VI. ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ (от 18 до 29 лет) МУЖЧИНЫ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
| от 18 до 24 лет | | | от 25 до 29 лет | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 4,8 | 4,6 | 4,3 | 5,4 | 5,0 | 4,6 |
| или бег на 60 м (с) | 9,0 | 8,6 | 7,9 | 9,5 | 9,1 | 8,2 |
| или бег на 100 м (с) | 14,4 | 14,1 | 13,1 | 15,1 | 14,8 | 13,8 |
| 2. | Бег на 3000 м (мин, с) | 14.30 | 13.40 | 12.00 | 15.00 | 14.40 | 12.50 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине  (кол-во раз) | 10 | 12 | 15 | 7 | 9 | 13 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (кол-во раз) | 28 | 32 | 44 | 22 | 25 | 39 |
| или рывок гири 16 кг (кол-во раз) | 21 | 25 | 43 | 19 | 23 | 40 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +6 | +8 | +13 | +5 | +7 | +12 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Челночный бег 3х10 м (с) | 8,0 | 7,7 | 7,1 | 8,2 | 7,9 | 7,4 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 370 | 380 | 430 | - | - | - |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 210 | 225 | 240 | 205 | 220 | 235 |
| 7. | Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м) | 33 | 35 | 37 | 33 | 35 | 37 |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 33 | 37 | 48 | 30 | 35 | 45 |
| 9. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 27.00 | 25.30 | 22.00 | 27.30 | 26.30 | 22.30 |
| или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 26.00 | 25.00 | 22.00 | 26.30 | 26.00 | 22.30 |
| 10. | Плавание на 50 м  (мин, с) | 1.10 | 1.00 | 0.50 | 1.15 | 1.05 | 0.55 |
| 11. | Стрельба из пневм. винтовки, 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из пневм. винтовки с диоптр. прицелом, либо «электр. оружия» | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 12. | Самозащита без оружия (очки) | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| 13. | Тур. поход с проверкой тур. навыков (протяженность не менее, км) | 15 | | | | | |
| Кол-во испытаний на знак | | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 |

ЖЕНЩИНЫ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
| от 18 до 24 лет | | | от 25 до 29 лет | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,9 | 5,7 | 5,1 | 6,4 | 6,1 | 5,4 |
| или бег на 60 м (с) | 10,9 | 10,5 | 9,6 | 11,2 | 10,7 | 9,9 |
| или бег на 100 м (с) | 17,8 | 17,4 | 16,4 | 18,8 | 18,2 | 17,0 |
| 2. | Бег на 2000 м (мин, с) | 13.10 | 12.30 | 10.50 | 14.00 | 13.10 | 11.35 |
| 3. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см  (кол-во раз) | 10 | 12 | 18 | 9 | 11 | 17 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (кол-во раз) | 10 | 12 | 17 | 9 | 11 | 16 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +8 | +11 | +16 | +7 | +9 | +14 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Челночный бег 3х10 м (с) | 9,0 | 8,8 | 8,2 | 9,3 | 9,0 | 8,7 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 270 | 290 | 320 | - | - | - |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 170 | 180 | 195 | 165 | 175 | 190 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 32 | 35 | 43 | 24 | 29 | 37 |
| 8. | Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м) | 14 | 17 | 21 | 13 | 15 | 18 |
| 9. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | 21.00 | 19.40 | 18.10 | 22.30 | 20.45 | 18.30 |
| или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 19.15 | 18.30 | 17.30 | 22.00 | 20.15 | 18.00 |
| 10. | Плавание на 50 м  (мин, с) | 1.25 | 1.15 | 1.00 | 1.25 | 1.15 | 1.00 |
| 11. | Стрельба из пневм. винтовки, 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из пневм. винтовки с диоптр. прицелом, либо «электр. оружия» | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 12. | Самозащита без оружия (очки) | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| 13. | Тур. поход с проверкой тур. навыков (протяженность не менее, км) | 15 | | | | | |
| Кол-во испытаний на знак | | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 |

