15	17	10	12	15	Сила
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	10	12	15	8	10	12	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-1	0	+1	0	+2	+3	Гибкость
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	25	22	20	25	22	20	
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	80	90	100	70	80	90	Скоростно-силовые возможности
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	2	3	4	1	2	3	
11.	Плавание без учета времени (м)	2	4	6	2	4	6	Координационные способности
12.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 попыток)	2	3	4	1	2	3	
13.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	1	2	3	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		13	13	13	13	13	13	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	

3

ступень







возрастная группа
от 10 до 11 лет
включительно

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
1.	Бег на 30 м (с)	8,0	7,6	7,2	8,2	7,8	7,4	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	14,4	14,0	13,2	14,6	14,2	13,4	
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0,7	0,9	1,2	0,5	0,7	1	Выносливость
4.	Бег на 800 м (мин. с)	7:40	7:25	6:50	7:55	7:40	7:05	
5.	Приседание на двух ногах (количество раз)	13	16	20	11	14	17	Сила
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	11	14	18	9	13	17	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-1	0	+2	+1	+2	+4	Гибкость
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	20	19	18	20	19	18	
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	110	75	85	100	Скоростно-силовые возможности
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	2	3	5	1	2	4	
11.	Плавание без учета времени (м)	3	5	8	3	5	8	Координационные способности
12.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 попыток)	1	2	4	1	2	3	
13.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	4	1	2	3	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		13	13	13	13	13	13	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	

4

ступень







возрастная группа
от 12 до 13 лет
включительно







№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
1.	Бег на 30 м (с)	7,6	7,4	6,8	7,8	7,6	7,0	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	13,8	13,4	13,0	14,0	13,6	13,2	
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0,9	1,1	1,5	0,7	0,9	1,2	Выносливость
4.	Бег на 800 м (мин, с)	7:10	7:00	6:35	7:30	7:15	6:50	
5.	Приседание на двух ногах (количество раз)	16	19	23	14	16	20	Сила
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	14	17	20	11	15	18	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+1	+3	+2	+3	+5	Гибкость
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	18	17	16	18	16	15	
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	90	100	118	80	90	108	Скоростно-силовые возможности
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	3	4	6	2	3	5	
11.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	9	11	15	7	9	12	
12.	Плавание без учета времени (м)	5	7	10	5	7	10	Координационные способности
13.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	3	5	8	3	4	7	
14.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	8	3	4	7	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		14	14	14	14	14	14	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	

5

ступень

возрастная группа
от 14 до 15 лет
включительно







№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
								
1.	Бег на 30 м (с)	7,4	7,0	6,6	7,6	7,2	6,8	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	13,4	13,0	12,2	13,6	13,4	12,8	
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.4	1.7	2	1.1	1.4	1.8	Выносливость
4.	Бег на 800 м (мин, с)	6:55	6:35	6:05	7:15	6:50	6:20	
5.	Приседание на двух ногах (количество раз)	21	24	28	18	21	25	Сила
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	18	20	25	16	18	23	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+3	+5	+3	+4	+6	Гибкость
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	17	15	14	16	14	13	
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	116	123	130	93	103	110	Скоростно-силовые возможности
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	4	5	7	3	4	6	
11.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	14	16	20	9	11	14	Координационные способности
12.	Плавание без учета времени (м)	9	13	18	9	13	18	
13.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	4	6	8	4	5	7	
14.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	6	8	4	5	7	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		14	14	14	14	14	14	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	







№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
								
1.	Бег на 30 м (с)	6,8	6,6	6,2	7,0	6,8	6,4	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	12,4	12,0	11,2	13,0	12,4	12,0	
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1,9	2,2	2,5	1,7	1,9	2,3	Выносливость
4.	Бег на 800 м (мин, с)	6:15	6:00	5:35	6:30	6:15	5:50	
5.	Приседание на двух ногах (количество раз)	26	28	33	23	26	30	Сила
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	24	26	30	21	24	28	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+4	+6	+4	+5	+7	Гибкость
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	14	13	12	13	12	11	
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	120	130	150	100	110	120	Скоростно-силовые возможности
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	5	6	8	4	5	7	
11.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	18	23	30	12	16	22	Координационные способности
12.	Плавание без учета времени (м)	13	17	25	13	17	25	
13.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	5	7	9	4	5	7	
14.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	7	9	4	5	7	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		14	14	14	14	14	14	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	

