

СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 18 до 19 лет)

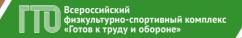
| | | | | Норм | ативы | | | 7 2 |
|-----|---|-------|------------|------------|--------|---------|-------|--|
| Nº | Наименование испытания | | Юноши | | | Девушки | | ские, при навын ния |
| п/п | (теста) | TTO | TIO | Te I | TO | TTO | Rep | Физические качества, прик- ладные навыки и умения |
| | | Обяза | ательные и | пытания (1 | гесты) | T | T | |
| 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 E |
| 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) | - | - | 1 | 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 | | | - 7 |
|-------------|--|-------|------------|-------------|--|---------|-------|--|
| Nº | Наименование испытания | | Юноши | | | Девушки | | ские при авык ния |
| п/п | (теста) | TTO | TIO | TO | The state of the s | Tro | no | Физические качества, прик- ладные навыки и умения |
| | | Исп | ытания (те | сты) по выб | бору | 1 | 1 | 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 | |

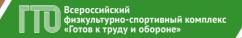






ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 20 до 24 лет включительно)

| | | | | Нор | мативы | | | 7 2 |
|-----|---|-------------------|------------|----------|---------|-------|-------|--|
| Nº | Наименование испытания | я Мужчины Женщины | | | | | | Тибкость Сила Выносливость возможности и умения и умения |
| п/п | (теста) | TIO | TIO | TTO | rio | TTO | TO TO | Физиче качества ладные н и уме |
| | | Обяза | ательные и | спытания | (тесты) | | 1 | 1 |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 9,1 | 8,5 | 8,0 | 11,1 | 10,3 | 9,5 | остные »жности |
| | Бег на 100 м (с) | 15,8 | 14,4 | 13,9 | 18,1 | 17,1 | 16,2 | Скор |
| | 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 | - | ı | - | ВОСТЬ |
| 2. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | - | ı | - | 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) | - | - | - | 19:35 | 18:10 | 17:10 | |
| | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 9 | 13 | 16 | - | - | - | |
| 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 | | | - ZK- |
|-----------|--|-------|------------|------------|--------|---------|-------|--|
| Nº | Наименование испытания | | Мужчины | T | | Женщины | _ | сские , при навы ния |
| п/п | | TO | TO | Tro I | TTO TO | TTO = | | 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 | ие 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 | |
| спо на | личество физических качеств, особностей, прикладных выков, оценка которых обходима для получения знака ичия Комплекса | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | |
| кот для | личество испытаний (тестов), горые необходимо выполнить в 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 | | Сила Выносливость Скоростные качества, приканавыки и умения |
| п/п | (теста) | TO | TIO | TO TO | TIO | To To | Tro | Физиче качества ладные н и уме |
| | · · · · · · · · · · · · · · · · · · · | Обяза | ательные и | спытания | (тесты) | | | T |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 9,6 | 9,0 | 8,1 | 11,4 | 10,5 | 9,8 | жности |
| | 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 | Вынослив |
| | 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 | 1 | - | - | |
| 3. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | - | 1 | - | 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 | | | RZ AR- |
|--------------------|--|-------|------------|--|--------|---------|-------|--|
| Nº | Наименование испытания | | Мужчины | Γ | | Женщины | T | еские , при навы ния |
| п/п | (теста) | TTO | No. | A PER STATE OF THE | TO | TO | REP | Физические качества, прик- ладные навыки и умения |
| | | Исп | ытания (те | сты) по вь | бору | • | | |
| | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 202 | 223 | 239 | 163 | 178 | 193 | тно- ые 10СТИ |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 29 | 36 | 47 | 23 | 30 | 38 | Скоростно- силовые возможности |
| | 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 | |
| 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 |
| 0. | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 | Прикладнь |
| | 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 наві 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 | |

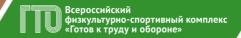




ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 30 до 34 лет включительно)

| | | | | Нор | мативы | | | ~ ~ <u>~</u> |
|-----|---|-------|---------|-----------|---------|---------|-------|--|
| Nº | Наименование испытания | | Мужчины | | | Женщины | | ские, при іавын ния |
| п/п | (теста) | TIO | A THOU | TO | rro | TO | 100 | Физические качества, прик- ладные навыки и умения |
| | | Обяза | тельные | испытания | (тесты) | | ı | |
| 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) | - | - | 1 | 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 |





