УТВЕРЖДЕНЫ
Постановлением Совета Министров
Донецкой Народной Республики
от 17 декабря 2016 г. № 13-32

Временные нормативы Государственного физкультурно-спортивного комплекса "ГТО ДНР"

Первая ступень "Олимпийские надежды"

Нормативы оценки уровня физической подготовленности девочек и мальчиков 6 - 8 лет

Физические качества, двигательные умения и навыки	**Виды испытаний**	**Пол**	**Уровни, балы**									
			1-й уровень низкий		2-й уровень ниже среднего		3-й уровень средний		4-й уровень высше среднего		5-й уровень высокий	
			1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
Испытания по выбору												
Скоростые	Бег на 30м (с)	Д	7,8	7,6	7,4	7,2	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0
		М	7,6	7,2	7,0	6,9	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,9
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	Д	90	100	105	110	112	115	120	125	128	130
		М	105	110	115	118	120	125	130	135	142	145
Силовые (один тест из двух)	Подтягивание	Д	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		М	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Сгибание и разгибание рук	Д	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		М	4	6	7	9	10	12	14	18	21	24
Выносливость (один тест из двух)	Бег на 500м (мин,с)	Д	4.00,0	3.50,0	3.42,0	3.34,0	3.26,0	3.18,0	3.10,0	3.03,0	2.56,0	2.50,0
		М	3.50,0	3.40,0	3.32,0	3.25,0	3.16,0	3.10,0	3.00,0	2.50,0	2.45,0	2.40,0
	Смешанное передвижение	Д	9.00,0	8.40,0	8.20,0	8.00,0	7.40,0	7.20,0	7.00,0	6.40,0	6.20,0	6.00,0
		М	8.30,0	8.00,0	7.40,0	7.20,0	7.00,0	6.40,0	6.20,0	6.00,0	5.30,0	5.10,0

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Уровни, балы									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		ниже среднего		средний		высше среднего		высокий	
			1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
Координация (один тест из двух)	Метание в цель	М/Д	1	1	2	2	3	3	4	5	6	7
	Челночный бег 4х9 м (с)	Д	14,5	14,0	13,5	13,2	12,9	12,6	12,4	12,2	12,0	11,8
		М	13,0	12,7	12,5	12,2	11,9	11,6	11,4	11,2	11,0	10,8
Гибкость	Наклон вперед	Д	-6	-3	-1	0	2	4	6	9	11	14
		М	-8	-6	-4	-2	0	3	4	7	9	12
Прикладные навыки	Плавание на 25 м	Д	Без у.вр.	Без у.вр.	54,0	52,0	50,0	49,0	48,0	47,0	46,0	45,0
		М	Без у.вр.	Без у.вр.	42,0	41,0	40,0	39,0	38,0	37,0	36,0	35,0

Примечание:

Каждый испытуемый сдает 6 (шесть) тестов по выбору. На "золотой" значок средний бал 9,0 и более, "серебряный" - от 7,0 до 8,9 балов, на "бронзовый" - от 5,0 до 6,9.

Подтягивание: девочки - из виса лежа на низкой перекладине, мальчики - на высокой перекладине (кол раз)

Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами на полу (см)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - мальчики, от скамейки - девочки (кол раз)

Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6м, кол попаданий из 10 бросков)

Смешанное передвижение: на 1 км (мин,с)

Первая ступень "Олимпийские надежды"

Нормативы оценки уровня физической подготовленности девочек и мальчиков 9 - 10 лет

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Уровни, балы									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		ниже среднего		средний		высше среднего		высокий	
			1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
Испытания по выбору												
Скоростые (один тест из двух)	Бег на 30м (с)	Д	7,2	6,9	6,7	6,5	6,4	6,2	6,1	5,9	5,8	5,6
		М	6,8	6,5	6,4	6,2	6,1	6,0	5,9	5,7	5,6	5,4
	Бег на 60м (с)	Д	15,0	14,0	13,2	12,8	12,4	12,0	11,8	11,6	11,2	11,0
		М	13,6	12,6	12,0	11,4	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0
Скоростно-силовые (один тест из двух)	Прыжок в длину с места (см)	Д	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155
		М	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165
	Поднимание туловища	Д	7	10	12	14	16	18	20	21	23	25
		М	7	10	12	14	16	18	20	22	24	26
Силовые (один тест из двух)	Подтягивание	Д	1	2	3	4	5	6	8	10	11	12
		М	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	Сгибание и разгибание рук	Д	1	2	3	4	5	6	7	8	10	12
		М	5	7	8	10	11	15	17	21	24	27

Физические качества, двигательные	Виды испытаний	Пол	Уровни, балы				
			1-й уровень	2-й уровень	3-й уровень	4-й уровень	5-й уровень
			низкий	ниже среднего	средний	высше среднего	высокий

умения и навыки			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Выносливость (один из четырех)	Бег на 500м (мин,с)	Д	3.50,0	3.42,0	3.26,0	3.18,0	3.03,0	2.56,0	2.44,0	2.38,0	2.28,0	2.24,0
		М	3.40,0	3.32,0	3.16,0	3.10,0	2.50,0	2.45,0	2.30,0	2.25,0	2.15,0	2.10,0
	Смешанное передвижение	Д	8.30,0	8.15,0	8.00,0	7.40,0	7.20,0	7.00,0	6.40,0	6.20,0	6.00,0	5.30,0
		М	7.30,0	7.00,0	6.40,0	6.20,0	6.00,0	5.30,0	5.10,0	4.55,0	4.40,0	4.30,0
	Кросс по пересеченной местности	Д	5.00,0	4.30,0	4.10,0	3.50,0	3.35,0	3.18,0	3.03,0	2.56,0	2.44,0	2.38,0
		М	4.30,0	4.10,0	3.45,0	3.20,0	3.00,0	2.50,0	2.40,0	2.30,0	2.20,0	2.10,0
	Велосипедный кросс (шоссе)	Д	Без у.вр.	19.30,0	18.45,0	18.00,0	17.15,0	16.30,0	15.45,0	15.00,0	14.15,0	13.30,0
		М	Без у.вр.	18.00,0	17.15,0	16.30,0	15.45,0	15.00,0	14.15,0	13.30,0	12.45,0	12.00,0
Координация (один тест из двух)	Метание в цель	М/Д	1	1	2	2	3	4	5	6	7	7
	Челночный бег 4х9 м (с)	Д	13,5	13,0	12,7	12,4	12,1	11,8	11,6	11,4	11,2	11,0
		М	12,7	12,4	12,1	11,8	11,5	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4
Гибкость	Наклон вперед	Д	-5	-2	0	1	3	5	7	10	12	15
		М	-7	-5	-3	-1	1	3	5	8	10	13
Прикладные навыки	Плавание на 25 м	Д	Без у.вр.	Без у.вр.	50,0	49,0	47,0	46,0	44,0	43,0	41,0	40,0
		М	Без у.вр.	Без у.вр.	40,0	39,0	37,0	36,0	34,0	33,0	31,0	30,0

Примечание:

Каждый испытуемый сдает 6 (шесть) тестов по выбору. На "золотой" значок средний бал 9,0 и более, "серебряный" - от 7,0 до 8,9 балов, на "бронзовый" - от 5,0 до 6,9.

Подтягивание: девочки - из виса лежа на низкой перекладине, мальчики - на высокой перекладине (кол раз)

Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами на полу (см)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - мальчики, от скамейки - девочки (кол раз)

Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6м, кол попаданий из 10 бросков)

Смешанное передвижение: на 1 км (мин,с)

Кросс по пересеченной местности на 500м (мин,с)

Велосипедный кросс (шоссе) на 3км (мин,с)

Вторая ступень "Спортивная смена"

Нормативы оценки уровня физической подготовленности девочек и мальчиков 11- 12 лет