7

ступень

возрастная группа
от 18 до 19 лет
включительно







№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
								
1.	Бег на 30 м (с)	6,6	6,4	6,1	6,8	6,6	6,3	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	12,2	11,8	11,0	12,8	12,2	11,9	
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2	2,3	2,4	1,8	2	2,2	Выносливость
4.	Бег на 800 м (мин, с)	6:05	5:50	5:25	6:20	6:05	5:40	
5.	Приседание на двух ногах (количество раз)	28	30	34	25	28	31	Сила
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	25	28	32	23	25	30	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+4	+5	+7	+5	+6	+7	Гибкость
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	16	14	13	15	13	12	
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	155	110	115	125	Скоростно-силовые возможности
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	6	7	9	5	6	8	
11.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	20	25	32	14	18	24	Координационные способности
12.	Плавание без учета времени (м)	14	18	27	14	18	27	
13.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	6	8	9	5	6	7	Координационные способности
14.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	8	9	5	6	7	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		14	14	14	14	14	14	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Бег на 30 м (с)	6,7	6,5	6,0	6,9	6,7	6,2	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	12,2	11,8	11,0	12,8	12,2	11,8	
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1,9	2,2	2,5	1,7	1,9	2,3	Выносливость
4.	Бег на 800 м (мин, с)	6:00	5:45	5:15	6:20	6:00	5:40	
5.	Приседание на двух ногах (количество раз)	28	31	35	26	28	33	Сила
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	27	29	33	24	27	30	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+3	+5	+4	+5	+7	Гибкость
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	13	11	10	12	10	9	
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	145	165	110	115	130	Скоростно-силовые возможности
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	6	7	9	5	6	8	
11.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	21	26	32	15	19	24	Координационные способности
12.	Плавание без учета времени (м)	15	19	30	15	19	30	
13.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	6	8	10	5	6	8	
14.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	8	10	5	6	8	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		14	14	14	14	14	14	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	

9







ступень

возрастная группа
от 25 до 29 лет
включительно

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Бег на 30 м (с)	7,1	6,9	6,4	7,4	7,2	6,6	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	12,8	12,4	11,6	13,4	13,0	12,2	
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.9	2.2	2.5	1.7	1.9	2.3	Выносливость
4.	Бег на 800 м (мин, с)	6:20	6:05	5:40	6:45	6:25	6:00	
5.	Приседание на двух ногах (количество раз)	27	30	33	25	27	32	Сила
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	25	27	32	22	25	29	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+2	+5	+3	+4	+6	Гибкость
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	14	12	11	13	11	10	
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	145	155	105	115	125	Скоростно-силовые возможности
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	5	6	8	4	5	7	
11.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	22	27	33	16	20	25	
12.	Плавание без учета времени (м)	15	18	30	15	18	30	Координационные способности
13.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	5	7	9	5	6	8	
14.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	7	9	5	6	8	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		14	14	14	14	14	14	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	







10 ступень

возрастная группа
от 30 до 34 лет
включительно

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.8	2.1	2.5	1.3	1.6	2	Выносливость
2.	Бег на 600 м (мин, с)	6:25	6:05	5:35	6:45	6:25	5:55	
3.	Приседание на двух ногах (количество раз)	26	29	32	21	23	28	Сила
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	24	26	31	18	21	25	Гибкость
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-1	+1	+4	+1	+2	+5	
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	13	12	11	12	11	10	
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	144	146	150	108	111	115	Скоростно-силовые возможности
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	4	5	7	3	4	6	
9.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	19	24	31	14	16	21	
10.	Плавание без учета времени (м)	15	19	30	15	19	30	Координационные способности
11.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	4	6	8	4	5	7	
12.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	5	8	4	5	7	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		12	12	12	12	12	12	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	5	5	5	5	







11 ступень

возрастная группа
от 35 до 39 лет
включительно

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.8	2.1	2.5	1.3	1.6	2	Выносливость
2.	Бег на 600 м (мин. с)	6:30	6:15	5:40	6:50	6:35	6:00	
3.	Приседание на двух ногах (количество раз)	24	27	30	18	20	25	Сила
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	22	24	29	15	18	22	
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+1	+3	+1	+2	+4	Гибкость
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	14	13	12	13	12	11	
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	135	147	90	100	110	Скоростно-силовые возможности
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	5	4	6	2	3	5	
9.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	18	23	30	12	14	20	
10.	Плавание без учета времени (м)	14	19	30	14	19	30	Координационные способности
11.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	4	6	8	4	5	7	
12.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	6	8	4	5	7	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		12	12	12	12	12	12	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	5	5	5	5	







