**I СТУПЕНЬ**

(мальчики и девочки 1 - 2 классов, 6 - 8 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | Мальчики | | | Девочки | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой  Знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Челночный бег  3х10 м (сек.) | 10,4 | 10,1 | 9,2 | 10,9 | 10,7 | 9,7 |
| или бег на 30 м (сек.) | 6,9 | 6,7 | 5,9 | 7,2 | 7,0 | 6,2 |
| 2. | Смешанное передвижение (1 км) | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 3. | Прыжок в длину с места (см) | 115 | 120 | 140 | 110 | 115 | 135 |
| 4. | Подтягивание  на высокой перекладине | 2 | 3 | 4 | - | - | - |
| или подтягивание лежа на низкой перекладине | 5 | 6 | 13 | 4 | 5 | 11 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук | 7 | 9 | 17 | 4 | 5 | 11 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 7. | Метание теннисного мяча в цель | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.) | 8.45 | 8.30 | 8.00 | 9.15 | 9.00 | 8.30 |
| или на 2 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| или кросс на  1 км по пересеченной местности | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 15 |
| Кол-во испытаний в возрастной группе | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Кол-во испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 |

**II СТУПЕНЬ**

(мальчики и девочки 3 - 4 классов, 9 - 10 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | Мальчики | | | Девочки | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой  Знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м | 12,0 | 11,6 | 10,5 | 12,9 | 12,3 | 11,0 |
| 2. | Бег на 1 км | 7.10 | 6.10 | 4.50 | 6.50 | 6.30 | 6.00 |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 190 | 220 | 290 | 190 | 200 | 260 |
| или прыжок в длину с места | 130 | 140 | 160 | 125 | 130 | 150 |
| 4. | Подтягивание на высокой перекладине | 2 | 3 | 5 | - | - | - |
| подтягивание на низкой перекладине | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре | 9 | 12 | 16 | 5 | 7 | 12 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 24 | 27 | 32 | 13 | 15 | 17 |
| 8. | Бег на лыжах на 1 км  (мин., сек.) | 8.15 | 7.45 | 6.45 | 8.40 | 8.20 | 7.30 |
|  | или на 2 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| или кросс на 2 км по пересеченной местности | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 9. | Плавание без учета времени | 25 | 25 | 50 | 25 | 25 | 50 |
| Кол-во испытаний в возрастной группе | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Кол-во испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 |

**III СТУПЕНЬ**

(мальчики и девочки 5 - 6 классов, 11 - 12 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | | Мальчики | | | | | | | Девочки | | | | | | |
| Бронзовый знак | | Серебряный знак | | | Золотой знак | | Бронзовый знак | | Серебряный знак | | | Золотой  Знак | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м | | 11,0 | | 10,8 | | 9,9 | | | 11,4 | | 11,2 | | | 10,3 | |
| 2. | Бег на 1,5 км | | 8.35 | | 7.55 | | 7.10 | | | 8.55 | | 8.35 | | | 8.00 | |
| или на 2 км | | 10.25 | | 10.00 | | 9.30 | | | 12.30 | | 12.00 | | | 11.30 | |
| 3. | Прыжок в длину с разбега | | 280 | | 290 | | 330 | | | 240 | | 260 | | | 300 | |
| или прыжок в длину с места | | 150 | | 160 | | 175 | | | 140 | | 145 | | | 165 | |
| 4. | Подтягивание на перекладине | | 3 | | 4 | | 7 | | | - | | - | | | - | |
| подтягивание на низкой перекладине | | - | | - | | - | | | 9 | | 11 | | | 17 | |
| или сгибание и разгибание рук в упоре | | 12 | | 14 | | 20 | | | 7 | | 8 | | | 14 | |
| Испытания (тесты) по выбору: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | Метание мяча весом 150 г (м) | | 25 | | 28 | | 34 | | | 14 | | 18 | | | 22 | |
| 6. | Бег на лыжах на 2 км | | 14.10 | | 13.50 | | 13.00 | | | 14.50 | | 14.30 | 13.50 | | | |
| или на 3 км | | Без учета времени | | Без учета времени | | Без учета времени | | | Без учета времени | | Без учета времени | Без учета времени | | | |
| или кросс на 3 км | | Без учета времени | | Без учета времени | | Без учета времени | | | Без учета времени | | Без учета времени | Без учета времени | | | |
| 7. | Плавание 50 м (мин., сек.) | | Без учета времени | | Без учета времени | | 0.50 | | | Без учета времени | | Без учета времени | 1.05 | | | |
| 8. | Наклон вперед из положения стоя | | Достать пол пальцами | | Достать пол пальцами | | Достать пол ладонями | | | Достать пол пальцами | | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями | | | |
| 9. | Стрельба из пневматической винтовки с 5 м | | 10 | | 15 | | 20 | | | 10 | | 15 | 20 | | | |
| 10. | Туристский поход | | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | | | | | | | | | |
| Кол-во испытаний  в возрастной группе | | 10 | | 10 | | 10 | | | 10 | | 10 | | | 10 | |
| Кол-во испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | 5 | | 6 | | 7 | | | 5 | | 6 | | | 7 | |