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Уровни, балы									
			1-й уровень низкий		2-й уровень ниже среднего		3-й уровень средний		4-й уровень высше среднего		5-й уровень высокий	
			1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
Обязательные испытания												
Скоростые (один тест из двух)	Бег на 30м (с)	Д	7,0	6,8	6,5	6,2	5,9	5,8	5,6	5,5	5,4	5,3
		М	6,5	6,3	6,0	5,7	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0
	Бег на 60м (с)	Д	13,5	13,0	12,5	12,0	11,7	11,5	11,2	11,0	10,8	10,6
		М	12,0	11,6	11,2	10,8	10,5	10,3	10,0	9,8	9,6	9,4
Скоростно-силовые (два теста из трех)	Прыжок в длину с места (см)	Д	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165
		М	130	140	145	150	160	165	170	175	180	185
	Метание мяча	Д	14,0	16,0	18,0	20,0	22,0	24,0	26,0	28,0	30,0	32,0
		М	28,0	30,0	32,0	34,0	36,0	38,0	40,0	42,0	44,0	46,0
	Поднимание туловища	Д	12	15	17	18	19	20	22	23	25	26
		М	14	16	18	19	20	21	23	24	26	27
Выносливость (один из четырех)	Бег на 500м (мин.,с)	Д	3.45,0	3.35,0	3.18,0	3.03,0	2.44,0	2.38,0	2.24,0	2.20,0	2.12,0	2.10,0
		М	3.30,0	3.15,0	3.00,0	2.50,0	2.30,0	2.20,0	2.10,0	2.00,0	1.55,0	1.50,0
	Смешанное передвижение	Д	7.20,0	7.00,0	6.40,0	6.20,0	6.00,0	5.45,0	5.30,0	5.20,0	5.10,0	5.00,.0
		М	6.40,0	6.20,0	6.00,0	5.30,0	5.10,0	4.55,0	4.40,0	4.30,0	4.20,0	4.10,0
	Велосипедный кросс (шоссе)	Д	20.00,0	18.45,0	18.00,0	17.15,0	16.30,0	15.45,0	15.00,0	14.15,0	13.30,0	12.45,0
		М	18.30,0	17.45,0	16.30,0	15.45,0	15.00,0	14.15,0	13.30,0	12.45,0	12.00,0	11.15,0

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Уровни, балы									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		ниже среднего		средний		высше среднего		высокий	
			1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
Силовые (один тест из двух)	Подтягивание	Д	3	4	5	6	8	10	11	12	14	16
		М	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12
	Сгибание и разгибание рук	Д	1	2	3	4	5	6	8	10	12	14
		М	6	8	10	12	14	18	20	24	27	30
Испытания по выбору												
Координация	Челночный бег 4х9 м (с)	Д	13,0	12,6	12,3	12,0	11,7	11,4	11,2	11,0	10,8	10,6
		М	12,3	12,0	11,7	11,4	11,1	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0
Гибкость	Наклон вперед	Д	-4	0	1	2	4	6	8	10	13	16
		М	-6	-3	-1	0	2	4	6	9	11	14
Прикладные навыки	Плавание на 25 м	Д	Без у.вр.	52,0	49,0	47,0	44,0	43,0	40,0	39,0	36,0	35,0
		М	Без у.вр.	41,0	39,0	37,0	34,0	33,0	31,0	30,0	28,0	27,0
	Стрельба	Д/М	3	4	6	8	10	11	12	13	14	15

Примечание:

Каждый испытуемый сдает 5 (пять) обязательных испытания и 3 (три) теста по выбору. На "золотой" значок средний бал 9,0 и более, "серебряный" - от 7,0 до 8,9 балов, на "бронзовый" - от 5,0 до 6,9.

Подтягивание: девочки - из виса лежа на низкой перекладине, мальчики - на высокой перекладине (кол раз)

Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами на полу (см)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - мальчики, от скамейки - девочки (кол раз)

Смешанное передвижение: на 1 км (мин,с)

бег по пересеченной местности на 500м (мин,с)

Велосипедный кросс (шоссе) на 3км (мин,с)

Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол раз за 30 сек)

Стрельба из пневматической винтовки из положения лежа или стоя с опорой локтей о стол или стойку или стрельба из электронного оружия из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку (кол очков из 5 выстрелов с растояния 10м)

Вторая ступень "Спортивная смена"

Нормативы оценки уровня физической подготовленности девочек и мальчиков 13- 14 лет

Физические качества, двигательные умения и навыки	**Виды испытаний**	**Пол**	**Уровни, балы**									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		ниже среднего		средний		высше среднего		высокий	
			1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
Обязательные испытания												
Скоростые (один тест из двух)	Бег на 30м (с)	Д	6,7	6,5	6,2	6,0	5,6	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0
		М	6,2	6,0	5,7	5,5	5,4	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8
	Бег на 60м (с)	Д	13,0	12,5	12,0	11,6	11,3	11,1	10,8	10,6	10,4	10,2
		М	11,4	11,0	10,7	10,4	10,2	9,9	9,6	9,4	9,2	9,0
Скоростно-силовые (два теста из трех)	Прыжок в длину с места (см)	Д	130	140	145	150	160	165	170	175	180	185
		М	145	155	160	170	175	180	185	190	195	200
	Метание мяча	Д	18,0	20,0	22,0	24,0	26,0	28,0	30,0	32,0	34,0	36,0
		М	32,0	34,0	36,0	38,0	40,0	42,0	44,0	46,0	48,0	50,0
	Поднимание туловища	Д	15	17	18	19	20	22	23	25	26	27
		М	16	18	19	20	21	23	24	26	27	28
Силовые (один тест из двух)	Подтягивание	Д	4	6	7	8	9	12	15	16	17	18
		М	2	3	4	5	6	7	9	10	12	14
	Сгибание и разгибание рук	Д	3	4	5	6	8	10	12	14	16	18
		М	8	10	14	17	20	24	27	30	33	36

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Уровни, балы									
			1-й уровень низкий		2-й уровень ниже среднего		3-й уровень средний		4-й уровень высше среднего		5-й уровень высокий	
			1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
Выносливость (один из четырех)	Смешанное передвижение	Д	22.00,0	20.00,0	18.00,0	16.00,0	14.30,0	13.40,0	13.00,0	12.40,0	12.20,0	12.00,0
		М	18.00,0	16.00,0	14.30,0	13.40,0	13.00,0	12.40,0	12.20,0	12.00,0	11.30,0	11.00,0
	Велосипедный кросс (шоссе)	Д	18.45,0	18.00,0	17.15,0	16.30,0	15.45,0	15.00,0	14.15,0	13.30,0	12.45,0	12.00,0
		М	17.45,0	16.30,0	15.45,0	15.00,0	14.15,0	13.30,0	12.45,0	12.00,0	11.15,0	10.30,0
	Бег на 500м (мин,с)	Д	3.26,0	3.18,0	3.03,0	2.50,0	2.28,0	2.20,0	2.12,0	2.09,0	2.06,0	2.04,0
	Бег на 1000м (мин,с)	М	6.00,0	5.50,0	5.30,0	5.10,0	4.38,0	4.22,0	4.08,0	4.01,0	3.53,0	3.48,0
	Кросс по пересеченной местности 1000м	Д	8.18,0	8.00,0	7.28,0	6.58,0	6.06,0	5.46,0	5.24,0	5.14,0	5.06,0	5.02,0
		М	6.30,0	6.15,0	6.00,0	5.50,0	5.30,0	5.10,0	4.38,0	4.22,0	4.08,0	4.01,0
Испытания по выбору												
Координация	Челночный бег 4х9 м (с)	Д	12,8	12,4	12,1	11,8	11,5	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4
		М	12,0	11,7	11,4	11,1	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8
Гибкость	Наклон вперед	Д	-3	0	1	3	5	7	9	11	14	17
		М	-5	-2	0	1	3	5	7	10	12	15
Прикладные навыки	Плавание на 25 м	Д	Без у.вр.	49,0	47,0	45,0	41,0	39,0	36,0	34,0	31,0	30,0
		М	Без у.вр.	39,0	37,0	35,0	31,0	30,0	28,0	27,0	25,0	24,0
	Стрельба	Д/М	5	6	8	10	12	13	15	16	17	18

Примечание:

Каждый испытуемый сдает 5 (пять) обязательных испытания и 3 (три) тестов по выбору. На "золотой" значок средний бал 9,0 и более, "серебряный" - от 7,0 до 8,9 балов, на "бронзовый" - от 5,0 до 6,9.

