

Выполнение нормативов по сессиям

I ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет)

Сроки проведения	Обязательные испытания (тесты)	Испытания (тесты) по выбору
Осенняя сессия	Челночный бег 3*10 м (с) или бег на 30 м (с)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
	Смешанное передвижение (1 км)	Плавание без учета времени (м)
Зимняя сессия	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Бег на лыжах на 1 км (мин, с), бег на лыжах на 2 км (мин, с) или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности
Весенняя сессия	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)

II ступень (возрастная группа от 9 до 10 лет)

Сроки проведения	Обязательные испытания (тесты)	Испытания (тесты) по выбору
Осенняя сессия	Бег 60 м (с)	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
	Бег на 1 км (мин, с)	Плавание без учета времени (м)
Зимняя сессия	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Бег на лыжах на 1 км (мин, с), бег на лыжах на 2 км (мин, с) или кросс на 2 км по пересеченной местности
Весенняя сессия	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Метание мяча весом 150 г (м)

III ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет)

Сроки проведения	Обязательные испытания (тесты)	Испытания (тесты) по выбору
Осенняя сессия	Бег 60 м (с)	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
	Бег на 1,5 км (мин, с) или на 2 км (мин, с)	Плывание 50 м (мин, с)
Зимняя сессия	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Бег на лыжах на 2 км (мин, с) или на 3 км или кросс на 3 км по пересеченной местности
Весенняя сессия	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м
		Метание мяча весом 150 г (м)
		Туристский поход с проверкой туристских навыков

IV ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет)

Сроки проведения	Обязательные испытания (тесты)	Испытания (тесты) по выбору
Осенняя сессия	Бег 60 м (с)	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
	Бег на 2 км (мин, с) или на 3 км (мин, с)	Плывание 50 м (мин, с)
Зимняя сессия	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) или на 5 км или кросс на 3 км по пересеченной местности

	упоре лежа на полу (количество раз)	
Весенняя сессия	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
		Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя ил стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)
		Метание мяча весом 150 г (м)
		Туристский поход с проверкой туристских навыков

V ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет)

Сроки проведения	Обязательные испытания (тесты)	Испытания (тесты) по выбору
Осенняя сессия	Бег на 100 м (с)	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
	Бег на 2 км (мин, с) или на 3 км (мин, с)	Плавание 50 м (мин, с)
Зимняя сессия	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) или на 5 км или кросс на 3 км по пересеченной местности или кросс на 5 км по пересеченной местности
		Поднимания туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
		Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя ил стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)

Весенняя сессия	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) или весом 500 г (м)
		Туристский поход с проверкой туристских навыков