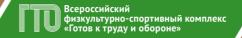
ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 30 до 34 лет включительно)

| | | | | Нор | мативы | | | - XK - KZ |
|-----------------------|--|------|-----------|-------------|--------|---------|------|--|
| Nº | Наименование испытания | | Мужчины | | | Женщины | | эские , при навын ния |
| п/п | (теста) | TO | Re | | TTO | TTO | 100 | Физические качества, прик- ладные навыки и умения |
| | | Исп | ытания (т | есты) по вь | бору | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 197 | 213 | 234 | 138 | 152 | 173 | остно- овые жности |
| ٥. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 25 | 32 | 42 | 18 | 23 | 34 | Скоростно- силовые возможности |
| | 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), горые 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 | | | - 7 2 |
|-----|---|-------|--|------------|--------|---------|--|--|
| Nº | Наименование испытания | | Мужчины | 1 | | Женщины | 1 | еские а, при навыі |
| п/п | (теста) | TO | A CONTRACTOR OF THE PARTY OF TH | | TIO | TO | The state of the s | Физические качества, прик- ладные навыки и умения |
| | | Обяз | ательные и | спытания (| тесты) | | | |
| 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 | - | - | - | Выносливость |
| | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 1 | - | - | 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)

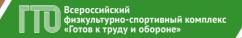
| | | | | Норм | иативы | | | 7 Ž | |
|-------------------|--|------|-------------|------------|--|---------|------|--|--|
| Nº | Наименование испытания | | Мужчины | | | Женщины | | ские при авык ния | |
| п/п | (теста) | TIO | TO | 100 | The state of the s | Tro | 100 | Физические качества, прик- ладные 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 ости | |
| 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 | ㄹ | |
| | 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 | | |
| кот для | ичество 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)

| | | Нормативы | | | | | | ~ 7 2 |
|-----|--|-----------|-------------|------------|-------|---------|---|---|
| Nº | Наименование испытания | | Мужчины | | | Женщины | | Гибкость Сила Выносливость Падные навыки и умения |
| п/п | (теста) | TO | A TO | | Tro | TTO | REAL PROPERTY OF THE PROPERTY | Физич качества ладные и и уме |
| | | Обяза | ательные ис | пытания (т | есты) | I | 1 | 1 |
| | 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 | Выносливост |
| | 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 | |
| | 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 |

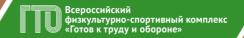




ДВЕНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 40 до 44 лет включительно)

| | | | | Норм | ативы | | | ⁸⁷ 국 조 |
|-------------------|--|-------|-------------|------------|-------|---------|--------|--|
| Nº | Наименование испытания | | Мужчины | | Т | Женщины | | еские 1, при навы ния |
| п/п | (теста) | TIO | A | Tro | A TO | TIO | Ties . | Физические качества, прик- ладные навыки и умения |
| | | Исп | ытания (тес | ты) по выб | бору | | 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 | Прикладные навыки |
| 0. | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» | 16 | 21 | 29 | 16 | 21 | 27 | Прикладн |
| | 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, особностей, прикладных выков, 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 иплекса | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | |

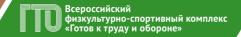




ТРИНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 45 до 49 лет включительно)

| | | Нормативы | | | | | | |
|-----|---|-----------|-------------|-----------|--------|---|-------|--|
| Nº | Наименование испытания | | Мужчины | | | Женщины | | ские, при іавыі ния |
| п/п | (теста) | TIO | A | Tro | A I | A PER STATE OF THE PER | | Физические качества, прик- ладные навыки и умения |
| | | Обяз | ательные ис | пытания (| тесты) | T | 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 | <u>e</u> |
| 1. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 41:00 | 36:30 | 30:30 | - | - | - | Выносливость |
| | Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | - | 1 | - | 18:20 | 16:40 | 14:10 | Вынс |
| | 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 | - | - | - | |
| 2. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 6 | 11 | 19 | 4 | 8 | 13 | Сила |
| | 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 |

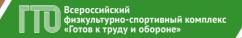




ТРИНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 45 до 49 лет включительно)

| | | | | Норм | иативы | | | . 7 <u>2</u> |
|---------------------|--|------|-------------|-----------|--------|---------|--|--|
| Nº | Наименование испытания | | Мужчины | | | Женщины | | ские при авык ния |
| п/п | (теста) | TO | A TO | Tro | Tro | Tro | a recommendation of the second | Физические качества, прик- ладные навыки и умения |
| | | Исп | ытания (тес | ты) по вы | бору | | _ | _ |
| 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 | Прикладные навыки |
| 6. | или из пневматической винтовки с диоптрическим 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 | |
| спос наві нео | 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 | |



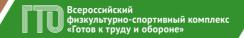




ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 50 до 54 лет включительно)

