

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

				Норм	ативы			7 X
Nº	Наименование испытания		Мальчики	1		Девочки	T	Гибкость Скоростно-силовые возможности Выносливость возможности Выносливость возможности Выносливость возможности Падные навыки и умения
п/п	(теста)	TO	TTO	S TO	TTO T	- Tro	TIO	Физиче качества ладные н и уме
		Обяз	ательные и	спытания ((тесты)	1	ı	
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3	стные жности
1.	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8	Скоро
	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300	НОСЛИВОСТЬ
2.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	Выносл
	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	іе возможности
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14	ТНО-СИЛОВЫ
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	Скоро
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость



ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

		Нормативы						
Nº	Наименование испытания		Мальчики			Девочки		Прикладные Координационные качесткие навыки способности и умения и умения
п/п		TTO	A CONTRACTOR		Tro	700	TEC	Физиче качества ладные н и уме
		Ис	пытания (те	сты) по вы	бору	1		
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	инационные собности
	Челночный бег 3х10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	Коорді
6.	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25	Прикладные навыки
кач пр ко по Вс фи ко об	личество физических честв, способностей, икладных навыков, оценка торых необходима для лучения знака отличия ероссийского изкультурно-спортивного мплекса «Готов к труду и ороне» (ГТО) (далее –	5	5	5	5	5	5	
Ко (те	личество испытаний естов), которые необходимо полнить для получения ака Комплекса	5	5	5	5	5	5	





ВТОРАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

		Нормативы						
Nº	Наименование испытания		Мальчики	,		Девочки	T	тем обжость Сила Выносливость возможности и умения и умения
п/п	(теста)	TO	To	S	Tro	TIO	S III	Физиче качества ладные н и уме
1		Обяза	ательные и	спытания (1	гесты)	T	T	_
1.	Бег на 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1	Скоростные возможности
	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, c)	7:21	6:30	5:12	7:45	6:55	5:55	4
2.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	11:25	9:20	7:55	12:45	10:05	8:18	Выносливос
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9:15	6:55	5:55	9:44	7:20	6:23	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	5	-	-	-	
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	10	16	4	7	12	Сила
	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





ВТОРАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

			Нормативы					
Nº	Наименование испытания		Мальчики			Девочки		Прикладные навыки Координационные способности Скоростно-силовые качества, прикладные навыки и умения и умения
п/п		THOU THE PARTY OF	TTO	TION TO THE PARTY OF THE PARTY	Tro	Tro	100	Физиче качества ладные н и уме
		Исп	ытания (те	сты) по выб	ору			
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	122	142	103	117	137	о-силовые жности
J.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	25	37	17	22	32	Скоростно
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	ационные обности
	Челночный бег 3x10 м (c)	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4	Координ
7.	Плавание на 25 м (мин, с)	3:05	2:36	2:27	3:05	2:36	2:27	Прикладные навыки
кач пр коч по	личество физических честв, способностей, икладных навыков, оценка торых необходима для лучения знака отличия мплекса	5	5	6	5	5	6	
(те вы	личество испытаний стов), которые необходимо полнить для получения ака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	





ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

				0 7 Z				
Nº	Наименование испытания		Мальчики			Девочки	T	46кость Сила Выносливость возможности и умения и умения
п/п		mo	TTO	A PROPERTY OF THE PROPERTY OF	100		The state of the s	Физиче качества ладные и и уме
		Обяза	ательные и	спытания (т	есты)	1		•
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5	Скоростные возможности
	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03	q
2.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8:25	7:35	6:35	10:15	8:10	7:19	Выносливость
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:25	15:45	12:45	19:25	17:10	14:45	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-	
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	7	10	16	Сила
	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





ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

		Нормативы						
Nº	Наименование испытания		Мальчики			Девочки		еские, при навы ния
п/п		TTO	A TO		TTO	100	R _E	Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Исп	ытания (те	сты) по выб	бору			
5.	Челночный бег 3x10 м (c)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6	Координационные способности
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152	:иловые юсти
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	33	43	23	28	37	Скоростно-силовые возможности
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	Прикладні навыки
ка [,] пр ко [,] по	личество физических честв, способностей, икладных навыков, оценка торых необходима для лучения знака отличия мплекса	5	5	6	5	5	6	
(те вы	оличество испытаний естов), которые необходимо полнить для получения ака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	





ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

				Норг	мативы			~ 7 2
Nº	Наименование испытания		Мальчики	1		Девочки	T	ть Сила Выносливость возможности и умения и умения
п/п	(теста)	TTO	A	TO TO	TTO	A	A.B.	Физиче качества ладные н и уме
		Обяза	ательные и	спытания	(тесты)		T	
	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2	тные ности
1.	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9	Скорос
	Бег на 1500 м (мин, с)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:03	۵
2.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14:30	13:35	12:15	15:20	14:20	13:10	ОСЛИВОСТЬ
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:55	17:05	15:45	21:30	19:40	17:15	Вынс
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-	
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	16	24	8	12	18	Сила
	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





ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

				Норм	ативы			Скоростно- Координа- Физические силовые ционные качества, прик- возможности способности и умения
Nº	Наименование испытания		Мальчики	T		Девочки		
п/п	(теста)	FTO	TTO	(A)	TO	- A	A TO	Физиче качества ладные и и уме
		Испы	гания (тесть	ы) по выбо	рру	T		
5.	Челночный бег 3x10 м (c)	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0	Координа- ционные способности
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	162	183	132	147	167	0- ie ости
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	37	47	27	31	41	Скоростн силовь возможн
	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	
7.	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	
7.	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (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	
спо оце	ичество физических качеств, собностей, прикладных навыков, нка которых необходима для учения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
кото	ичество испытаний (тестов), орые необходимо выполнить для учения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	





ПЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

		Нормативы						
Nº	Наименование испытания	Юноши Девушки						ские, при павын ния
п/п	(теста)	TO	TIO	- TO	TO	110	TIP TIP	Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Обяза	ательные и	спытания (тесты)	1	1	
1.	Бег на 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9	Скоростные возможности
1.	Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5	Скоро
	Бег на 2000 м (мин, с)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55	ا م
2.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	19:15	17:15	16:05	22:55	20:25	19:05	Выносливость
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16:55	15:45	14:10	19:55	18:05	16:40	Вын
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	9	13	-	-	-	
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	12	18	25	9	13	19	Сила
	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





ПЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

		Нормативы							
Nº	Наименование испытания		Юноши			Девушки	Девушки		
п/п	(теста)	TTO	TTO		TO	TTO	100	Физические качества, прик- ладные навыки и умения	
		Исп	ытания (те	сты) по вы	бору	1	1		
5.	Челночный бег 3х10 м (c)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9	Координа- ционные способности	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	183		
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	50	31	35	44	Скоростно- силовые возможности	
	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	41	19	21	27		
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:27	1:13	0:54	1:32	1:18	1:01	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		
7.	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		
спо нав нес	пичество физических качеств, особностей, прикладных выков, оценка которых обходима для получения знака ичия Комплекса	5	5	6	5	5	6		
кот для	пичество испытаний (тестов), орые необходимо выполнить получения знака отличия иплекса	5	5	6	5	5	6		



ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

				Норм	ативы			еские а, прик- навыки ения
Nº	Наименование испытания		Юноши			Девушки		сские , при навын ния
п/п	(теста)	TO	Tro	S TO	TIO TO	Tro	THOU THE STATE OF	Физические качества, прик- ладные навыки и умения
	Ī	Обяза	ательные и	спытания (1	гесты)	1	1	
1.	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скоростные зозможности
1.	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	Скорс
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:25	11:10	9:45	
	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	_
2.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:55	25:45	23:40	-	-	-	Выносливость
	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	-	-	-	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20	Сила
	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





ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

				Норм	ативы			Скоростно- физические качества, прик- силовые качества, прик- ладные навыки возможности и умения
Nº	Наименование испытания		Юноши			Девушки		
п/п	(теста)	TIO	A Property of the Control of the Con	Tro			Tro -	Физиче качества ладные н и уме
		Исп	ытания (те	сты) по вы	бору			
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188	тно- 3ble ности
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	41	51	32	37	45	Скорос силое возмож
	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	12	17	22	
	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	
6.	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	Прикладные навыки
	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	
спо нав нео	ичество физических качеств, собностей, прикладных ыков, оценка которых бходима для получения знака ичия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
кото для	ичество испытаний (тестов), орые необходимо выполнить получения знака отличия плекса	5	5	6	5	5	6	





СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 18 до 19 лет)

				Норм	ативы			- - 2
Nº	Наименование испытания		Юноши			Девушки	1	ские, при навын ния
п/п	(теста)	TTO	TIO	TTO	Tro	TTO	S TO	Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Обяза	ательные и	спытания (1	гесты)	1	1	
1.	Бег на 60 м (с)	8,9	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скоростные возможности
1.	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	Скорс
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:20	11:05	9:40	
	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	e L
2.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	28:00	25:40	23:30	-	-	-	Выносливость
	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	-	-	-	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20	Сила
	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





СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 18 до 19 лет)

				Норм	ативы			마 수 곳 구 고
Nº	Наименование испытания		Юноши			Девушки		ские при авык ния
п/п	(теста)	TIO	TIO	Tion I	The state of the s	TO	no	Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Исп	ытания (те	сты) по выб	бору	T	1	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	233	157	173	188	иловые
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	41	51	31	37	45	Скоростно-силовые возможности
	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20	
	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	
6.	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	Прикладные навыки
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	Приклад
	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	
спо нав	ичество физических качеств, собностей, прикладных ыков, оценка которых бходима для получения знака ичия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
кото для	ичество испытаний (тестов), орые необходимо выполнить получения знака отличия плекса	5	5	6	5	5	6	





ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 20 до 24 лет включительно)

				Норі	мативы			Выносливость возможности и умения
Nº	Наименование испытания		Мужчины	T		Женщины	I	эские , при навы ния
п/п	(теста)	TO	TIO	The state of the s			\$ - TO	Физиче качества ладные и и уме
		Обяза	тельные и	спытания ((тесты)		1	
1.	Бег на 60 м (с)	9,1	8,5	8,0	11,1	10,3	9,5	жности
	Бег на 100 м (с)	15,8	14,4	13,9	18,1	17,1	16,2	Скоро
	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	4:35	4:15	4:00	
	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	-	-	-	ВОСТЬ
2.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	21:30	19:20	17:50	Выносли
	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)	-	ı	-	19:35	18:10	17:10	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	13	16	1	-	-	
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	9	13	19	Сила
	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



ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 20 до 24 лет включительно)

				Норі	мативы			- Z Z - Z - Z - Z - Z - Z - Z - Z - Z - Z
Nº	Наименование испытания		Мужчины	1		Женщины		ские при іавын ния
п/п		TO	RIP TO THE PARTY OF THE PARTY O	A TO	Tro	Tro	3	Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Исп	ытания (те	сты) по вы	бору		_	_
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	207	228	244	167	183	198	тно- вые ности
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	38	50	31	36	45	Скоростно- силовые возможности
	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	13	18	22	
	весом 700 г (м)	32	36	38	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:15	0:58	0:48	1:28	1:13	0:58	
	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	іе навыки
6.	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	Прикладные навыки
	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	
на на	личество физических качеств, особностей, прикладных выков, оценка которых обходима для получения знака пичия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
кот для	личество испытаний (тестов), горые необходимо выполнить я получения знака отличия мплекса	5	5	6	5	5	6	





ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 25 до 29 лет включительно)

				Норг	мативы			7 2
Nº	Наименование испытания		Мужчины			Женщины		ские при авык ния
п/п	(теста)	TO	A TO		TIO TIO		Tro	Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Обяза	ательные и	спытания	(тесты)		1	•
1.	Бег на 60 м (с)	9,6	9,0	8,1	11,4	10,5	9,8	Скоростные возможности
1.	Бег на 100 м (с)	15,3	14,6	13,6	19,1	17,9	16,7	Скорс
	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	5:10	4:40	4:20	
	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	-	-	-	вость
2.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	23:00	20:20	18:10	Выносливость
	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	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	10	14	-	-	-	
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	8	12	18	Сила
	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





ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 25 до 29 лет включительно)

				Нор	мативы			↓ <u>5</u>
Nº	Наименование испытания		Мужчины			Женщины		Прикладные навыки силовые даяможности и умения
п/п	(теста)	TO	Tro		TIO TIO		Tro Tro	Физиче Качества, ладные н и умеі
	,	Исп	ытания (те	сты) по вь	ібору			
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	202	223	239	163	178	193	тно- ые ности
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	29	36	47	23	30	38	Скорос силов возможі
	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	12	16	19	
	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	Прикладные навыки
6.	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	
0.	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	
спо нав нео	ичество физических качеств, собностей, прикладных ыков, оценка которых бходима для получения знака ичия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
кото для	ичество испытаний (тестов), орые необходимо выполнить получения знака отличия плекса	5	5	6	5	5	6	





ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 30 до 34 лет включительно)

				Нор	мативы			Скоростные качества, прик- возможности и умения
Nº	Наименование испытания		Мужчины			Женщины	1	эские , при навы ния
п/п	(теста)	TTO	RIP	TO	TO	TO	no	Физиче качества ладные н и уме
	,	Обяза	ательные	испытания	(тесты)			
1.	Бег на 60 м (с)	12,3	10,9	8,8	13,1	12,1	10,5	Скоростные возможности
	Бег на 1000 м (мин, с)	5:02	4:06	3:45	6:19	5:24	4:40	
	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	вость
2.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	29:30	26:30	23:00	-	-	-	Выносливость
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	•	23:00	20:35	18:05	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	28:30	26:00	22:30	-	-	-	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	8	13	1	-	-	
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	15	23	7	11	17	Сила
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	15	19	33	5	8	14	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	18	22	40	-	-	-	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+11	+5	+7	+13	Гибкость





ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 30 до 34 лет включительно)

				Нор	мативы			- 7 2
Nº	Наименование испытания		Мужчины			Женщины	1	эские , при навы
п/п	(теста)	TO	Re	S	TTO	TIO	3	Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Исп	ытания (т	есты) по вь	ібору			
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	197	213	234	138	152	173	Скоростно- силовые возможности
٥.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	25	32	42	18	23	34	Скорс силс возмо)
	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	10	14	18	
	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	Прикладные навыки
6.	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	
сп на не	личество физических качеств, особностей, прикладных выков, оценка которых обходима для получения знака пичия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
ко дл	личество испытаний (тестов), торые необходимо выполнить я получения знака отличия мплекса	5	5	6	5	5	6	





ОДИННАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 35 до 39 лет включительно)

				Норм	иативы			Выносливость Возможности и умения и умения
Nº	Наименование испытания		Мужчины	1		Женщины	1	еские а, при навы
п/п	(теста)	TO TO	R		TO	TO	The state of the s	Физич- качества ладные и уме
		Обяз	ательные и	спытания (тесты)			1
1.	Бег на 60 м (с)	12,7	11,3	9,1	13,4	12,4	10,7	Скоростные возможности
	Бег на 1000 м (мин, с)	5:13	4:17	3:55	6:54	5:52	5:00	
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	15:20	14:00	12:10	
	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	ВОСТЬ
2.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	32:20	29:20	25:20	-	-	-	Выносли
	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	-	-	-	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	7	11	-	-	-	
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	14	22	6	10	16	Сила
	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





ОДИННАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 35 до 39 лет включительно)

				Норм	иативы			7 2
Nº	Наименование испытания		Мужчины			Женщины	_	ские приг авык ния
п/п	(теста)	TO	To	100	TO	Tro =	Too	Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Ис	пытания (те	сты) по вы	бору			
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	208	228	128	142	167	тно- ые 10СТИ
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	23	30	40	15	21	30	Скоростно- силовые возможности
	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	8	12	17	
	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	_
6.	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	Прикладные навыки
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	린
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
спо нав нео	пичество физических качеств, собностей, прикладных ньков, оценка которых обходима для получения знака ичия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
кот для	пичество испытаний (тестов), орые необходимо выполнить получения знака отличия иплекса	5	5	6	5	5	6	





ДВЕНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 40 до 44 лет включительно)

				Норм	ативы			7 2
Nº	Наименование испытания	Мужчины Женщины					T	ские , при навын ния
п/п	(теста)	TTO	A TO	AE.	and the second s	100	Tro	Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Обяза	ательные ис	пытания (гесты)			
	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:20	4:05	8:05	6:55	5:20	
	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	-	-	-	مِ
1.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	23:00	20:20	17:40	Выносливость
	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)	-	1	-	17:20	15:40	13:10	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	7	10	-	-	-	Сила
2.	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





ДВЕНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 40 до 44 лет включительно)

				Норм	ативы			~ ~
Nº	Наименование испытания		Мужчины		,	Женщины		ские, при навын ния
п/п	(теста)	The state of the s	A TO	A Property of the Control of the Con	TTO	TTO		Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Исп	ытания (тес	ты) по выб	бору	T	1	
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
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:30	1:13	1:00	1:45	1:26	1:13	
6.	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	не навыки
0.	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	16	21	29	16	21	27	Прикладные навыки
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
спо нав нес	пичество физических качеств, собностей, прикладных ньков, оценка которых обходима для получения знака ичия Комплекса	4	4	5	4	4	5	
кот для	пичество испытаний (тестов), орые необходимо выполнить получения знака отличия ипекса	4	4	5	4	4	5	





ТРИНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 45 до 49 лет включительно)

			Нормативы					
Nº	Наименование испытания		Мужчины			Женщины		Физические Качества, прик- ладные навыки и умения
п/п	(теста)	TIO	A B	Tro	A I	RE I	AE P	Физиче качества, ладные н и умеі
		Обяз	ательные ис	пытания (тесты)			1
	Бег на 1000 м (мин, с)	6:30	5:55	5:05	8:25	7:20	6:20	
	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	£.
1.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	41:00	36:30	30:30	-	-	-	Выносливос
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	1	-	18:20	16:40	14:10	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	23:30	20:40	16:40	-	-	-	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	6	9	-	-	-	Сила
2.	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





ТРИНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 45 до 49 лет включительно)

				Норм	иативы			의 추 포
Nº	Наименование испытания		Мужчины			Женщины		ские при авын ния
п/п	(теста)	TO	Tro =	Tro	TTO	Tro	are a	Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Исг	ытания (тес	ты) по вы	бору	T	_	1
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
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:35	1:15	1:03	1:50	1:30	1:18	
	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	навыки
6.	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	13	18	27	13	18	25	Прикладные навыки
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
спос наві	ичество физических качеств, собностей, прикладных ыков, оценка которых бходима для получения знака ичия Комплекса	4	4	5	4	4	5	
кото для	ичество испытаний (тестов), орые необходимо выполнить получения знака отличия плекса	4	4	5	4	4	5	





ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 50 до 54 лет включительно)