**IV СТУПЕНЬ**

(юноши и девушки 7 - 9 классов, 13 - 15 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | Мальчики | | | | Девочки | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м | 10,0 | 9,7 | 8,7 | | 10,9 | 10,6 | 9,6 |
| 2. | Бег на 2 км | 9.55 | 9.30 | 9.00 | | 12.10 | 11.40 | 11.00 |
| или на 3 км | Без учета | Без учета | Без учета | | - | - | - |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 330 | 350 | 390 | | 280 | 290 | 330 |
| или прыжок в длину с места | 175 | 185 | 200 | | 150 | 155 | 175 |
| 4. | Подтягивание на высокой перекладине | 4 | 6 | 10 | | - | - | - |
| подтягивание на низкой перекладине | - | - | - | | 9 | 11 | 18 |
| сгибание и разгибание рук в упоре | - | - | - | | 7 | 9 | 15 |
| 5. | Поднимание туловища на спине (1 мин) | 30 | 36 | 47 | | 25 | 30 | 40 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя | Достать  пол  пальцами | Достать  пол  пальцами | Достать пол ладонями | | Достать пол пальцами | Достать  пол  пальцами | Достать пол ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору: | | | | | | | | |
| 7. | Метание мяча 150 г | 30 | 35 | 40 | | 18 | 21 | 26 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км | 18.45 | 17.45 | 16.30 | | 22.30 | 21.30 | 19.30 |
|  | или на 5 км | 28.00 | 27.15 | 26.00 | | - | - | - |
|  | или кросс  на 3 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 9. | Плавание  на 50 м | Без учета времени | Без учета времени | 0.43 | | Без учета времени | Без учета времени | 1.05 |
| 10. | Стрельба из винтовки  с 10 м | 15 | 20 | 25 | | 15 | 20 | 25 |
|  | или из электронного оружия с 10 м | 18 | 25 | 30 | | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Тур. поход |  |  |  | |  |  |  |
| Кол-во испытаний  в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | | 11 | 11 | 11 |
| Кол-во испытаний, для получения знака отличия Комплекса | | 6 | 7 | 8 | | 6 | 7 | 8 |

**V СТУПЕНЬ**

(юноши и девушки 10 - 11 классов, среднее профессиональное образование, 16 - 17 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | Юноши | | | | Девушки | | | |
| Бронзовый знак | | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой  знак | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (сек.) | 14,6 | | 14,3 | 13,8 | 18,0 | 17,6 | 16,3 | |
| 2. | Бег на 2 км | 9.20 | | 8.50 | 7.50 | 11.50 | 11.20 | 9.50 | |
| или на 3 км | 15.10 | | 14.40 | 13.10 | - | - | - | |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 360 | | 380 | 440 | 310 | 320 | 360 | |
|  | или прыжок в длину с места | 200 | | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 | |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 8 | | 10 | 13 | - | - | - | |
|  | или рывок гири | 15 | | 25 | 35 | - | - | - | |
| подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | - | | - | - | 11 | 13 | 19 | |
| сгибание и разгибание рук в упоре лежа | - | | - | - | 9 | 10 | 16 | |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин.) | 30 | | 40 | 50 | 20 | 30 | 40 | |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | + 6 | | + 8 | + 13 | + 7 | + 9 | + 16 | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | | |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 27 | | 32 | 38 | - | - | - | |
| или весом 500 г (м) | - | | - | - | 13 | 17 | 21 | |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км | - | | - | - | 19.15 | 18.45 | 17.30 | |
| или на 5 км (мин., сек.) | 25.40 | | 25.00 | 23.40 | - | - | - | |
| или кросс на 3 км | - | | - | - | Без учета | Без учета | Без учета | |
| или кросс на 5 км | Без учета | | Без учета | Без учета | - | - | - | |
| 9. | Плавание на 50 м  (мин., сек.) | Без учета времени | | Без учета времени | 0.41 | Без учета времени | Без учета времени | 1.10 | |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки с 10 м | 15 | | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 | |
| или из электронного оружия с 10 м | 18 | | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 | |
| 11. | Туристский поход | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | | | |
| Кол-во испытаний в возрастной группе | | 11 | 11 | | 11 | 11 | 11 | | 11 |
| Кол-во испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | 6 | 7 | | 8 | 6 | 7 | | 8 |