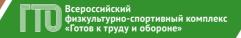
| | | | | Нор | мативы | | | es 둒 포 |
|-----|---|--|------------|-------|--------|---------|---|--|
| Nº | Наименование испытания | | Мужчины | ı | | Женщины | | эские , при навын ния |
| п/п | (теста) | THE STATE OF THE S | TO TO | Am | TTO | TTO | A PROPERTY OF THE PROPERTY OF | Физические качества, прик- ладные навыки и умения |
| | | | ательные и | | r · | | T | 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 | Выносливость |
| | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | - | - | - | 26:55 | 24:50 | 21:40 | |
| 1. | 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 | - | - | - | |
| | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 5 | 8 | - | - | - | Сила |
| 2. | 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 |





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

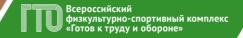
| | | | | Нор | мативы | | | - 7 2 |
|----------------------------|--|------|--------------|------------|--------|---------|------|--|
| Nº | Наименование испытания | | Мужчины | | | Женщины | | Скоростно- физические качества, прик- силовые падные навыки возможности и умения |
| п/п | (теста) | Tro | | 100 | TO | TIO | TIO | |
| | | И | спытания (те | сты) по вь | ібору | | | _ |
| 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 | |
| каче при коте пол | ичество физических еств, способностей, кладных навыков, оценка орых необходима для учения знака отличия иплекса | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | |
| (тес вып | 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 | TIO | 100 | TTO | TO | | Физические качества, прик- ладные навыки и умения |
| | | Обяза | ательные и | спытания | (тесты) | | | |
| | 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 | 18ость |
| | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | - | - | - | 27:30 | 25:40 | 23:10 | |
| 1. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 51:00 | 45:10 | 36:40 | - | - | - | Выносливость |
| | 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 | | | 0 7 X |
|--------------------------|--|---------|------------|------------|--|--|------|--|
| Nº | Наименование испытания | | Мужчины | | | Женщины | | ские при авын ния |
| п/п | (теста) | TIO TIO | A Tro | | THE STATE OF THE S | A TO THE REPORT OF THE PARTY OF | REP | Физические качества, прик- ладные навыки и умения |
| | | Исп | ытания (те | сты) по вь | юору | | | |
| 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 навыки |
| | 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 стов), которые необходимо полнить для получения ка отличия Комплекса | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | |





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

| | | | | Норм | иативы | | | 7 Z |
|-----|---|-------|------------|---|--------|---------|-------|--|
| Nº | Наименование испытания | | Мужчины | | | Женщины | | ские прин навык ния |
| п/п | (теста) | TTO | TTO | 1 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 | TO | TO | S I | 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 | ВОСТЬ |
| 1. | Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с) | 29:30 | 27:40 | 25:40 | 33:40 | 31:40 | 29:40 | Выносливость |
| | 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)

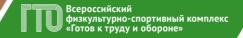
| | | | | Норм | иативы | | | - 7 2 |
|--------------------------|--|-------|-------------|------------|--------|---------|-------|--|
| Nº | Наименование испытания | | Мужчины | | | Женщины | | сские , при навын ния |
| п/п | (теста) | TO | TTO | Tro | TTO | | R TO | Физические качества, прик- ладные 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 | 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)

| | | Нормативы | | | | | | |
|-----|--|-----------|------------|--|-------|---------|-------|--|
| Nº | Наименование испытания | | Мужчины | | | Женщины | | Сила Выносливость навыки и умения |
| п/п | (теста) | TTO | Tro | The state of the s | TO | A I | mo | 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 | Выносливость |
| 1. | 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 |





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

| | | | Нормативы | | | | | | |
|--------------------------|--|-------|-------------|------------|-------|---------|-------|---|--|
| Nº | Наименование испытания | | Мужчины | r | | Женщины | | Прикладные навыки Скоростно-силовые качества, прик- возможности и умения | |
| п/п | (теста) | TO | TIO | TIP | TO | TTO TO | RE | Физиче качества ладные и и уме | |
| | | Ис | пытания (те | сты) по ві | ыбору | | T | I | |
| 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 | ладные 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 | ичество испытаний стов), которые необходимо полнить для получения ка отличия Комплекса | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | | |



ВОСЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа 70 лет и старше)

| | | Нормативы | | | | | | 7 Z |
|-----|---|-----------|-------------|--|---------|---------|-------|--|
| Nº | Наименование испытания | | Мужчины | | | Женщины | | ские прин авык ния |
| п/п | (теста) | A I | Tie I | THE PARTY OF THE P | | XIII | Tro | Физические Качества, прик- ладные навыки и умения |
| | | Обяза | ательные ис | пытания | (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 | Выносли |
| | 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)

| | | | | Норг | мативы | | | 8 7 7 7 7 7 7 7 7 1 |
|------------|---|-------|-------------|-----------|--|---------|-------|--|
| Nº | Наименование испытания | | Мужчины | | | Женщины | | ские при навын ния |
| п/п | (теста) | TO | No. | APP . | The state of the s | TID | Tro | 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 олнить для получения ка отличия Комплекса | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | |

