|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Испытания  (тесты) | **НОРМАТИВЫ от 18** до 29 лет | | | | | | | |
| **МАЛЬЧИКИ** | | | **ДЕВОЧКИ** | | | | |
| Бронзовый  знак | Серебряный  знак | Золотой знак | Бронзовый  знак | Серебряный  знак | | Золотой знак | |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 4,8 - 4,7 | 4,6 - 4,4 | 4,3 и ниже | 5,9 - 5,8 | 5,7 - 5,2 | | 5,1 и меньше | |
| или Бег на 60м (с) | 9,0 - 8,7 | 8,6 - 8,0 | 7,9 и ниже | 10,9 - 10.6 | 10,5 - 9,7 | | 9,6 и меньше | |
| или Бег на 100м (с) | 14,4 - 14,2 | 14,1 - 13,2 | 13,1 и ниже | 17,8 - 17,5 | 17,4 - 16,5 | | 16,4 и меньше | |
|  | | | | | | | | | |
| 2. | Бег на 3000 м (мин, с) | 14.30 - 13,41 | 13.40 - 12,10 | 12,0 и ниже | - | - | | - | |
|  | Бег на 2000 м (мин,с) | - | - | - | 13.10 - 12.31 | 12.30 - 11.00 | | 10.50 и меньше | |
|  | | | | | | | | | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 10 - 11 | 12 - 14 | 15 и больше | 10 - 11 | 12 - 17 | | 18 и больше | |
| или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 28 - 31 | 32 - 43 | 44 и больше | 10 - 11 | 12 - 16 | | 17 и больше | |
| или Рывок гири 16 кг (количество раз) | 21 - 24 | 25 - 42 | 43 и больше | - | - | | - | |
|  | | | | | | | | | |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +6 - +7 | +8 - +12 | +13 и больше | +8 - +10 | +11 - +15 | | +16 и больше | |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | | | |
| 5 | Челночный бег 3х10м (с) | 8,0 - 7,8 | 7,7 - 7,2 | 7,1 и меньше | 9,0 - 8,9 | 8,8 - 8,3 | | 8,2 и меньше | |
|  | | | | | | | | | |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 370 – 379 | 380 - 429 | 430 и больше | 270 - 289 | 290 - 319 | | 320 и больше | |
| или Прыжок в длину с м двумя ногами (см)еста толчком | 210 - 224 | 225 - 239 | 240 и больше | 170 - 179 | 180 - 194 | | 195 и больше | |
|  | | | | | | | | | |
| 7 | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 33 - 34 | 35 - 36 | 37 и больше | - | - | | - | |
| Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) | - | - | - | 14 - 16 | 17 - 20 | | 21 и больше | |
|  | | | | | | | | | |
| 8 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 33 - 36 | 37 - 47 | 48 и больше | 32 - 34 | 35 - 42 | | 43 и больше | |
|  | | | | | | | | | |
| 9 | Бег на лыжах на 5 км (мин,с) | 27.00 - 25.31 | 25.30 - 22.30 | 22.00 и меньше | - | - | | - | |
| или Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности (мин,с) | 26.0 - 25.01 | 25.0 - 22.30 | 22.00 и меньше | - | - | | - | |
| Бег на лыжах на 3 км (мин,с) | - | - | - | 21.00 - 19.41 | 19.40 - 18.15 | | 18.10 и меньше | |
| или Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности (мин,с) | - | - | - | 19.15 - 18.31 | 18.30 - 17.40 | | 17.30 и меньше | |
|  | | | | | | | | | |
| 10 | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.10 | 1.00 | 0,50 и меньше | 1,25 -1,16 | 1.15 - 1,01 | | 1.00 | |
|  | | | | | | | | | |
| 11 | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15 - 19 | 20 - 24 | 25 и больше | 15 - 19 | 20 - 2 4 | | 25 и больше | |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия» | 18 - 24 | 25 - 29 | 30 и больше | 18 - 24 | 25 - 29 | | 30 и больше | |
|  | | | | | | | | | |
| 12 | Самозащита без оружия (очки) | 15 – 20 | 21 - 25 | 26 - 30 | 15 – 20 | | 21 - 25 | | 26 - 30 |
|  | | | | | | | | | |
| 13 | Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км) | 15 | | | 15 | | | | |