VII. СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ (от 30 до 39 лет) МУЖЧИНЫ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
| от 30 до 34 лет | | | от 35 до 39 лет | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 6,3 | 5,7 | 4,9 | 7,1 | 6,3 | 5,2 |
| или бег на 60 м (с) | 12,1 | 11,1 | 8,9 | 12,5 | 11,5 | 9,2 |
| 2. | Бег на 3000 м (мин, с) | 15.10 | 14.50 | 13.20 | 15.45 | 15.00 | 13.50 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине  (кол-во раз) | 5 | 7 | 12 | 4 | 6 | 10 |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см  (кол-во раз) | 11 | 14 | 22 | 10 | 13 | 21 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (кол-во раз) | 16 | 19 | 32 | 13 | 17 | 29 |
| или рывок гири 16 кг (кол-во раз) | 19 | 22 | 39 | 18 | 21 | 37 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +3 | +5 | +11 | +2 | +4 | +10 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 200 | 210 | 230 | 195 | 205 | 225 |
| 6. | Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м) | 27 | 29 | 34 | 27 | 29 | 34 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 26 | 31 | 41 | 24 | 29 | 39 |
| 8. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 29.00 | 27.00 | 23.30 | 31.50 | 29.50 | 25.50 |
| или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 28.00 | 26.30 | 23.00 | 29.00 | 28.00 | 25.00 |
| 9. | Плавание на 50 м  (мин, с) | 1.15 | 1.05 | 0.55 | 1.20 | 1.15 | 1.00 |
| 10. | Стрельба из пневм. винтовки, 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из пневм. винтовки с диоптр. прицелом, либо «электр. оружия» | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Тур. поход с проверкой тур. навыков (протяженность не менее, км) | 10 | | | | | |
| Кол-во испытаний на знак | | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 |

ЖЕНЩИНЫ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
| от 30 до 34 лет | | | от 35 до 39 лет | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 7,3 | 6,8 | 5,7 | 7,9 | 7,2 | 5,9 |
| или бег на 60 м (с) | 12,9 | 12,3 | 10,7 | 13,2 | 12,6 | 10,9 |
| 2. | Бег на 2000 м (мин, с) | 14.30 | 13.50 | 12.00 | 15.00 | 14.20 | 12.30 |
| 3. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см  (кол-во раз) | 8 | 10 | 16 | 7 | 9 | 15 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (кол-во раз) | 5 | 7 | 13 | 4 | 6 | 11 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +5 | +7 | +13 | +4 | +6 | +12 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 140 | 150 | 170 | 130 | 140 | 165 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 19 | 22 | 33 | 17 | 20 | 29 |
| 7. | Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м) | 11 | 13 | 17 | 9 | 11 | 16 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | 23.30 | 21.30 | 19.00 | 24.40 | 22.10 | 20.30 |
| или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 22.30 | 21.00 | 18.30 | 23.30 | 21.40 | 20.00 |
| 9. | Плавание на 50 м  (мин, с) | 1.30 | 1.20 | 1.05 | 1.35 | 1.25 | 1.10 |
| 10. | Стрельба из пневм. винтовки, 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из пневм. винтовки с диоптр. прицелом, либо «электр. оружия» | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Тур. поход с проверкой тур. навыков (протяженность не менее, км) | 10 | | | | | |
| Кол-во испытаний на знак | | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 |

VIII. ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ (от 40 до 49 лет) МУЖЧИНЫ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
| от 40 до 44 лет | | | от 45 до 49 лет | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 2000 м (мин, с) | 13.00 | 12.00 | 10.00 | 13.20 | 12.15 | 10.30 |
| 2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине  (кол-во раз) | 4 | 6 | 9 | 3 | 5 | 8 |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см  (кол-во раз) | 9 | 12 | 20 | 7 | 10 | 18 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (кол-во раз) | 13 | 17 | 28 | 11 | 15 | 27 |
| или рывок гири 16 кг (кол-во раз) | 14 | 17 | 28 | 11 | 15 | 27 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +1 | +3 | +9 | 0 | +2 | +8 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 4. | Бег на 30 м (с) | 7,9 | 7,3 | 5,6 | 8,1 | 7,6 | 6,0 |
| или бег на 60 м (с) | 12,8 | 12,0 | 9,6 | 14,4 | 13,5 | 11,1 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 22 | 27 | 35 | 19 | 24 | 31 |
| 6. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 37.00 | 34.40 | 28.10 | 40.00 | 37.00 | 31.00 |
| или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 22.00 | 20.30 | 16.30 | 23.00 | 21.00 | 17.00 |
| 7. | Плавание на 50 м  (мин, с) | 1.20 | 1.10 | 1.00 | 1.25 | 1.15 | 1.05 |
| 8. | Стрельба из пневм. винтовки, 10 м (очки) | 13 | 16 | 25 | 10 | 13 | 25 |
| или из пневм. винтовки с диоптр. прицелом, либо «электр. оружия» | 16 | 21 | 30 | 13 | 18 | 30 |
| 9. | Тур. поход с проверкой тур. навыков (протяженность не менее, км) | 5 | | | | | |
| Кол-во испытаний на знак | | 5 | 5 | 7 | 5 | 5 | 7 |