Подтягивание: девочки - из виса лежа на низкой перекладине, мальчики - на высокой перекладине (кол раз)

Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами на полу (см)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - мальчики, от скамейки - девочки (кол раз)

Метание мяча весом 150 гр (м)

Смешанное передвижение: на 2 км (мин,с)

Велосипедный кросс (шоссе) на 3км (мин,с)

Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол раз за 30 сек)

Стрельба из пневматической винтовки из положения лежа или стоя с опорой локтей о стол или стойку или стрельба из электронного оружия из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку (кол очков из 5 выстрелов с растояния 10м)

Вторая ступень "Спортивная смена"

Нормативы оценки уровня физической подготовленности девочек и мальчиков 15 - 16 лет

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Уровни, балы									
			1-й уровень низкий		2-й уровень ниже среднего		3-й уровень средний		4-й уровень высше среднего		5-й уровень высокий	
			1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
Обязательные испытания												
Скоростые (один тест из двух)	Бег на 30м (с)	Д	6,3	6,2	5,8	5,6	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,8
		М	5,8	5,7	5,4	5,3	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5
	Бег на 60м (с)	Д	12,4	12,0	11,6	11,2	10,9	10,7	10,4	10,2	10,0	9,8
		М	11,0	10,6	10,3	10,0	9,8	9,5	9,2	9,0	8,8	8,6
Скоростно-силовые (два теста из трех)	Прыжок в длину с места (см)	Д	140	145	155	160	165	170	175	180	190	195
		М	160	170	175	185	190	195	200	205	210	220
	Метание мяча	Д	22,0	24,0	26,0	28,0	30,0	32,0	34,0	36,0	38,0	40,0
		М	35,0	38,0	40,0	42,0	44,0	46,0	48,0	50,0	52,0	54,0
	Поднимание туловища	Д	17	18	19	20	22	23	25	26	27	28
		М	18	19	20	21	23	24	26	27	28	30
Силовые (один тест из двух)	Подтягивание	Д	5	7	8	9	10	14	16	17	18	20
		М	2	3	4	5	7	8	10	11	14	16
	Сгибание и разгибание рук	Д	4	5	6	8	10	12	14	16	18	20
		М	14	17	20	24	27	30	33	36	39	42
Выносливость (один из трех)	Велосипедный кросс (шоссе)	Д	18.00,0	17.15,0	16.30,0	15.45,0	15.00,0	14.15,0	13.30,0	12.45,0	12.00,0	11.15,0
		М	16.30,0	15.45,0	15.00,0	14.15,0	13.30,0	12.45,0	12.00,0	11.15,0	10.30,0	9.45,0
	Бег на 500м (мин,с)	Д	3.10,0	3.03,0	2.40,0	2.28,0	2.10,0	2.08,0	2.04,0	2.02,0	1.58,0	1.56,0
	Бег на 1000м (мин,с)	М	5.20,0	5.10,0	4.40,0	4.30,0	4.12,0	4.01,0	3.48,0	3.38,0	3.32,0	3.28,0
	Кросс по пересеченной местности	Д	7.44,0	7.30,0	6.30,0	6.06,0	5.18,0	5.10,0	5.02,0	4.58,0	4.50,0	4.46,0
		М	12.10,0	11.55,0	10.55,0	10.25,0	9.16,0	9.00,0	8.28,0	8.14,0	7.50,0	7.42,0

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Уровни, балы									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		ниже среднего		средний		высше среднего		высокий	
			1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
Испытания по выбору												
Координация	Челночный бег 4х9 м (с)	Д	12,4	12,0	11,7	11,4	11,1	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0
		М	11,6	11,3	11,0	10,7	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4
Гибкость	Наклон вперед	Д	-2	0	2	4	6	8	10	12	15	18
		М	-4	0	1	2	4	6	8	10	13	16
Прикладные навыки	Плавание на 25 м	Д	48,0	47,0	43,0	41,0	35,0	33,0	30,0	28,0	26,0	25,0
		М	38,0	37,0	33,0	31,0	27,0	26,0	24,0	23,0	21,0	20,0
	Плавание на 50 м	Д	Без у.вр.	1.36,0	1.28,0	1.20,0	1.08,0	1.04,0	1.00,0	56,0	54,0	50,0
		М	Без у.вр.	1.12,0	1.08,0	1.04,0	58,0	55,0	51,0	48,0	45,0	43,0
	Стрельба	Д/М	7	8	11	12	15	16	18	19	21	22

Примечание:

Каждый испытуемый сдает 5 (пять) обязательных испытания и 3 (три) тестов по выбору. На "золотой" значок средний бал 9,0 и более, "серебряный" - от 7,0 до 8,9 балов, на "бронзовый" - от 5,0 до 6,9.

Подтягивание: девочки - из виса лежа на низкой перекладине, мальчики - на высокой перекладине (кол раз)

Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами на полу (см)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - мальчики, от скамейки - девочки (кол раз)

Метание мяча весом 150 гр (м)

Легкоатлетический кросс по пересеченной местности: девочки - на 1 км, мальчики - 2 км, (мин,с)

Велосипедный кросс (шоссе) на 3км (мин,с)

Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол раз за 30 сек)

Стрельба из пневматической винтовки из положения лежа или стоя с опорой локтей о стол или стойку или стрельба из электронного оружия из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку (кол очков из 5 выстрелов с растояния 10м)

Третья ступень "Сила и мужество"

Нормативы оценки уровня физической подготовленности юношей и девушек 17 - 18 лет

Физические качества, двигательные умения и навыки	**Виды испытаний**	**Пол**	**Уровни, балы**									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		ниже среднего		средний		высше среднего		высокий	
			1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
Обязательные испытания												
Скоростые	Бег на 60м (с)	Д	12,0	11,6	11,2	10,8	10,5	10,3	10,0	9,8	9,6	9,4
		Ю	10,5	10,2	9,9	9,6	9,3	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2
Скоростно-силовые (два теста из трех)	Прыжок в длину с места (см)	Д	130	135	140	150	160	165	170	180	190	200
		Ю	160	170	180	190	200	205	210	220	230	240
	Метание гранаты	Д	14,0	16,0	18,0	20,0	22,0	24,0	26,0	28,0	30,0	32,0
		Ю	22,0	25,0	27,0	30,0	32,0	35,0	37,0	40,0	42,0	45,0
	Поднимание туловища	Д	20	23	27	30	34	37	40	42	45	50
		Ю	24	27	30	33	37	40	43	47	50	55
Силовые (один тест из трех)	Подтягивание	Д	6	8	10	12	14	16	18	20	22	25
		Ю	5	6	7	8	10	12	14	16	18	20
	Сгибание и разгибание рук	Д	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22
		Ю	20	24	27	30	33	36	40	45	50	55
	Рывок гири 16 кг (кол раз)	Ю	8	10	12	15	20	25	30	35	40	45
Координация	Челночный бег 4х9 м (с)	Д	12,0	11,6	11,3	11,0	10,7	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6
		Ю	11,2	10,9	10,6	10,3	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Уровни, балы									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		ниже среднего		средний		высше среднего		высокий	
			1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
Выносливость (один из трех)	Велосипедный кросс (шоссе)	Д	Без у.вр.	30.00,0	28.45,0	27.30,0	26.15,0	25.00,0	23.45,0	22.30,0	21.15,0	20.00,0
		Ю	Без у.вр.	55.00,0	52.30,0	50.00,0	47.30,0	45.00,0	42.30,0	40.00,0	37.30,0	35.00,0
	Бег на 1000м (мин,с)	Д	5.38,0	5.18,0	5.08,0	4.58,0	4.46,0	4.34,0	4.26,0	4.18,0	4.10,0	4.02,0
		Ю	4.30,0	4.12,0	4.01,0	3.48,0	3.38,0	3.32,0	3.28,0	3.24,0	3.20,0	3.15,0
	Кросс по пересеченной местности	Д	6.50,0	6.18,0	5.46,0	5.24,0	5.06,0	4.54,0	4.42,0	4.34,0	4.26,0	4.18,0
		Ю	14.28,0	13.52,0	13.20,0	12.50,0	12.24,0	12.00,0	11.45,0	11.32,0	11.20,0	11.08,0
Испытания по выбору												
Прикладные навыки	Плавание на 50 м	Д	1.30,0	1.24,0	1.18,0	1.08,0	58,0	55,0	52,0	50,0	47,0	44,0
		Ю	1.12,0	1.06,0	1.00,0	55,0	52,0	50,0	46,0	43,0	40,0	38,0
	Стрельба	Д/Ю	13	14	16	18	21	24	26	28	30	32
Гибкость	Наклон вперед	Д	-3	0	1	3	5	7	9	11	14	17
		Ю	-5	-2	0	1	3	5	7	10	12	15

Примечание:

Каждый испытуемый сдает 6 (шесть) обязательных тестов и 2 (два) испытания по выбору. На "золотой" значок средний бал 9,0 и более, "серебряный" - от 7,0 до 8,9 балов, на "бронзовый" - от 5,0 до 6,9.