12 ступень

возрастная группа
от 40 до 44 лет
включительно

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.6	1.8	2.3	1.1	1.3	1.8	Выносливость
2.	Бег на 600 м (мин. с)	6:35	6:15	5:50	7:00	6:35	6:10	
3.	Приседание на двух ногах (количество раз)	22	25	29	16	19	23	Сила
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	20	22	27	13	16	20	
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-3	-1	0	-	0	+2	Гибкость
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	15	14	13	14	13	12	
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	126	132	140	75	85	100	Скоростно-силовые возможности
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	2	3	5	1	2	4	
9.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	16	21	29	10	12	19	
10.	Плавание без учета времени (м)	14	19	30	14	19	30	Координационные способности
11.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	3	5	7	3	4	6	
12.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	7	3	4	6	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		12	12	12	12	12	12	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	5	5	5	5	







13 ступень

возрастная группа
от 45 до 49 лет
включительно

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.6	1.8	2.3	1.1	1.3	1.8	Выносливость
2.	Бег на 600 м (мин, с)	6:40	6:20	5:55	7:00	6:40	6:15	
3.	Приседание на двух ногах (количество раз)	22	24	28	15	17	22	Сила
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	19	21	26	12	15	19	Гибкость
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-5	-3	-1	-3	-1	+1	
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	16	15	14	15	14	13	
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	120	128	136	78	84	90	Скоростно-силовые возможности
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	2	3	5	1	2	4	
9.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	15	20	28	9	11	18	
10.	Плавание без учета времени (м)	13	20	30	13	20	30	Координационные способности
11.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	3	5	7	3	4	6	
12.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	7	3	4	6	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		12	12	12	12	12	12	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	5	5	5	5	







14 ступень

возрастная группа
от 50 до 54 лет
включительно

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.3	1.6	2	1.0	1.2	1.6	Выносливость
2.	Бег на 400 м (мин, с)	6:30	6:10	5:52	6:50	6:28	6:08	
3.	Приседание на двух ногах (количество раз)	18	20	26	11	13	17	Сила
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	15	18	22	8	11	15	
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-7	-5	-2	-3	-2	0	Гибкость
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	17	16	15	17	16	14	
7.	Плавание без учета времени (м)	13	19	30	13	19	30	Координационные способности
8.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	3	5	7	3	4	6	
9.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	7	3	4	6	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		9	9	9	9	9	9	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		4	4	4	4	4	4	







15 ступень

возрастная группа
от 55 до 59 лет
включительно

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.4	1.7	2	1.1	1.3	1.6	Выносливость
2.	Бег на 400 м (мин, с)	6:23	6:08	5:53	6:59	6:32	6:10	
3.	Приседание на двух ногах (количество раз)	16	18	23	8	10	14	Сила
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	11	14	18	7	9	12	
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-9	-7	-4	-4	-3	0	Гибкость
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	18	17	16	17	16	15	
7.	Плавание без учета времени (м)	14	18	30	14	18	30	Координационные способности
8.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	3	5	6	3	4	6	
9.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	6	3	4	6	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		9	9	9	9	9	9	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		4	4	4	4	4	4	







16 ступень







возрастная группа
от 60 до 64 лет
включительно

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.1	1.4	1.8	0.9	1.1	1.4	Выносливость
2.	Бег на 400 м (мин, с)	6:25	6:15	5:55	7:00	6:40	6:20	
3.	Приседание на двух ногах (количество раз)	11	15	18	7	9	12	Сила
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	8	11	14	5	7	10	
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-12	-9	-6	-7	-4	-1	Гибкость
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	19	18	17	18	17	16	
7.	Плавание без учета времени (м)	9	14	25	9	14	25	Координационные способности
8.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	2	4	6	2	3	5	
9.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	2	4	6	2	3	5	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		9	9	9	9	9	9	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		4	4	4	4	4	4	

17 ступень

возрастная группа
от 65 до 69 лет
включительно

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.9	1.1	1.5	0.7	0.9	1.2	Выносливость
2.	Бег на 200 м (мин, с)	3:30	3:15	2:50	3:40	3:20	3:00	
3.	Приседание на двух ногах (количество раз)	6	9	12	4	7	10	Сила
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	6	8	11	3	5	8	
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-14	-10	-8	-9	-5	-2	Гибкость
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	20	19	18	19	18	17	
7.	Плавание без учета времени (м)	8	14	25	8	14	25	Координационные способности
8.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	2	4	6	2	3	5	
9.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	2	4	6	2	3	5	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		9	9	9	9	9	9	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		4	4	4	4	4	4	