ЖЕНЩИНЫ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
| от 40 до 44 лет | | | от 45 до 49 лет | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 2000 м (мин, с) | 16.10 | 15.10 | 13.00 | 17.20 | 16.10 | 13.40 |
| 2. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см  (кол-во раз) | 6 | 8 | 14 | 5 | 7 | 12 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (кол-во раз) | 3 | 5 | 10 | 3 | 5 | 9 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +2 | +4 | +11 | +2 | +4 | +10 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 4. | Бег на 30 м (с) | 8,5 | 7,9 | 6,2 | 8,7 | 8,2 | 6,5 |
| или бег на 60 м (с) | 13,8 | 13,2 | 11,5 | 14,9 | 14,0 | 11,6 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 14 | 16 | 25 | 10 | 12 | 21 |
| 6. | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | 22.30 | 20.50 | 18.00 | 23.50 | 22.30 | 19.30 |
| или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 17.00 | 16.00 | 13.30 | 18.00 | 17.00 | 14.30 |
| 7. | Плавание на 50 м  (мин, с) | 1.38 | 1.28 | 1.15 | 1.40 | 1.30 | 1.20 |
| 8. | Стрельба из пневм. винтовки, 10 м (очки) | 13 | 16 | 22 | 10 | 13 | 20 |
| или из пневм. винтовки с диоптр. прицелом, либо «электр. оружия» | 16 | 21 | 27 | 13 | 18 | 25 |
| 9. | Тур. поход с проверкой тур. навыков (протяженность не менее, км) | 5 | | | | | |
| Кол-во испытаний на знак | | 5 | 5 | 7 | 5 | 5 | 7 |

IX. ДЕВАТАЯ СТУПЕНЬ (от 50 до 59 лет) МУЖЧИНЫ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
| от 50 до 54 лет | | | от 55 до 59 лет | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 2000 м (мин, с) | 13.50 | 12.45 | 11.00 | 14.00 | 13.00 | 12.00 |
| 2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине  (кол-во раз) | 2 | 4 | 7 | 2 | 3 | 6 |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см  (кол-во раз) | 4 | 7 | 15 | 3 | 5 | 12 |
| или рывок гири 16 кг (кол-во раз) | 8 | 10 | 20 | 6 | 8 | 18 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (кол-во раз) | 9 | 12 | 24 | 7 | 10 | 18 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | -1 | +1 | +7 | -2 | 0 | +5 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 4. | Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с) | 27.00 | 26.00 | 24.00 | 28.00 | 27.00 | 25.00 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 14 | 19 | 27 | 11 | 15 | 24 |
| 6. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 44.00 | 40.40 | 34.00 | 50.00 | 45.30 | 37.00 |
| или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 23.30 | 21.30 | 18.00 | 24.00 | 22.00 | 19.00 |
| 7. | Плавание на 50 м  (мин, с) | 1.30 | 1.20 | 1.10 | 1.35 | 1.25 | 1.15 |
| 8. | Стрельба из пневм. винтовки, 10 м (очки) | 10 | 13 | 22 | 10 | 13 | 22 |
| или из пневм. винтовки с диоптр. прицелом, либо «электр. оружия» | 13 | 18 | 27 | 13 | 18 | 27 |
| 9. | Тур. поход с проверкой тур. навыков (протяженность не менее, км) | 5 | | | | | |
| Кол-во испытаний на знак | | 5 | 5 | 7 | 5 | 5 | 7 |