Подтягивание: женщины - из виса лежа на низкой перекладине, мужчины - на высокой перекладине (кол раз)

Метание гранаты: женщины - весом 500 гр, мужчины - весом 700 гр (м)

Легкоатлетический кросс по пересеченной местности: женщины - на 1 км, мужчины - 3 км, (мин,с)

Велосипедный кросс (шоссе): женщины - на 5 км, мужчины - 10км (мин,с)

Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами на полу (см)

Стрельба из малокалиберной винтовки из положения лежа с опорой локтей 25м или стрельба из электронного оружия из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку 10м (кол очков из 5 выстр)

Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол раз за 1 мин)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - мужчины, от скамейки - женщины (кол раз)

Кросс по пересеченной местности - женщины - 1000м, мужчины - 3000м

Пятая ступень "Здоровье, сила и красота"
Нормативы оценки уровня физической подготовленности женщин и мужчин 30 - 39 лет

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Уровни, балы									
			1-й уровень низкий		2-й уровень ниже среднего		3-й уровень средний		4-й уровень высше среднего		5-й уровень высокий	
			1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
Обязательные испытания												
Скоростые (один тест из двух)	Бег на 30м (с)	Ж	8,0	7,8	7,2	7,0	6,6	6,5	6,2	6,0	5,7	5,6
		М	6,0	5,8	5,5	5,4	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6
	Бег на 60м (с)	Ж	13,0	12,5	12,0	11,5	11,2	11,0	10,7	10,5	10,2	10,0
		М	11,4	11,0	10,7	10,4	10,2	9,9	9,6	9,4	9,2	9,0
Скоростно-силовые (два теста из трех)	Прыжок в длину с места (см)	Ж	115	120	125	130	145	150	165	170	185	190
		М	155	160	170	175	185	190	195	200	205	210
	Метание гранаты	Ж	11,0	12,0	14,0	16,0	18,0	20,0	22,0	24,0	26,0	28,0
		М	20,0	22,0	25,0	27,0	30,0	32,0	35,0	37,0	40,0	42,0
	Поднимание туловища	Ж	10	12	14	15	17	18	19	21	22	25
		М	12	13	15	16	18	20	21	23	25	27
Силовые (один тест из трех)	Подтягивание	Ж	4	5	6	8	10	12	14	16	18	20
		М	2	3	4	5	7	8	10	11	14	16
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Ж	4	5	6	8	10	12	14	16	18	20
		М	21	22	25	26	30	32	38	40	43	45
	Рывок гири 16 кг	М	15	16	18	20	25	30	35	40	45	50

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Уровни, балы									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		ниже среднего		средний		высше среднего		высокий	
			1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
Выносливость (один из трех)	Бег на 500м (мин, с)	Ж	2.56,0	2.50,0	2.28,0	2.20,0	2.10,0	2.08,0	2.04,0	2.02,0	1.56,0	1.54,0
	Бег на 1000м (мин,с)	М	5.20,0	5.10,0	4.40,0	4.22,0	4.04,0	3.59,0	3.48,0	3.44,0	3.36,0	3.34,0
	Кросс по пересеченной местности	Ж	7.12,0	6.58,0	6.06,0	5.46,0	5.18,0	5.10,0	5.02,0	4.58,0	4.46,0	4.42,0
		М	11.40,0	11.25,0	10.25,0	9.54,0	9.16,0	9.00,0	8.28,0	8.14,0	7.42,0	7.36,0
	Велосипедный кросс (шоссе)	Ж	Без у.вр.	31.30,0	30.00,0	28.45,0	27.30,0	26.15,0	25.00,0	23.45,0	22.30,0	21.15,0
		М	Без у.вр.	55.00,0	52.30,0	50.00,0	45.00,0	42.30,0	40.00,0	37.30,0	35.00,0	32.30,0
Испытания по выбору												
Координация	Челночный бег 4х9м (с)	Ж	13,0	12,6	12,3	12,0	11,7	11,4	11,2	11,0	10,8	10,6
		М	12,0	11,6	11,3	11,0	10,7	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6
Гибкость	Наклон вперед	Ж	-6	-3	-1	0	2	4	6	9	11	14
		М	-8	-6	-4	-2	0	3	4	7	9	12
Прикладные навыки (в плавании один тест из двух)	Стрельба	Ж/М	9	10	12	13	15	16	18	19	22	23
	Плавание на 25 м	Ж	46,0	45,0	41,0	39,0	35,0	33,0	30,0	28,0	25,0	24,0
		М	36,0	35,0	31,5	30,0	27,0	26,0	24,0	23,0	20,0	19,0
	Плавание на 50 м	Ж	1.46,0	1.40,0	1.32,0	1.28,0	1.20,0	1.08,0	1.04,0	1.00,0	56,0	54,0
		М	1.20,0	1.16,0	1.08,0	1.04,0	1.00,0	57,0	52,0	49,0	46,0	44,0

Примечание:
Каждый испытуемый сдает 5 (пять) обязательных тестов и 3 (три) испытания по выбору. На "золотой" значок средний бал 9,0 и более, "серебряный" - от 7,0 до 8,9 балов, на "бронзовый" - от 5,0 до 6,9.
Метание гранаты: женщины - весом 500 гр, мужчины - весом 700 гр (м)
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол раз за 30 сек)
Подтягивание: женщины - из виса лежа на низкой перекладине, мужчины - на высокой перекладине (кол раз)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу -муж, от скамейки - жен (кол раз)
Кросс по пересеченной местности: жен- 1км, муж-2км
Велосипедный кросс (шоссе): женщины - на 5 км, мужчины - 10км (мин,с)
Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами на полу (см)
Стрельба из малокалиберной винтовки из положения лежа с опорой локтей 25м или стрельба из электронного оружия из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку 10м (кол очков из 5 выстр)

Пятая ступень "Здоровье, сила и красота"

Нормативы оценки уровня физической подготовленности женщин и мужчин 40 - 49 лет

Физические качества, двигательные умения и навыки	**Виды испытаний**	**Пол**	**Уровни, балы**									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		ниже среднего		средний		высше среднего		высокий	
			1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
Обязательные испытания												
Скоростые (один тест из двух)	Бег на 30м (с)	Ж	8,2	8,0	7,8	7,5	7,0	6,7	6,5	6,2	6,0	5,8
		М	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,9	4,8	4,7
	Бег на 60м (с)	Ж	13,5	13,0	12,5	12,0	11,6	11,4	11,1	10,9	10,6	10,4
		М	12,0	11,6	11,2	10,8	10,5	10,3	10,0	9,8	9,6	9,4
Силовые (один тест из трех)	Подтягивание	Ж	3	4	5	6	8	10	12	14	16	18
		М	2	3	4	5	6	7	9	10	12	14
	Сгибание и разгибание рук	Ж	3	4	5	6	8	10	12	14	16	18
		М	20	21	22	24	26	28	32	34	40	42
	Рывок гири 16 кг	М	10	12	16	18	20	25	30	35	40	45
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	Ж	100	110	120	125	130	135	150	155	170	180
		М	135	140	160	165	175	180	185	190	195	200
	Метание гранаты	Ж	10,0	11,0	12,0	14,0	16,0	18,0	20,0	22,0	24,0	26,0
		М	18,0	20,0	22,0	25,0	27,0	30,0	32,0	35,0	37,0	40,0

Физические качества, двигательные умения и	Виды испытаний	Пол	Уровни, балы									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		ниже среднего		средний		высше среднего		высокий	
			1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
Зыносливость (один из четырех)	Бег на 500м (мин,с)	Ж	3.18,0	3.03,0	2.50,0	2.38,0	2.20,0	2.14,0	2.08,0	2.06,0	2.02,0	2.00,0
	Бег на 1000м (мин,с)	М	5.50,0	5.30,0	5.10,0	4.54,0	4.22,0	4.12,0	3.59,0	3.53,0	3.44,0	3.40,0
	Кросс по пересеченной местности	Ж	8.80,0	7.28,0	6.58,0	6.30,0	5.46,0	5.30,0	5.10,0	5.06,0	4.58,0	4.54,0
		М	12.30,0	11.55,0	11.25,0	10.55,0	9.54,0	9.32,0	9.00,0	8.43,0	8.14,0	8.02,0
	Велосипедный кросс (шоссе)	Ж	Без у.вр.	32.30,0	31.15,0	30.00,0	28.45,0	27.30,0	26.15,0	25.00,0	23.45,0	22.30,0
		М	Без у.вр.	58.00,0	55.00,0	52.30,0	50.00,0	45.00,0	42.30,0	42.00,0	37.30,0	35.00,0
	Смешанное передвижение на 2 км (мин,с)	Ж	18.00,0	17.00,0	15.30,0	14.30,0	13.00,0	12.40,0	12.20,0	12.00,0	11.30,0	11.00,0
		М	16.00,0	14.30,0	13.00,0	12.40,0	12.00,0	11.40,0	11.20,0	11.00,0	10.30,0	10.00,0
Скоростно-силовые	Поднимание туловища	Ж	8	10	12	14	15	17	18	19	21	22
		М	10	12	13	15	16	18	20	21	23	25
Испытания по выбору												
Координация	Челночный бег 4х9м (с)	Ж	13,3	13,0	12,7	12,4	12,1	11,8	11,6	11,4	11,2	11,0
		М	12,3	12,0	11,7	11,4	11,1	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0
Гибкость	Наклон вперед	Ж	-7	-5	-3	-1	1	3	5	8	10	13
		М	-10	-7	-5	-3	-1	1	3	6	8	11
Прикладные навыки	Стрельба	Ж/М	6	8	10	11	13	14	16	17	19	20
Прикладные навыки (один тест из двух)	Плавание на 25 м	Ж	49,0	47,0	45,0	43,0	39,0	37,0	33,0	31,0	28,0	27,0
		М	39,0	37,0	35,0	33,0	30,0	28,0	26,0	25,0	23,0	22,0
	Плавание на 50 м	Ж	Без у.вр.	1.46,0	1.40,0	1.36,0	1.28,0	1.16,0	1.12,0	1.08,0	1.04,0	1.00,0
		М	Без у.вр.	1.20,0	1.16,0	1.08,0	1.04,0	1.00,0	55,0	52,0	48,0	46,0

Примечание:
Каждый испытуемый сдает 5 (пять) обязательных тестов и 3 (три) испытания по выбору. На "золотой" значок средний бал 9,0 и более, "серебряный" - от 7,0 до 8,9 балов, на "бронзовый" - от 5,0 до 6,9.
Метание гранаты: женщины - весом 500 гр, мужчины - весом 700 гр (м)
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол раз за 30 сек)
Подтягивание: женщины - из виса лежа на низкой перекладине, мужчины - на высокой перекладине (кол раз)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу -муж, от скамейки - жен (кол раз)
Кросс по пересеченной местности: жен- 1км, муж-2км

Приложение 16
к Положению о Республиканском
физкультурно-спортивном
"Готов к труду и обороне"

Таблица оценки результатов летнего многоборья ГТО (женщины)

Очки	Бег					Метание		Стрельба		Плавание			Сгибание - разгибание рук	
						гранаты	мяча							
	60м	100м	500м	1000м	2000м	300/500г	140г	ВП	ВП/ПП	25м	50м	100м	3 мин	4 мин
100	7,60	12,30	1.15,00	2.50,0	6.10,0	57,00	80,00	50	98	13,00	28,00	1.01,00	60	82
99			1.15,50	2.51,0	6.12,0	56,50	79,00			13,10	28,20	1.01,50	59	80
98		12,40	1.16,00	2.52,0	6.14,0	56,00	78,00		97	13,20	28,40	1.02,00	58	78
97	7,70		1.16,50	2.53,0	6.16,0	55,50	77,00	49		13,30	28,60	1.02,50	57	76
96		12,50	1.17,00	2.54,0	6.18,0	55,00	76,00		96	13,40	28,80	1.03,00	56	74
95			1.17,50	2.55,0	6.20,0	54,50	75,00			13,50	29,00	1.03,50	55	72
94	7,80	12,60	1.18,00	2.56,0	6.22,0	54,00	74,00	48	95	13,60	29,20	1.04,00	54	70
93			1.18,50	2.57,0	6.24,0	53,50	73,00			13,70	29,40	1.04,50	53	68
92		12,70	1.19,00	2.58,0	6.26,0	53,00	72,00		94	13,80	29,60	1.05,00	52	67
91	7,90		1.19,50	2.59,0	6.28,0	52,50	71,00	47		13,90	29,80	1.05,50	51	66
90		12,80	1.20,00	3.00,0	6.30,0	52,00	70,00		93	14,00	30,00	1.06,00	50	65
89			1.20,50	3.01,0	6.32,0	51,50	69,00			14,10	30,20	1.06,60	49	64
88	8,00	12,90	1.21,00	3.02,0	6.34,0	51,00	68,00	46	92	14,20	30,40	1.07,20	48	63
87			1.21,50	3.03,0	6.36,0	50,50	67,00			14,30	30,60	1.07,80	47	62
86		13,00	1.22,00	3.04,0	6.38,0	50,00	66,00		91	14,40	30,80	1.08,40	46	61
85	8,10		1.22,50	3.05,0	6.40,0	49,50	65,00	45		14,50	31,00	1.09,00	45	60
84		13,10	1.23,00	3.06,0	6.42,0	49,00	64,00		90	14,60	31,20	1.09,60	44	59
83			1.23,50	3.07,0	6.44,0	48,50	63,00			14,70	31,40	1.10,20	43	58
82	8,20	13,20	1.24,00	3.08,0	6.47,0	48,00	62,00	44	89	14,80	31,60	1.10,90	42	57
81			1.24,50	3.09,0	6.50,0	47,50	61,00			14,90	31,80	1.11,60	41	56
80		13,30	1.25,00	3.10,0	6.53,0	47,00	60,00		88	15,00	32,00	1.12,30	40	55
79	8,30		1.25,50	3.12,0	6.56,0	46,50	59,50	43		15,10	32,20	1.13,00	39	54
78		13,40	1.26,00	3.14,0	6.59,0	46,00	59,00		87	15,20	32,40	1.13,70	38	53
77			1.26,50	3.16,0	7.02,0	45,50	58,50			15,30	32,60	1.14,40	37	52
76	8,40	13,50	1.27,00	3.18,0	7.06,0	45,00	58,00	42	86	15,40	32,80	1.15,10	36	51
75			1.27,50	3.20,0	7.10,0	44,50	57,50		85	15,50	33,00	1.15,80	35	50
74		13,60	1.28,00	3.22,0	7.14,0	44,00	57,00		84	15,60	33,20	1.16,60	34	49
73	8,50		1.28,50	3.24,0	7.18,0	43,50	56,50	41	83	15,70	33,40	1.17,40	33	48
72		13,70	1.29,00	3.26,0	7.22,0	43,00	56,00		82	15,80	33,60	1.18,20	32	47
71			1.29,50	3.28,0	7.26,0	42,50	55,50		81	15,90	33,80	1.19,00	31	46