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.6	1.8	2.3	1.1	1.3	1.8	Выносливость
2.	Бег на 600 м (мин, с)	6:40	6:20	5:55	7:00	6:40	6:15	
3.	Приседание на двух ногах (количество раз)	22	24	28	15	17	22	Сила
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	19	21	26	12	15	19	Гибкость
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-5	-3	-1	-3	-1	+1	
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	16	15	14	15	14	13	
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	120	128	136	78	84	90	Скоростно-силовые возможности
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	2	3	5	1	2	4	
9.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	15	20	28	9	11	18	
7.	Плавание без учета времени (м)	8	13	25	8	13	25	Координационные способности
8.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	2	4	6	2	3	5	
9.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	2	4	6	2	3	5	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		9	9	9	9	9	9	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		4	4	4	4	4	4	

7







Испытания (тесты) по выбору для лиц с

**ОДНОСТОРОННЕЙ ИЛИ ДВУХСТОРОННЕЙ
АМПУТАЦИЕЙ ИЛИ ДРУГИМИ ПОРАЖЕНИЯМИ
НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ**

1

ступень







возрастная группа
от 6 до 7 лет
включительно

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	3	4	6	2	3	5	Скоростные возможности
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)	5	7	9	3	5	7	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	8	13	18	4	8	13	Выносливость
4.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	40	70	80	30	50	70	
5.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	80	100	130	60	80	100	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-	Сила
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	2	4	6	1	2	3	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	-3	-1	0	-2	0	+1	Гибкость
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	100	95	90	95	90	85	
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	1	2	3	1	2	3	Скоростно-силовые возможности
11.	Плавание без учета времени (м)	1	2	4	1	2	4	Координационные способности
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		12	12	12	11	11	11	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	

2

ступень

возрастная группа
от 8 до 9 лет
включительно

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	4	5	7	3	4	6	Скоростные возможности
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)	6	8	10	4	6	8	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	10	15	20	5	10	15	Выносливость
4.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	50	80	100	40	60	80	
5.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	90	120	150	70	90	110	Сила
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-	
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	5	7	2	3	5	Гибкость
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	-1	0	+1	0	+2	+3	
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	95	90	85	90	85	80	Скоростно-силовые возможности
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	2	3	4	1	2	3	
11.	Плавание без учета времени (м)	2	3	5	2	3	5	Координационные способности
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		12	12	12	11	11	11	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	

3

ступень







возрастная группа
от 10 до 11 лет
включительно

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	4	6	9	3	4	7	Скоростные возможности
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)	7	9	12	5	7	10	
3.	Удержание медицинболла 1 кг на вытянутых руках (с)	11	16	22	6	11	17	Выносливость
4.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	70	90	120	50	70	100	
5.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	100	120	160	70	90	120	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	4	-	-	-	Сила
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	6	9	2	4	7	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	-2	0	+2	0	+2	+4	Гибкость
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	100	95	87	95	92	82	
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	2	3	5	1	2	4	Скоростно-силовые возможности
11.	Плавание без учета времени (м)	2	4	8	2	4	8	Координационные способности
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	4	1	2	4	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		12	12	12	11	11	11	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	

4

ступень







возрастная группа
от 12 до 13 лет
включительно







№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	6	8	11	4	6	9	Скоростные возможности
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)	9	11	14	6	8	11	
3.	Удержание медицинболла 1 кг на вытянутых руках (с)	13	17	24	7	12	18	
4.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	80	105	130	65	85	110	Выносливость
5.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	110	130	170	85	105	130	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-	Сила
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	9	12	4	6	9	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	0	+1	+3	+2	+3	+5	Гибкость
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	100	97	88	96	90	83	
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	3	4	6	2	3	5	Скоростно-силовые возможности
11.	Плавание без учета времени (м)	5	7	12	5	7	12	Координационные способности
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	4	7	3	4	7	
13.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	10	15	20	10	15	20	
	Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	13	13	13	12	12	12	
	Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6	

5

ступень

возрастная группа
от 14 до 15 лет
включительно







№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
								
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	9	11	14	6	7	10	Скоростные возможности
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)	13	15	18	8	10	13	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	22	27	40	13	16	22	Выносливость
4.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	120	140	170	80	100	130	
5.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	160	180	210	100	120	150	Сила
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	7	-	-	-	
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	11	14	5	7	11	Гибкость
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	+2	+3	+5	+3	+4	+6	
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	101	96	90	92	89	85	Скоростно-силовые возможности
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	4	5	7	3	4	6	Координационные способности
11.	Плавание без учета времени (м)	9	13	18	9	13	18	
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	5	8	4	5	8	Координационные способности
13.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки); из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	15	20	25	15	20	25	
	Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	13	13	13	12	12	12	Координационные способности
	Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6	