ЖЕНЩИНЫ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
| от 50 до 54 лет | | | от 55 до 59 лет | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 2000 м (мин, с) | 18.00 | 17.00 | 14.30 | 20.00 | 19.00 | 15.50 |
| 2. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см  (кол-во раз) | 4 | 6 | 10 | 3 | 5 | 9 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (кол-во раз) | 3 | 5 | 8 | 2 | 4 | 7 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +1 | +3 | +9 | +1 | +3 | +8 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 4. | Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с) | 31.00 | 30.00 | 28.00 | 32.00 | 31.00 | 29.00 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 8 | 11 | 18 | 7 | 9 | 15 |
| 6. | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | 26.20 | 25.20 | 22.00 | 27.00 | 26.00 | 23.40 |
| или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 19.00 | 18.00 | 15.30 | 21.00 | 20.00 | 16.30 |
| 7. | Плавание на 50 м  (мин, с) | 1.45 | 1.35 | 1.25 | 1.50 | 1.40 | 1.30 |
| 8. | Стрельба из пневм. винтовки, 10 м (очки) | 7 | 10 | 18 | 7 | 10 | 18 |
| или из пневм. винтовки с диоптр. прицелом, либо «электр. оружия» | 10 | 15 | 23 | 10 | 15 | 23 |
| 9. | Тур. поход с проверкой тур. навыков (протяженность не менее, км) | 5 | | | | | |
| Кол-во испытаний на знак | | 5 | 5 | 7 | 5 | 5 | 7 |

X. ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ (от 60 до 69 лет) МУЖЧИНЫ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
| от 60 до 64 лет | | | от 65 до 69 лет | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с) | 20.00 | 18.00 | 14.00 | 22.00 | 20.00 | 16.30 |
| или скандинавская ходьба  на 3 км (мин, с) | 29.00 | 28.00 | 26.00 | 31.00 | 30.00 | 28.00 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз) | 4 | 6 | 14 | 4 | 6 | 11 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | -6 | -4 | -1 | -8 | -6 | -4 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 9 | 12 | 21 | 6 | 9 | 16 |
| 5. | Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с) | 31.00 | 28.50 | 21.40 | 32.50 | 30.20 | 22.20 |
| или смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с) | 33.00 | 30.00 | 24.00 | 34.30 | 31.30 | 25.30 |
| 6. | Плавание на 25 м  (мин, с) | 3.00 | 2.40 | 2.30 | 3.00 | 2.40 | 2.30 |
| Кол-во испытаний на знак | | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 |

ЖЕНЩИНЫ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
| от 60 до 64 лет | | | от 65 до 69 лет | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с) | 23.00 | 21.00 | 18.00 | 25.00 | 23.00 | 20.00 |
| или скандинавская ходьба  на 3 км (мин, с) | 33.00 | 32.00 | 30.00 | 35.00 | 34.00 | 32.00 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз) | 3 | 5 | 7 | 3 | 5 | 7 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | 0 | +2 | +6 | -4 | -1 | +2 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 5 | 7 | 13 | 4 | 6 | 11 |
| 5. | Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с) | 32.00 | 28.00 | 25.00 | 33.30 | 30.00 | 27.00 |
| или смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с) | 34.00 | 29.00 | 26.00 | 34.30 | 31.00 | 28.00 |
| 6. | Плавание на 25 м  (мин, с) | 3.00 | 2.40 | 2.30 | 3.00 | 2.40 | 2.30 |
| Кол-во испытаний на знак | | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 |

XI. ОДИННАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (от 70 и старше)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с) | 24.00 | 22.00 | 19.00 | 28.00 | 26.00 | 22.00 |
| или скандинавская ходьба  на 3 км (мин, с) | 33.00 | 32.00 | 30.00 | 37.00 | 36.00 | 33.00 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз) | 2 | 5 | 8 | 2 | 4 | 6 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | -10 | -8 | -6 | -6 | -4 | 0 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 4 | 6 | 14 | 2 | 4 | 8 |
| 5. | Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с) | - | - | - | 35.00 | 31.00 | 28.00 |
| Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с) | 39.00 | 34.00 | 28.00 | - | - | - |
| или смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с) | - | - | - | 36.00 | 32.00 | 29.30 |
| или смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с) | 39.00 | 35.00 | 29.00 | - | - | - |
| 6. | Плавание на 25 м  (мин, с) | 3.00 | 2.40 | 2.30 | 3.00 | 2.40 | 2.30 |
| Кол-во испытаний на знак | | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 |