70	8,60	13,80	1.30,00	3.30,0	7.30,0	42,00	55,00	40	80	16,00	34,00	1.19,80	30	45
69			1.30,50	3.32,0	7.34,0	41,50	54,50		79	16,10	34,20	1.20,60		44
68		13,90	1.31,00	3.34,0	7.38,0	41,00	54,00	39	78	16,20	34,40	1.21,40	29	43
67	8,70		1.31,50	3.36,0	7.42,0	40,50	53,50		77	16,30	34,60	1.22,20		42
66		14,00	1.32,00	3.38,0	7.46,0	40,00	53,00	38	76	16,40	34,80	1.23,00	28	41
65			1.32,50	3.40,0	7.50,0	39,50	52,50		75	16,50	35,00	1.23,80		40
64	8,80	14,10	1.33,00	3.42,0	7.54,0	39,00	52,00	37	74	16,60	35,20	1.24,60	27	39
63			1.33,50	3.44,0	7.58,0	38,50	51,50		73	16,70	35,40	1.25,40		38
62		14,20	1.34,00	3.46,0	8.02,0	38,00	51,00	36	72	16,80	35,60	1.26,20	26	37
61	8,90		1.34,50	3.48,0	8.06,0	37,50	50,50		71	16,90	35,80	1.27,00		36
60		14,30	1.35,00	3.50,0	8.10,0	37,00	50,00	35	70	17,00	36,00	1.28,00	25	35
59			1.35,50	3.52,0	8.14,0	36,50	49,50		69	17,10	36,20	1.29,00		34
58	9,00	14,40	1.36,00	3.54,0	8.18,0	36,00	49,00	34	68	17,20	36,40	1.30,00	24	33
57			1.36,50	3.56,0	8.22,0	35,50	48,50		67	17,30	36,80	1.31,00		32
56	9,10	14,50	1.37,00	3.58,0	8.26,0	35,00	48,00	33	66	17,40	37,20	1.32,00	23	31
55			1.37,50	4.00,0	8.30,0	34,50	47,50		65	17,50	37,60	1.33,00		30
54	9,20	14,60	1.38,00	4.02,0	8.34,0	34,00	47,00	32	64	17,60	38,00	1.34,00	22	29
53			1.38,50	4.04,0	8.38,0	33,50	46,50		63	17,70	38,50	1.35,50		
52	9,30	14,70	1.39,00	4.06,0	8.42,0	33,00	46,00	31	62	17,80	39,00	1.37,00	21	28
51			1.39,50	4.08,0	8.46,0	32,50	54,50		61	17,90	39,50	1.38,50		
50	9,40	14,80	1.40,00	4.10,0	8.50,0	32,00	45,00	30	60	18,00	40,00	1.40,00	20	27
49			1.41,00	4.12,0	8.54,0	31,50	44,50		59	18,20	41,00	1.42,00		
48	9,50	14,90	1.42,00	4.14,0	8.58,0	31,00	44,00	29	58	18,50	42,00	1.44,00	19	26
47			1.43,00	4.16,0	9.02,0	30,50	43,50		57	18,80	43,00	1.46,00		
46	9,60	15,00	1.44,00	4.18,0	9.06,0	30,00	43,00	28	56	19,20	44,00	1.48,00	18	25
45			1.45,00	4.20,0	9.10,0	29,50	42,50		55	19,60	45,00	1.50,00		
44	9,70	15,10	1.46,00	4.22,0	9.14,0	29,00	42,00	27	54	20,00	46,00	1.52,00	17	24
43			1.47,00	4.24,0	9.18,0	28,50	41,50		53	20,50	47,00	1.54,00		
42	9,80	15,20	1.48,00	4.26,0	9.22,0	28,00	41,00	26	52	21,00	48,00	1.56,00	16	23
41			1.49,00	4.28,0	9.26,0	27,50	40,50		51	21,50	49,00	1.58,00		
40	9,90	15,30	1.50,00	4.30,0	9.30,0	27,00	40,00	25	50	22,00	50,00	2.00,00	15	22
39			1.51,00	4.32,0	9.34,0	26,50	39,50		49	22,50	51,00	2.02,00		
38	10,00	15,40	1.52,0	4.34,0	9.38,0	26,00	39,00	24	48	23,00	52,00	2.04,00	14	20
37			1.53,00	4.36,0	9.42,0	25,50	38,50		47	23,50	53,00	2.06,00		
36	10,10	15,50	1.54,00	4.38,0	9.46,0	25,00	38,00	23	46	24,00	54,00	2.08,00	13	19
35			1.55,00	4.40,0	9.50,0	24,50	37,50		45	24,50	55,00	2.10,00		
34	10,20	15,60	1.56,00	4.42,0	9.54,0	24,00	37,00	22	44	25,00	56,00	2.12,00	12	18
33		15,70	1.57,00	4.44,0	9.58,0	23,50	36,50		43	25,50	57,00	2.14,00		
32	10,30	15,80	1.58,00	4.46,0	10.02,0	23,00	36,00	21	42	26,00	58,00	2.16,00	11	17
31		15,90	1.59,00	4.48,0	10.06,0	22,50	35,50		41	26,50	59,00	2.18,00		
30	10,40	16,00	2.00,00	4.50,0	10.10,0	22,00	35,00	20	40	27,00	1.00,0	2.20,00	10	16

		16,10	2.01,00	4.52,0	10.16,0	21,50	34,50		39	27,60	1.02,0	2.24,00		
28	10,50	16,20	2.02,00	4.54,0	10.22,0	21,00	34,00	19	38	28,20	1.04,0	2.28,00	9	15
27		16,30	2.03,00	4.56,0	10.28,0	20,50	33,50		37	28,80	1.06,0	2.32,00		
26	10,60	16,40	2.04,00	4.58,0	10.34,0	20,00	33,00	18	36	29,60	1.08,0	2.36,00	8	14
25		16,50	2.05,00	5.00,0	10.40,0	19,50	32,50		35	30,40	1.10,0	2.40,00		
24	10,70	16,60	2.06,00	5.02,0	10.46,0	19,00	32,00	17	34	31,20	1.12,00	2.44,00	7	13
23		16,70	2.07,00	5.04,0	10.54,0	18,50	31,50		33	32,00	1.14,0	2.48,0		
22	10,80	16,80	2.08,00	5.06,0	11.02,0	18,00	31,00	16	32	33,00	1.16,0	2.52,0	6	12
21	10,90	16,90	2.09,00	5.08,0	11.10,0	17,50	30,50		31	34,00	1.18,0	2.56,0		
20	11,00	17,00	2.10,00	5.10,0	11.20,0	17,00	30,00	15	30	35,00	1.20,0	3.00,00	5	11
19	11,20	17,20	2.12,00	5.14,0	11.32,0	16,50	29,50		29	36,00	1.22,0	3.04,00		
18	11,40	17,40	2.14,00	5.18,0	11.45,0	16,00	29,00	14	28	37,00	1.24,0	3.08,00		10
17	11,60	17,60	2.17,00	5.24,0	12.00,0	15,50	28,50		27	38,00	1.26,0	3.12,00		
16	11,80	17,80	2.20,00	5.30,0	12.20,0	15,00	28,00	13	26	39,00	1.28,0	3.16,00	4	9
15	12,00	18,10	2.24,00	5.38,0	12.40,0	14,50	27,50		25	40,00	1.30,0	3.20,0		
14	12,20	18,40	2.28,00	5.46,0	13.00,0	14,00	27,00	12	24	41,00	1.32,0	3.24,0		8
13	12,40	18,70	2.33,00	5.56,0	13.25,0	13,50	26,50		23	42,00	1.34,0	3.28,00		
12	12,60	19,00	2.38,00	6.06,0	13.50,0	13,00	26,00	11	22	43,00	1.36,0	3.32,0	3	7
11	12,80	19,30	2.44,00	6.18,0	14.15,0	12,50	25,50		21	44,00	1.38,0	3.36,00		
10	13,00	19,60	2.50,00	6.30,0	14.40,0	12,00	25,00	10	20	45,00	1.40,0	3.40,00		6
9	13,20	20,00	2.56,00	6.44,0	15.10,0	11,50	24,50	9	18	46,00	1.43,0	3.45,0		
8	13,40	20,40	3.03,00	6.58,0	15.40,0	11,00	24,00	8	16	47,00	1.46,0	3.50,0	2	5
7	13,70	20,80	3.10,00	7.12,0	16.15,0	10,50	23,50	7	14	48,00	1.50,0	3.56,00		
6	14,00	21,20	3.18,00	7.28,0	16.50,0	10,00	23,00	6	12	49,00	1.54,0	4.02,00		4
5	14,30	21,60	3.26,00	7.44,0	17.25,0	9,00	22,50	5	10	50,00	1.58,0	4.08,00		
4	14,60	22,10	3.34,00	8.00,0	18.00,0	8,00	22,00	4	8	52,00	2.03,0	4.14,0	1	3
3	15,00	22,60	3.42,00	8.18,0	18.40,0	7,00	21,50	3	6	54,00	2.08,0	4.22,00		
2	15,50	23,20	3.50,0	8.38,0	19.20,0	6,00	21,00	2	4	57,00	2.14,00	4.30,00		2
1	16,00	24,00	4.00,0	9.00,0	20.00,0	5,00	20,00	1	2	1.00,0	2.20,00	4.40,00		1

Шестая ступень "Бодрость и долголетие"

Нормативы оценки уровня физической подготовленности мужчин и женщин 50 - 59 лет

Физические качества, двигательные мения и навыки	Виды испытаний	Пол	Уровни, балы									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		ниже среднего		средний		высше среднего		высокий	
			1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
Испытания по выбору												
Скоростые (один тест из двух)	Бег на 30м (с)	Ж	8,5	8,2	8,0	7,6	7,3	7,0	6,7	6,5	6,2	6,0
		М	7,0	6,8	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0
	Бег на 60м (с)	Ж	14,0	13,5	13,0	12,6	12,2	12,0	11,6	11,3	11,0	10,8
		М	13,6	12,6	12,0	11,4	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0
Скоростно-силовые (один тест из двух)	Прыжок в длину с места (см)	Ж	90	100	115	120	125	130	135	140	145	150
		М	125	135	145	155	165	170	180	185	190	195
	Поднимание туловища	Ж	2	3	5	6	8	9	10	11	13	15
		М	10	11	12	13	15	16	17	18	19	20
Силовые (один тест из двух)	Подтягивание	Ж	1	2	3	4	5	6	8	10	12	14
		М	1	2	3	4	5	6	7	8	10	12
	Сгибание и разгибание рук	Ж	1	2	3	4	5	6	8	10	12	14
		М	15	17	20	21	22	24	26	28	32	34
	Рывок гири 16 кг (кол. раз)	М	10	12	14	16	18	20	25	30	35	40
Гибкость	Наклон вперед	Ж	-8	-6	-4	-2	0	3	4	7	9	12
		М	-10	-8	-6	-4	-2	0	2	5	7	10

