Утверждены

приказом Минспорта России

от «08» июля2014г.№ 575

VI. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 18 до 29 лет)

М У Ж Ч И Н Ы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (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 100 м (с) | 15,1 | 14,8 | 13,5 | 15,0 | 14,6 | 13,9 |
| 2. | Бег на 3 км  (мин, с) | 14.00 | 13.30 | 12.30 | 14.50 | 13.50 | 12.50 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 9 | 10 | 13 | 9 | 10 | 12 |
|  | или рывок гири 16 кг(количество раз) | 20 | 30 | 40 | 20 | 30 | 40 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 6 | 7 | 13 | 5 | 6 | 10 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 380 | 390 | 430 | - | - | - |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 215 | 230 | 240 | 225 | 230 | 240 |
| 6. | Метание спортивного снаряда весом  700 г (м) | 33 | 35 | 37 | 33 | 35 | 37 |
| 7. | Бег на лыжах на 5 км(мин, с) | 26.30 | 25.30 | 23.30 | 27.00 | 26.00 | 24.00 |
| 8. | Плавание на50 м(мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0.42 | Без учета времени | Без учета времени | 0.43 |
| 9. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 10. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов)в возрастной группе | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

Ж Е Н Щ И Н Ы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний(тесты) | Нормативы | | | | | |
| от 18до 24 лет | | | от 25до 29 лет | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой  знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 17,5 | 17,0 | 16,5 | 17,9 | 17,5 | 16,8 |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 11.35 | 11.15 | 10.30 | 11.50 | 11.30 | 11.00 |
| 3. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количество раз) | 10 | 12 | 14 | 10 | 12 | 14 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 8 | 11 | 16 | 7 | 9 | 13 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | 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 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количествораз за 1 мин) | 34 | 40 | 47 | 30 | 35 | 40 |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом  500 г (м) | 14 | 17 | 21 | 13 | 16 | 19 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км(мин, с) | 20.20 | 19.30 | 18.00 | 21.00 | 20.00 | 18.00 |
| или на 5 км  (мин, с) | 37.00 | 35.00 | 31.00 | 38.00 | 36.00 | 32.00 |
| 9. | Плавание на  50 м(мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 1.10 | Без учета времени | Без учета времени | 1.14 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –  10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция–  10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

VII. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 30до 39 лет)

М У Ж Ч И Н Ы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (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 3 км(мин, с) | 15.10 | 14.20 | 12.50 | 15.30 | 14.40 | 13.10 |
| 2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине  (количество раз) | 4 | 6 | 9 | 4 | 5 | 8 |
| или рывок гири 16 кг(количество раз) | 20 | 30 | 40 | 20 | 30 | 40 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | Достать скамью пальцами  рук | 4 | 6 | Достать скамьюпальцами  рук | 2 | 4 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 220 | 225 | 235 | 210 | 215 | 225 |
| 5. | Метание спортивного снаряда весом  700 г (м) | 31 | 33 | 36 | 30 | 32 | 35 |
| 6. | Бег на лыжах на  5 км(мин, с) | 27.30 | 27.00 | 26.00 | 30.00 | 29.00 | 27.00 |
| 7. | Плавание на50 м(мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0.45 | Без учета времени | Без учета времени | 0.48 |
| 8. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 9. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию  10 км | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 6 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 |

Ж Е Н Щ И Н Ы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний(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 2 км (мин, с) | | 12.45 | 12.30 | 12.00 | | 13.15 | 13.00 | 12.30 |
| 2. | Подтягивание из виса лежа на низкой  Перекладине (количество раз) | | 12 | 15 | 20 | | 12 | 15 | 20 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количество раз) | | 6 | 8 | 12 | | 6 | 8 | 12 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | | Достать скамью ладонями | 7 | 9 | | Касание скамьи пальцами рук | 4 | 6 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | | |
| 4. | Прыжок в длину  с места (см) | | 160 | 170 | 185 | | 150 | 165 | 180 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество разза 1 мин) | | 30 | 35 | 45 | | 25 | 30 | 40 |
| 6. | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) | | 13 | 16 | 19 | | – | – | – |
| 7. | Бег на лыжах на 3 км(мин, с) | | 22,00 | 21.00 | 19.00 | | 23,00 | 22.00 | 20.00 |
| или на 5 км(мин, с) | | 39,00 | 37.00 | 33.00 | | 40,00 | 38.00 | 34.00 |
| 8. | Плавание на 50 м(мин, с) | | Без учета времени | Без учета времени | 1.25 | | Без учета времени | Без учета времени | 1.30 |
| 9. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –  10 м (очки) | | 15 | 20 | 25 | | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | | 18 | 25 | 30 | | 18 | 25 | 30 |
| 10. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию  10 км | | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 10 | | 10 | 10 | 9 | | 9 | 9 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 6 | | 7 | 7 | 6 | | 7 | 7 |