			Нормативы					
Nº	Наименование испытания	Мужчины Женщины						физические Качества, прик- ладные навыки и умения
п/п	(теста)	TO	THE STATE OF THE S	TO TO	TTO	Tro =	THE THE PARTY OF T	Физиче качества, ладные н и уме
		Обяз	ательные и	спытания	(тесты)	1	1	1
	Бег на 1000 м (мин, с)	7:36	6:23	5:35	8:50	7:42	6:40	-
	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	1ВОСТЬ
1.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	44:45	40:10	33:30	-	-	-	ыносли
	Кросс на 2 км по пересеченной местности (мин, с)	-	-	-	19:25	17:40	15:10	B
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	24:00	21:00	17:40	1	-	-	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	5	8	-	-	-	
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	3	8	16	3	7	11	Сила
	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





ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 50 до 54 лет включительно)

				Нор	мативы			- 7 2
Nº	Наименование испытания		Мужчины	1		Женщины		Скоростно- Скоростно- Качества, прик- Силовые навыки возможности и умения
п/п	(теста)	TTO	To the second se		TO	TTO	TIP TIP	Физиче качества ладные н и уме
		И	спытания (те	сты) по вь	ібору	1	1	_
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	13	20	28	7	12	19	Скоростно- силовые возможности
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:37	1:18	1:08	1:55	1:33	1:21	
	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	навыки
5.	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	13	18	27	10	15	23	Прикладные
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
кач при кот пол	ичество физических еств, способностей, кладных навыков, оценка орых необходима для учения знака отличия иплекса	4	4	5	4	4	5	
(тес выг	ичество испытаний стов), которые необходимо полнить для получения ка отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5	





ПЯТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 55 до 59 лет включительно)

				Нор	мативы			7 7 2
Nº	Наименование испытания		Мужчины			Женщины	T	ские, при навы ния
п/п	(теста)	TO	A TO		TTO	To The second se		Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Обяза	ательные и	спытания	(тесты)	1	1	1
	Бег на 1000 м (мин, с)	8:37	7:05	6:05	9:12	8:05	7:00	
	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	
4	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	27:30	25:40	23:10	Выносливость
1.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	51:00	45:10	36:40	-	-	-	Зыносл
	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	-	-	-	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	7	-	-	-	
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	2	6	13	2	6	10	Сила
	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

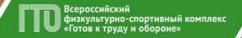




ПЯТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 55 до 59 лет включительно)

				Нор	мативы			7 Z
Nº	Наименование испытания		Мужчины			Женщины		Прикладные навыки Скоростно- силовые Физические качества, прик- ладные навыки возможности и умения
п/п	(теста)	TTO	A I	3	TO		A THE STATE OF THE	Физиче качества, ладные н и умен
		Исп	ытания (те	сты) по вь	юбору			_
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	10	16	25	6	10	16	Скоростно- силовые возможности
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:43	1:21	1:13	2:00	1:39	1:26	
	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	е навыки
5.	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	13	18	27	10	15	23	Прикладные
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
кач при кот пол	ичество физических еств, способностей, кладных навыков, оценка орых необходима для учения знака отличия иплекса	4	4	5	4	4	5	
(тес	ичество испытаний тов), которые необходимо олнить для получения ка отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5	







ШЕСТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 60 до 64 лет включительно)

			Нормативы						
Nº	Наименование испытания		Мужчины			Женщины		ские при авык ния	
п/п	(теста)	TTO	TTO =		TO	TO	Tro	Физические качества, прик- ладные навыки и умения	
		Обяз	ательные и	спытания (тесты)				
	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	10:50	9:11	6:45	11:30	9:55	8:00		
	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	20:30	17:40	13:40	23:35	20:40	17:40	Выносливость	
1.	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	29:30	27:40	25:40	33:40	31:40	29:40		
	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	32:40	27:40	24:40		
	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	31:40	28:20	21:10	-	-	-		
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	3	7	15	2	6	8	Сила	
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	-6	-4	-1	0	+2	+6	Гибкость	





ШЕСТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 60 до 64 лет включительно)

				Норм	иативы			~ ? 2
Nº	Наименование испытания		Мужчины		T	Женщины		сские, при навын ния
п/п	(теста)	TO	TTO	S		To the second se	Fro	Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Ис	пытания (те	сты) по вы	бору			•
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	8	13	22	4	8	14	Скоростно-силовые возможности
	Плавание на 25 м (мин, с)	3:00	2:36	2:25	3:05	2:40	2:27	
5.	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)	-	-	-	34:40	28:40	25:40	Прикладные навыки
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)	33:40	29:40	23:40	-	-	-	Прикла
кач при кот пол	ичество физических еств, способностей, кладных навыков, оценка орых необходима для учения знака отличия иплекса	4	4	5	4	4	5	
(тес выг	ичество испытаний стов), которые необходимо полнить для получения ка отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5	





СЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 65 до 69 лет включительно)

				Норм	ативы			Тибкость Сила Выносливость Выносливость и умения и умения
Nº	Наименование испытания		Мужчины			Женщины		
п/п	(теста)	TTO	THE STATE OF THE S	A TOTAL OF THE PROPERTY OF THE	TTO	A I	and the second s	Физиче качества, ладные н и уме
		Обяза	ательные и	спытания (т	есты)			
	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	11:55	10:14	8:45	11:30	10:27	9:00	
	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	22:35	19:40	16:10	25:40	22:40	19:40	4D0
1.	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	31:40	29:40	27:40	35:40	33:40	31:40	Выносливо
	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





СЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 65 до 69 лет включительно)

				Нор	мативы			Прикладные навыки Скоростно-силовые качества, прик- возможности ладные навыки и умения
Nº	Наименование испытания		Мужчины			Женщины		
п/п	(теста)	TIO	TIO		TTO	A TO	X EP	Физиче качества ладные н и уме
		Ис	пытания (те	сты) по ві	ыбору		T	T
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	5	9	16	3	5	11	Скоростно-силовые возможности
	Плавание на 25 м (мин, с)	3:05	2:40	2:30	3:10	2:45	2:30	
5.	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)	-	-	-	35:00	30:40	27:40	спадные навыки
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)	35:00	31:00	25:10	-	-	-	При
кач при кот пол	ичество физических еств, способностей, кладных навыков, оценка орых необходима для учения знака отличия иплекса	4	4	5	4	4	5	
(тес выг	ичество испытаний тов), которые необходимо юлнить для получения ка отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5	





ВОСЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа 70 лет и старше)

		Нормативы						
Nº	Наименование испытания		Мужчины			Женщины		ские при авык ния
п/п	(теста)	The state of the s	STEP I	Tro	The state of the s		Tro	Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Обяза	ательные ис	спытания	(тесты)			
	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	16:30	13:39	11:00	18:24	15:24	12:00	
	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	24:30	21:40	18:40	28:40	25:40	21:40	4вость
1.	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	33:40	31:40	29:40	37:05	35:40	32:40	Выносливость
	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





ВОСЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа 70 лет и старше)

		Нормативы						~ ? 2
Nº	Наименование испытания		Мужчины			Женщины		ские, при навын ния
п/п	(теста)	A TO	STOP IN THE PROPERTY OF THE PR	APP.	The state of the s		TO	Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Исп	ытания (тес	ты) по вы	бору			
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	3	7	15	1	5	9	Скоростно-силовые возможности
	Плавание на 25 м (мин, с)	3:15	2:45	2:35	3:20	2:50	2:35	
5.	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)	-	-	-	36:45	31:40	29:05	Прикладные навыки
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)	39:45	34:40	28:40	-	-	-	
физ спо	ичество оцениваемых ических качеств, собностей, прикладных ыков	4	4	5	4	4	5	
(тес	ичество испытаний тов), которые необходимо юлнить для получения ка отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5	