Физические качества, двигательные ения и навыки	Виды испытаний	Пол	Уровни, балы									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		ниже среднего		средний		высше среднего		высокий	
			1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
ыносливость (один из четырех)	Бег на 500м (мин,с)	Ж	4.00,0	3.34,0	3.18,0	3.03,0	2.50,0	2.38,0	2.28,0	2.20,0	2.14,0	2.10,0
	Бег на 1000м (мин,с)	М	6.40,0	6.10,0	5.50,0	5.30,0	5.10,0	4.54,0	4.38,0	4.22,0	4.12,0	4.04,0
	Кросс по пересеченной местности 1000м	Ж	9.00,0	8.38,0	8.00,0	7.30,0	6.58,0	6.30,0	6.06,0	5.47,0	5.30,0	5.18,0
		М	7.00,0	6.40,0	6.10,0	5.50,0	5.30,0	5.10,0	4.54,0	4.38,0	4.22,0	4.12,0
	Смешанное передвижение 2 км (мин. сек)	Ж	22.00,0	20.00,0	18.00,0	17.00,0	15.30,0	14.30,0	13.00,0	12.40,0	12.20,0	12.00,0
		М	20.00,0	18.00,0	17.00,0	16.00,0	14.30,0	13.00,0	12.00,0	11.40,0	11.20,0	11.00,0
	Велосипедный кросс (шоссе)	Ж	Без у.вр.	Без у.вр.	18.00,0	17.15,0	16.30,0	15.45,0	15.00,0	14.15,0	13.30,0	12.45,0
		М	Без у.вр.	Без у.вр.	27.30,0	26.15,0	25.00,0	23.45,0	22.30,0	21.15,0	20.00,0	18.45,0
Координация (один тест из двух)	Челночный бег 4х9 м (с)	Ж	15,0	14,4	14,0	13,6	13,0	12,8	12,4	12,2	11,8	11,6
		М	12,7	12,4	12,1	11,8	11,5	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4
	Метание в цель	М/Ж	1	1	2	2	3	4	5	6	7	8
Прикладные навыки	Стрельба	М/Ж	2	4	6	8	10	11	12	13	14	15
	Плавание на 25 м	Ж	Без у.вр.	52,0	49,0	47,0	45,00	43,0	41,0	39,0	37,0	35,0
		М	Без у.вр.	41,0	39,0	37,0	35,0	33,0	31,0	30,0	28,0	27,0

Примечание:

аждый испытуемый сдает 6 (шесть) тестов по выбору. На "золотой" значок средний бал 9,0 и более, "серебряный" - от 7,0 до 8,9 балов, на бронзовый" - от 5,0 до 6,9.

одтягивание: женщины - из виса лежа на низкой перекладине, мужчины - на высокой перекладине (кол раз)

елосипедный кросс (шоссе): женщины - на 5 км, мужчины - 10км (мин,с)

аклон вперед из положения сидя с прямыми ногами на полу (см)

трельба из пневматической винтовки из положения лежа или стоя с опорой локтей о стол или стойку или стрельба из электронного ружия из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку (кол очков из 5 выстрелов с растояния 10м)

однимание туловища из положения лежа на спине (кол раз за 30 сек)

гибание и разгибание рук в упоре лежа на полу -муж, от скамейки - жен (кол раз)

етание теннисного мяча в цель (дистанция 6м, кол попаданий из 10 бросков)

Шестая ступень "Бодрость и долголетие"

Нормативы оценки уровня физической подготовленности мужчин и женщин 60 лет и старше

Физические качества, двигательные мения и навыки	Виды испытаний	Пол	Уровни, балы									
			1-й уровень низкий		2-й уровень ниже среднего		3-й уровень средний		4-й уровень высше среднего		5-й уровень высокий	
			1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
Испытания по выбору												
Скоростые	Бег на 30м (с)	Ж	9	8,8	8,5	8,2	8,0	7,6	7,3	7,0	6,7	6,5
		М	7,5	7,3	7,0	6,8	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4
	Бег на 60м (с)	Ж	16,0	15,2	14,6	13,8	13,2	12,8	12,4	12,0	11,6	11,2
		М	14,0	13,8	13,6	12,6	12,0	11,4	11,0	10,8	10,6	10,4
Скоростно-иловые (один тест из двух)	Прыжок в длину с места (см)	Ж	70	80	90	100	115	120	125	130	135	140
		М	110	125	135	145	155	160	170	175	185	190
	Поднимание туловища	Ж	2	2	3	4	5	6	8	9	10	11
		М	8	9	10	11	12	13	15	16	17	18
Силовые	Сгибание и разгибание рук	Ж	0	1	2	3	4	5	6	8	10	12
		М	10	15	17	20	21	22	24	26	28	32
	Подтягивание	Ж	1	1	2	3	4	5	6	8	10	12
		М	1	1	2	3	4	5	6	7	8	10
	Рывок гири 16 кг (кол. раз)	М	8	10	12	14	16	18	20	25	30	35
Координация	Челночный бег 4х9 м (с)	Ж	15,2	14,6	14,2	13,8	13,2	13,0	12,6	12,4	12,0	11,8
		М	13,0	12,7	12,5	12,2	11,9	11,6	11,4	11,2	11,0	10,8
	Метание в цель	М/Ж	1	1	2	2	3	3	4	5	6	7

Физические качества, двигательные ения и навыки	Виды испытаний	Пол	Уровни, балы									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		ниже среднего		средний		высше среднего		высокий	
			1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
ыносливость дин тест из из двух)	Бег на 500м (мин,с)	Ж	4.00,0	3.45,0	3.26,0	3.18,0	3.03,0	2.56,0	2.44,0	2.38,0	2.28,0	2.20,0
	Бег на 1000м (мин,с)	М	7.00,0	6.20,0	6.00,0	5.50,0	5.30,0	5.20,0	5.02,0	4.54,0	4.38,0	4.22,0
	Кросс по пересеченной местности	Ж	5.30,0	5.00,0	4.30,0	4.00,0	3.45,0	3.26,0	3.18,0	3.03,0	2.56,0	2.44,0
		М	7.30,0	7.00,0	6.20,0	6.00,0	5.50,0	5.30,0	5.20,0	5.02,0	4.54,0	4.38,0
	Смешанное передвижение	Ж	24.00,0	22.00,0	20.00,0	18.00,0	17.00,0	15.30,0	14.30,0	13.00,0	12.40,0	12.20,0
		М	22.00,0	20.00,0	18.00,0	17.00,0	16.00,0	14.30,0	13.00,0	12.00,0	11.40,0	11.20,0
Прикладные навыки	Стрельба	М/Ж	1	3	5	6	8	9	10	11	12	13
Прикладные навыки	Плавание на 25 м	Ж	Без у.вр.	Без у.вр.	50,0	49,0	47,0	46,0	44,0	43,0	41,0	39,0
		М	Без у.вр.	Без у.вр.	40,0	39,0	37,0	36,0	34,0	33,0	31,0	30,0
Гибкость	Наклон вперед	Ж	-10	-7	-5	-3	-1	1	3	6	8	11
		М	-10	-9	-7	-5	-3	0	1	4	6	9

Примечание:

аждый испытуемый сдает 6 (шесть) тестов по выбору. На "золотой" значок средний бал 9,0 и более, "серебряный" - от 7,0 до 8,9 балов, на

однимание туловища из положения лежа на спине (кол раз за 30 сек)

одтягивание: женщины - из виса лежа на низкой перекладине, мужчины - на высокой перекладине (кол раз)

гибание и разгибание рук в упоре лежа на полу -муж, от скамейки - жен (кол раз)

етание теннисного мяча в цель (дистанция 6м, кол попаданий из 10 бросков)

росс по пересеченной местности - женщины - 500м, Мужчины - 1000м

мешанное передвижение: на 2 км (мин,с)

аклон вперед из положения сидя с прямыми ногами на полу (см)

трельба из пневматической винтовки из положения лежа или стоя с опорой локтей о стол или стойку или стрельба из электронного ружия из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку (кол очков из 5 выстрелов с растояния 10м)

Четвертая ступень "Физическое совершенство"