№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
								
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	11	13	16	7	8	11	Скоростные возможности
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)	15	17	22	11	13	16	
3.	Удержание медицинболла 1 кг на вытянутых руках (с)	28	38	50	18	23	30	Выносливость
4.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	130	150	180	90	110	140	
5.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	160	180	220	110	130	160	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	6	8	-	-	-	Сила
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	11	13	18	6	8	12	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	+3	+4	+6	+4	+5	+7	Гибкость
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	103	98	92	98	94	87	
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	5	6	8	4	5	7	Скоростно-силовые возможности
11.	Плавание без учета времени (м)	13	17	25	13	17	25	Координационные способности
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	7	9	5	7	9	
13.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	15	20	25	15	20	25	
	Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	13	13	13	12	12	12	
	Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6	







7

ступень

возрастная группа
от 18 до 19 лет
включительно







№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
								
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	12	14	17	8	9	12	Скоростные возможности
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)	16	18	23	12	14	17	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	30	40	55	20	25	33	Выносливость
4.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	140	160	190	100	120	150	
5.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	180	200	230	120	140	170	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	7	9	-	-	-	Сила
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	9	14	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	+4	+5	+7	+5	+6	+8	Гибкость
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	100	95	90	95	92	85	
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	6	7	9	5	6	8	Скоростно-силовые возможности
11.	Плавание без учета времени (м)	14	18	27	14	18	27	Координационные способности
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	8	9	6	8	9	
13.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	15	20	25	15	20	25	
	Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	13	13	13	12	12	12	
	Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6	

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	13	15	18	8	9	12	Скоростные возможности
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)	18	20	24	12	14	17	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	32	41	55	22	29	40	Выносливость
4.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	150	170	200	110	130	160	
5.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	190	210	250	130	160	200	Сила
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	7	10	-	-	-	
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	14	19	25	7	9	13	Гибкость
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	+3	+4	+6	+4	+5	+7	
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	105	100	92	100	94	87	Скоростно-силовые возможности
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	6	7	9	5	6	8	
11.	Плавание без учета времени (м)	15	19	30	15	19	30	Координационные способности
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	8	10	6	8	10	
13.	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	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		13	13	13	12	12	12	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	12	14	17	7	8	11	Скоростные возможности
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)	18	21	25	12	15	18	
3.	Удержание медицинболла 1 кг на вытянутых руках (с)	37	46	60	27	32	45	Выносливость
4.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	150	170	200	110	130	160	
5.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	180	205	250	120	155	200	Сила
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	7	10	-	-	-	
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	15	20	26	8	11	14	Гибкость
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	+2	+3	+5	+3	+4	+6	
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	110	104	97	100	96	88	Скоростно-силовые возможности
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	5	6	8	4	5	7	
11.	Плавание без учета времени (м)	15	19	30	15	19	30	Координационные способности
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	7	9	5	7	9	
13.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	15	20	25	15	20	25	
	Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	13	13	13	12	12	12	
	Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6	







10 ступень

возрастная группа
от 30 до 34 лет
включительно

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	32	42	57	23	30	42	Выносливость
2.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	150	170	200	110	130	160	
3.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	180	200	250	120	150	200	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	9	-	-	-	Сила
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	11	14	23	6	8	11	
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	-1	+1	+4	+1	+2	+5	Гибкость
7.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	120	112	100	90	94	90	
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	4	5	7	3	4	6	Скоростно-силовые возможности
9.	Плавание без учета времени (м)	14	19	30	14	19	30	
10.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	6	8	4	6	8	Координационные способности
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	15	20	25	15	20	25	
	Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	11	11	11	10	10	10	
	Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	5	5	5	5	







11 ступень

возрастная группа
от 35 до 39 лет
включительно

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	30	40	55	20	28	40	Выносливость
2.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	145	160	195	105	125	155	
3.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	175	200	245	115	155	195	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	7	-	-	-	Сила
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	14	21	4	6	9	
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	-2	0	+3	0	+1	+4	Гибкость
7.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	120	113	103	113	103	93	
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	3	4	6	2	3	5	Скоростно-силовые возможности
9.	Плавание без учета времени (м)	15	19	30	15	19	30	Координационные способности
10.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	6	8	4	6	8	
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	15	20	25	15	20	25	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		11	11	11	10	10	10	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	5	5	5	5	







