

# 1 ступень

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 6-8 лет					
		Мальчики			Девочки		
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)</b>							
1.	Челночный бег 3x10 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	6,2
2	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
<b>ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ</b>							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
7	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					
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Кол-во тестов в возрастной группе		8					
Кол-во тестов, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	6	7	6	6	7
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны тесты на быстроту, гибкость, выносливость и силу.							

## 2 ступень

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 9-10 лет					
		Мальчики			Девочки		
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)</b>							
1.	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				7	9	15
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
<b>ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7.	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					
8.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		8					
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	6	7	6	6	7
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

### 3 ступень

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)</b>							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				9	11	17
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук					
<b>ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени					
8.	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени		0.50	Без учета времени		1.05
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м (очки)	13	20	25	13	20	25
10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	на дистанцию 5 км					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		10					
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

## 4 ступень

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 13-15 лет					
		Мальчики			Девочки		
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)</b>							
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км (мин., сек.)	Без учета времени			—	—	—
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	—	—	—	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	—	—	—	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
<b>ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	—	—	—
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.43	Без учета		1.05
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.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	на дистанцию 10 км					
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		12					
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

## 5 ступень

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		Мальчики			Девочки		
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)</b>							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9,20	8,50	7,50	11,50	11,20	9,50
	или на 3 км (мин., сек.)	15,10	14,40	13,10	—	—	—
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз)	8	10	13			
	или рывок гири (число раз)	15	25	35			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз)	—	—	—	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз)	—	—	—	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	6	8	13	7	9	16
<b>ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
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 (мин., сек.)	—	—	—	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	—	—	—
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.41	Без учета		1.10
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.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	Дистанция: 10 км					
	количество испытаний в возрастной группе	11					
	число необходимых испытаний для получения знака отличия Комплекса **	6	7	8	6	7	8
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны виды испытаний на быстроту, силу, выносливость и гибкость.							

## Мужчины 6 ступень

№ п/п	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
1.	Бег на 100 м (сек.)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин., сек.)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+7	+13	+5	+6	+10
<b>ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ</b>							
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., сек.)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
8.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.42	Без учета		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.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 15 км					
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		12					
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

## Женщины 6 ступень

№ п/п	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
1.	Бег на 100 м (сек.)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	14	10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+8	+11	+16	+7	+9	+13
<b>ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ</b>							
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 (кол-во раз 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., сек.)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин., сек.)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		1.10	Без учета		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.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	15 км					
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		12					
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

## Мужчины 7 ступень

№ п/п	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)	Возраст (лет)					
		30-34			35-39		
1.	Бег на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.20	12.50	15.30	14.40	13.10
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	9	4	5	8
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	20	30	40	20	30	40
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	достать скамью	+4	+6	достать скамью	+2	+4
<b>ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ</b>							
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., сек.)	27.30	27.00	26.00	30.00	29.00	27.00
7.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.45	Без учета		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.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 10 км					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		9					
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	7	6	6	7
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

## Женщины 7 ступень

№ п/п	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)	Возраст (лет)					
		30-34			35-39		
1.	Бег на 2 км (мин., сек.)	12.45	12.30	12.00	13.15	13.00	12.30
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	12	15	20	12	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	6	8	12	6	8	12
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	достать скамью	+7	+9	касание скамьи	+4	+6
<b>ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ</b>							
4.	Прыжок в длину с места (см)	160	170	185	150	165	180
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 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., сек.)	22.00	21.00	19.00	23.00	22.00	20.00
	или на 5 км (мин., сек.)	39.00	37.00	33.00	40.00	38.00	34.00
8.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		1.25	Без учета		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.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 10 км					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		10			9		
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	7	6	7	7
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

## Мужчины 8 ступень

№ п/п	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)	Возраст (лет)					
		40-44			45-49		
1.	Бег на 2 км (мин., сек.)	14.00	12.40	10.00	14.30	13.10	10.15
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	9	3	5	8
	или рывок гири 16 кг	14	17	28	9	11	23
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	17	29	11	15	28
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	1	3	9	0	2	9
<b>ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ</b>							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	24	28	35	22	27	31
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	37.00	34.40	28.10	40.00	37.00	30.00
6.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	1.20	1.10	0.48	1.25	1.15	0.50
7.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	13	16	25	10	13	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	16	21	30	13	18	30
8.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	на дистанцию 5 км					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		8					
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	5	6	5	5	6
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

## Женщины 8 ступень

№ п/п	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)	Возраст (лет)					
		40-44			45-49		
1.	Бег на 2 км (мин., сек.)	16.10	15.20	13.00	17.20	16.10	13.40
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	6	8	14	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	3	5	11	3	5	10
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+2	+4	+13	+2	+4	+13
<b>ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ</b>							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.	14	16	26	10	12	22
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	22.30	20.50	18.00	23.50	22.30	19.30
6.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	1.38	1.28	1.08	1.40	1.30	1.10
7.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	10	13	22	10	13	22
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	13	18	27	13	18	27
8.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	на дистанцию 5 км					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		8					
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	5	6	5	5	6
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

## Мужчины 9 ступень

№ п/п	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)	Возраст (лет)					
		50-54			55-59		
1.	Бег на 2 км (мин., сек.)	14.50	13.30	11.00	15.00	14.00	12.00
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	4	7	2	3	6
	или рывок гири 16 кг	8	10	20	6	8	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	11	24	7	10	18
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	0	1	8	-1	0	7
<b>ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ</b>							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.	14	17	26	11	14	24
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	44.00	40.40	34.00	50.00	45.30	36.00
6.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	1.30	1.20	0.55	1.35	1.25	1.00
7.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	10	13	22	10	13	22
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	13	18	27	13	18	27
8.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	на дистанцию 5 км					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		8					
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	5	6	5	5	6
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

## Женщины 9 ступень

№ п/п	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)	Возраст (лет)					
		50-54			55-59		
1.	Бег на 2 км (мин., сек.)	18.00	17.00	14.30	20.00	19.00	15.50
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	4	6	10	3	5	9
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	3	5	8	2	4	7
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+1	+3	+10	+1	+3	+8
<b>ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ</b>							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.	8	11	18	7	9	15
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	26.20	25.20	22.00	27.00	26.00	23.40
6.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	1.45	1.30	1.18	1.50	1.40	1.20
7.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	7	10	19	7	10	19
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	10	15	24	10	15	24
8.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	на дистанцию 5 км					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		8					
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	5	6	5	5	6
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

## Мужчины 10 ступень

№ п/п	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)	Возраст (лет)					
		60-64			65-69		
1.	Смешанное передвижение на 2 км.(мин., сек.)	20.00	18.00	14.00	22.00	20.00	16.30
	или Скандинавская ходьба на 3 км (мин., сек.)	29.00	28.00	26.00	31.00	30.00	28.00
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)	4	6	14	4	6	11
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	-6	-4	-2	-8	-6	-4
<b>ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ</b>							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.	9	11	21	7	9	16
5.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	31.00	28.50	21.40	32.50	30.20	22.20
6.	Плавание на 25 м (мин., сек.)	преодолеть	0.50	0.35	преодолеть	0.50	0.35
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		6					
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		4	4	5	4	4	5
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

## Женщины 10 ступень

№ п/п	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)	Возраст (лет)					
		60-64			65-69		
1.	Смешанное передвижение на 2 км.(мин., сек.)	23.00	21.00	18.00	25.00	23.00	20.00
	или Скандинавская ходьба на 3 км (мин., сек.)	33.00	32.00	30.00	35.00	34.00	32.00
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)	3	5	7	3	5	7
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+0	+2	+6	-4	+0	+2
<b>ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ</b>							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.	5	7	13	5	7	12
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	25.00	28.00	25.00	33.30	30.00	27.00
6.	Плавание на 25 м (мин., сек.)	преодолеть	1.10	0.45	преодолеть	1.10	0.45
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		6					
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		4	4	5	4	4	5
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

## Мужчины 11 ступень

№ п/п	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)	Возраст от 70 лет		
1.	Смешанное передвижение на 2 км.(мин., сек.)	24.00	22.00	19.00
	или Скандинавская ходьба на 3 км (мин., сек.)	33.00	32.00	30.00
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (кол-во раз)	2	5	8
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	-10	-8	-6
<b>ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ</b>				
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.	2	6	14
5.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	38.00	34.00	28.00
6.	Плавание на 25 м	преодолеть	преодолеть	преодолеть
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		6		
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		4	4	5
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.				

## Женщины 11 ступень

№ п/п	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)	Возраст от 70 лет		
1.	Смешанное передвижение на 2 км.(мин., сек.)	28.00	26.00	22.00
	или Скандинавская ходьба на 3 км (мин., сек.)	37.00	36.00	33.00
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (кол-во раз)	2	4	6
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	-6	-4	0
<b>ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ</b>				
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.	2	4	8
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	35.00	31.00	27.00
6.	Плавание на 25 м	преодолеть	преодолеть	преодолеть
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		6		
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		4	4	5
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.				