Нормативы оценки уровня физической подготовленности мужчин и женщин 19 - 23 года

Физические качества, двигательные умения и навыки	**Виды испытаний**	**Пол**	**Уровни, балы**									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		ниже среднего		средний		высше среднего		высокий	
			1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
Обязательные испытания												
Скоростые	Бег на 60м (с)	Ж	12,2	11,8	11,4	11,0	10,7	10,5	10,2	10,0	9,8	9,6
		М	10,5	10,2	9,9	9,6	9,3	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2
Скоростно-силовые (два теста из трех)	Прыжок в длину с места (см)	Ж	135	140	150	160	165	170	180	190	200	210
		М	170	175	185	190	205	210	230	240	245	250
	Метание гранаты	Ж	16,0	18,0	20,0	22,0	24,0	26,0	28,0	30,0	32,0	34,0
		М	25,0	27,0	30,0	32,0	35,0	37,0	40,0	42,0	45,0	47,0
	Поднимание туловища	Ж	20	23	27	30	34	37	40	42	45	50
		М	24	27	30	33	37	40	43	47	50	55
Силовые (один тест из трех)	Подтягивание	Ж	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		М	6	7	8	10	12	14	16	18	20	22
	Сгибание и разгибание рук	Ж	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		М	24	27	30	33	36	40	45	50	55	60
	Рывок гири 16 кг (кол раз)	М	10	12	15	20	25	30	35	40	45	50
Координация	Челночный бег 4х9 м (с)	Ж	12,2	11,8	11,5	11,2	10,9	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8
		М	11,0	10,7	10,4	10,1	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Уровни, балы									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		ниже среднего		средний		высше среднего		высокий	
			1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
Выносливость (один из трех)	Велосипедный кросс (шоссе)	Ж	30.00,0	28.45,0	27.30,0	26.15,0	25.00,0	23.45,0	22.30,0	21.15,0	20.00,0	18.45,0
		М	55.00,0	52.30,0	50.00,0	47.30,0	45.00,0	42.30,0	40.00,0	37.30,0	35.00,0	32.30,0
	Бег на 1000м (мин,с)	Ж	6.06,0	5.38,0	5.18,0	5.08,0	4.58,0	4.46,0	4.34,0	4.26,0	4.18,0	4.10,0
		М	4.30,0	4.12,0	4.01,0	3.48,0	3.38,0	3.32,0	3.28,0	3.24,0	3.20,0	3.15,0
	Кросс по пересеченной местности	Ж	6.50,0	6.18,0	5.46,0	5.24,0	5.06,0	4.54,0	4.42,0	4.34,0	4.26,0	4.18,0
		М	14.04,0	13.30,0	13.00,0	12.32,0	12.08,0	11.50,0	11.36,0	11.24,0	11.12,0	11.00,0
Испытания по выбору												
Гибкость	Наклон вперед	Ж	-4	0	1	2	4	6	8	10	13	16
		М	-6	-3	-1	0	2	4	6	9	11	14
Прикладные навыки	Стрельба	Ж/М	14	16	18	21	24	26	28	30	32	34
Прикладные навыки	Плавание на 50 м	Ж	1.36,0	1.28,0	1.22,0	1.12,0	1.00,0	57,0	54,0	52,0	48,0	45,0
		М	1.10,0	1.04,0	59,0	54,0	51,0	48,0	45,0	42,0	39,0	37,0

Примечание:

Каждый испытуемый сдает 6 (шесть) обязательных тестов и 2 (два) испытания по выбору. На "золотой" значок средний бал 9,0 и более, "серебряный" - от 7,0 до 8,9 балов, на "бронзовый" - от 5,0 до 6,9.

Подтягивание: женщины - из виса лежа на низкой перекладине, мужчины - на высокой перекладине (кол раз)

Метание гранаты: женщины - весом 500 гр, мужчины - весом 700 гр (м)

Легкоатлетический кросс по пересеченной местности: женщины - на 1 км, мужчины - 3 км, (мин,с)

Велосипедный кросс (шоссе): женщины - на 5 км, мужчины - 10км (мин,с)

Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами на полу (см)

Стрельба из малокалиберной винтовки из положения лежа с опорой локтей 25м или стрельба из электронного оружия из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку 10м (кол очков из 5 выстр)

Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол раз за 1 мин)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - мужчины, от скамейки - женщины (кол раз)

Четвертая ступень "Физическое совершенство"

Нормативы оценки уровня физической подготовленности мужчин и женщин 24 - 29 лет

Физические качества, двигательные умения и навыки	**Виды испытаний**	**Пол**	**Уровни, балы**									
			1-й уровень низкий		2-й уровень ниже среднего		3-й уровень средний		4-й уровень высше среднего		5-й уровень высокий	
			1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
Обязательные испытания												
Скоростные	Бег на 60м (с)	Ж	12,4	12,0	11,6	11,2	10,9	10,7	10,4	10,2	10,0	9,8
		М	10,8	10,5	10,2	9,8	9,5	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4
Скоростно-силовые (два теста из трех)	Прыжок в длину с места (см)	Ж	130	135	140	150	160	165	170	180	190	200
		М	170	175	180	185	205	210	230	240	245	250
	Метание гранаты	Ж	12,0	14,0	16,0	18,0	20,0	22,0	24,0	26,0	28,0	30,0
		М	27,0	30,0	32,0	35,0	37,0	40,0	42,0	45,0	47,0	50,0
	Поднимание туловища	Ж	16	20	23	27	30	34	37	40	42	45
		М	20	24	27	30	33	37	40	43	47	50
Силовые (один тест из трех)	Подтягивание	Ж	5	6	8	10	12	14	16	18	20	22
		М	5	6	7	8	10	12	14	16	18	20
	Сгибание и разгибание рук	Ж	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22
		М	20	24	27	30	33	36	40	45	50	55
	Рывок гири 16 кг (кол раз)	М	10	12	15	20	25	30	35	40	45	50
Координация	Челночный бег 4х9 м (с)	Ж	12,5	12,2	11,9	11,6	11,3	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2
		М	11,4	11,1	10,8	10,5	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Уровни, балы									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		ниже среднего		средний		высше среднего		высокий	
			1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
Выносливость (один из трех)	Велосипедный кросс (шоссе)	Ж	30.00,0	28.45,0	28.00,0	27.30,0	25.00,0	23.45,0	22.30,0	21.15,0	20.00,0	18.45,0
		М	55.00,0	52.30,0	51.15,0	50.00,0	45.00,0	42.30,0	40.00,0	37.30,0	35.00,0	32.30,0
	Бег на 1000м (мин,с)	Ж	6.50,0	6.18,0	5.46,0	5.24,0	5.06,0	4.54,0	4.42,0	4.34,0	4.26,0	4.18,0
	Бег на 1000м (мин,с)	М	4.40,0	4.30,0	4.12,0	4.01,0	3.48,0	3.38,0	3.32,0	3.28,0	3.24,0	3.20,0
	Кросс по пересеченной местности	Ж	7.00,0	6.30,0	6.06,0	5.18,0	5.10,0	4.58,0	4.54,0	4.42,0	4.38,0	4.26,0
		М	14.28,0	13.52,0	13.20,0	12.50,0	12.24,0	12.00,0	11.40,0	11.28,0	11.16,0	11.04,0
Испытания по выбору												
Прикладные навыки	Стрельба	Ж/М	13	14	16	18	21	24	26	28	30	32
Гибкость	Наклон вперед	Ж	-5	-2	0	1	3	5	7	10	12	15
		М	-7	-5	-3	-1	1	3	5	8	10	13
Прикладные навыки	Плавание на 50 м	Ж	1.40,0	1.32,0	1.26,0	1.16,0	1.04,0	1.00,0	56,0	54,0	50,0	46,0
		М	1.16,0	1.12,0	1.04,0	58,0	54,0	52,0	47,0	44,0	41,0	39,0

Примечание:

Каждый испытуемый сдает 6 (шесть) обязательных тестов и 2 (два) испытания по выбору. На "золотой" значок средний бал 9,0 и более, "серебряный" - от 7,0 до 8,9 балов, на "бронзовый" - от 5,0 до 6,9.

Подтягивание: женщины - из виса лежа на низкой перекладине, мужчины - на высокой перекладине (кол раз)

Метание гранаты: женщины - весом 500 гр, мужчины - весом 700 гр (м)

Легкоатлетический кросс по пересеченной местности: женщины - на 1 км, мужчины - 3 км, (мин,с)

Велосипедный кросс (шоссе): женщины - на 5 км, мужчины - 10км (мин,с)

Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами на полу (см)

Стрельба из малокалиберной винтовки из положения лежа с опорой локтей 25м или стрельба из электронного оружия из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку 10м (кол очков из 5 выстр)

Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол раз за 1 мин)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - мужчины, от скамейки - женщины (кол раз)

Кросс по пересеченной местности - женщины - 1000м, мужчины - 3000м