12 ступень

возрастная группа
от 40 до 44 лет
включительно

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	30	40	55	20	28	40	Выносливость
2.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	145	160	195	105	125	155	
3.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	175	200	245	115	155	195	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	7	-	-	-	Сила
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	14	21	4	6	9	
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	-2	0	+3	0	+1	+4	Гибкость
7.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	120	113	103	113	103	93	
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	3	4	6	2	3	5	Скоростно-силовые возможности
9.	Плавание без учета времени (м)	14	19	30	14	19	30	
10.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	7	3	4	6	Координационные способности
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	13	16	25	13	16	22	
	Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	11	11	11	10	10	10	
	Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	5	5	5	5	







13 ступень

возрастная группа
от 45 до 49 лет
включительно

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	27	37	50	18	24	36	Выносливость
2.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	130	150	180	90	115	145	
3.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	160	185	230	105	140	180	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	5	-	-	-	Сила
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	11	19	2	4	7	
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	-6	-3	-1	-3	-1	+1	Гибкость
7.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	125	118	110	117	109	100	
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	2	3	5	1	2	4	Скоростно-силовые возможности
9.	Плавание без учета времени (м)	14	18	30	14	18	30	Координационные способности
10.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	7	3	4	6	
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	10	13	25	10	13	20	
	Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	11	11	11	10	10	10	Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса
	Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	5	5	5	5	





14 ступень

возрастная группа
от 50 до 54 лет
включительно

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	23	32	45	17	21	30	Выносливость
2.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	115	138	170	80	105	140	
3.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	155	175	210	100	125	170	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	4	-	-	-	Сила
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	16	1	3	6	
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	-7	-5	-2	-3	-2	0	Гибкость
7.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	128	121	112	121	114	102	
8.	Плавание без учета времени (м)	14	18	30	14	18	30	Координационные способности
9.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	7	3	4	6	
10.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	10	13	22	7	10	18	
	Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	10	10	10	9	9	9	
	Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	4	4	4	4	







15 ступень

возрастная группа
от 55 до 59 лет
включительно

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	18	27	40	14	19	25	Выносливость
2.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	110	125	165	70	100	135	
3.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	150	170	205	95	125	165	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-	Сила
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	8	14	2	3	5	
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	-10	-7	-4	-4	-3	-1	Гибкость
7.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	128	121	113	121	111	103	
8.	Плавание без учета времени (м)	14	18	30	14	18	30	Координационные способности
9.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	7	3	4	6	
10.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	10	13	22	7	10	18	
	Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	10	10	10	9	9	9	
	Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	4	4	4	4	







16 ступень

возрастная группа
от 60 до 64 лет
включительно

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	16	25	38	12	17	21	Выносливость
2.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	110	130	160	70	100	130	
3.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	150	170	200	90	120	160	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	2	4	8	2	3	4	Сила
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	-11	-9	-6	-6	-4	-2	Гибкость
6.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	130	125	114	122	114	104	
7.	Плавание без учета времени (м)	9	14	25	9	14	25	Координационные способности
8.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	2	4	6	2	3	5	
	Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	8	8	8	8	8	8	
	Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	4	4	4	4	







17 ступень

возрастная группа
от 65 до 69 лет
включительно

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	13	22	30	9	14	18	Выносливость
2.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	95	115	150	65	90	120	
3.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	140	160	190	80	110	150	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	2	3	7	1	2	4	Сила
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	-14	-11	-8	-8	-6	-3	Гибкость
6.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	130	122	115	125	115	105	
7.	Плавание без учета времени (м)	9	14	25	9	14	25	Координационные способности
8.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	2	4	6	2	3	5	
	Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	8	8	8	8	8	8	
	Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	4	4	4	4	

18 ступень

возрастная группа
70 лет и старше

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Удержание медицинболла 1 кг на вытянутых руках (с)	9	18	25	7	9	15	Выносливость
2.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	55	72	100	36	54	80	
3.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	90	110	140	64	90	120	Сила
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	2	3	5	1	2	3	Гибкость
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	-16	-14	-10	-10	-8	-4	
6.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	130	124	118	126	119	114	Координационные способности
7.	Плавание без учета времени (м)	9	14	25	9	14	25	
8.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	2	4	6	2	3	5	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		8	8	8	8	8	8	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		4	4	4	4	4	4	