VIII. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 40до 49 лет)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | Нормативы | | | |
| Мужчины | | Женщины | |
| от40до 44лет | от45до 49 лет | от40до 44лет | от45до 49 лет |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | |
| 1. | Бег на 2 км(мин, с) | 8.50 | 9.20 | 13.30 | 15.00 |
| или на 3 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 2. | Подтягивание из виса  на высокой перекладине  (количество раз) | 5 | 4 | - | - |
| или рывок гири 16 кг  (количество раз) | 20 | 15 | - | - |
| или подтягивание  из виса лежа на низкой перекладине(количество раз) | - | - | 15 | 10 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 30 | 28 | 12 | 10 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | | | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа  на спине (количествораз за 1 мин) | 35 | 30 | 25 | 20 |
| 5. | Бег на лыжах на 2 км  (мин, с) | - | - | 19.00 | 21.00 |
| или на 5 км(мин, с) | 35.00 | 36.00 | - | - |
| 6. | Плавание без учета времени (м) | 50 | 50 | 50 | 50 |
| 7. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –  10 м (очки) | 25 | 25 | 25 | 25 |
|  | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 8. | Туристский поход  с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 5 км | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса \*\* | | 6 | 6 | 6 | 5 |

IX. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 50 до 59 лет)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | Нормативы | | | |
| Мужчины | | Женщины | |
| от50до54 лет | от 55до 59 лет | от50до 54  лет | от 55 до59 лет |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | |
| 1. | Бег на 2 км(мин, с) | 11.00 | 13.00 | 17.00 | 19.00 |
| или на 3 км | Без учета  времени | Без учета времени | Без учета  времени | Без учета времени |
| 2. | Подтягивание из виса  на высокой перекладине  (количество раз) | 3 | 2 | - | - |
| или рывок гири 16 кг  (количество раз) | 15 | 10 | - | - |
| или подтягивание  из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | 10 | 8 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 25 | 20 | 8 | 6 |
| 3. | Наклон вперед  из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | | | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количествораз за 1 мин) | 25 | 20 | 15 | 12 |
| 5. | Бег на лыжах на 2 км(мин, с) | - | - | 23.00 | 25.00 |
| или на 5 км(мин, с) | 37.00 | 38.00 | - | - |
| 6. | Плавание без учета времени (м) | 50 | 50 | 50 | 50 |
| 7. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 25 | 25 | 25 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 8. | Туристский поход  с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 5 км | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса \*\* | | 5 | 5 | 5 | 5 |

X. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 60 до 69 лет)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды испытаний  (тесты) | Нормативы | |
| Мужчины | Женщины |
| от60 до 69 лет | от60 до 69 лет |
| Обязательные испытания (тесты) | | | |
| 1. | Смешанное передвижение (км) | 4 | 3 |
| или скандинавская ходьба (км) | 4 | 3 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 10 | 6 |
| 3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине(количество раз) | 20 | 15 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пальцами рук голеностопные суставы | |
| 5. | Передвижение на лыжах(км) | 4 | 3 |
| или смешанное передвижение по пересеченной местности\* (км) | 3 | 2 |
| 6. | Плавание без учета времени (м) | 25 | 25 |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 6 | 6 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса \*\* | | 5 | 5 |

XI. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 70 лети старше)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) и нормативы | Нормативы | |
| Мужчины | Женщины |
| от 70 лет и старше | от 70 лет и старше |
| Обязательные испытания (тесты) | | | |
| 1. | Смешанное передвижение (км) | 3 | 2 |
| или скандинавская ходьба (км) | 3 | 2 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз) | 8 | 5 |
| 3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине(количество раз) | 15 | 10 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пальцами рук голеностопные суставы | |
| 5. | Передвижение на лыжах(км) | 3 | 2 |
| или смешанное передвижение по пересеченной местности\* (км) | 2 | 1 |
| 6. | Плавание без учета времени (м) | 25 | 25 |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 6 | 6 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса \*\* | | 4 | 4 |