

## **Виды испытаний.**

1. Челночный бег 3x10 м.
2. Бег на 30, 60, 100 м.
3. Бег на 1, 1,5, 2, 3 км.
4. Смешанное передвижение 1, 2, 3, 4 км.
5. Скандинавская ходьба на 2,3,4 км.
6. Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега.
7. Подтягивание на низкой и высокой перекладинах, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища из положения лежа на спине.
8. Наклон вперед из положения, стоя на полу или гимнастической скамье.
9. Метание спортивного снаряда в цель и на дальность
10. Плавание на 10, 15, 20, 25, 50 м.
11. Бег на лыжах, Кросс по пересеченной местности 1, 2,3 ,5 км.
12. Стрельба из положения, сидя и стоя.
13. Туристический подход.

## **Возрастные ступени:**

I ступень 1-2 классы (6-8 лет)

II ступень 3- 4 классы (9-10 лет)

III ступень 5-6 классы (11-12 лет)

IV ступень 7-9 классы (13-15 лет)

V ступень 10-11 классы (16-17 лет)

VI ступень 18-29 лет

VII ступень 30- 39 лет

VIII ступень 40-49 лет

ІХ ступень 50-59 лет

Х ступень 60-69 лет

ХІ ступень 70 лет и старше