Приказ

Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

I. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

II. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

1. Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

2. Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

3. Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением зрения

3.1. Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

[3.2. Испытания (тесты) по выбору для лиц тотально слепых](consultantplus://offline/ref=01FEFBF327601C8BFAD69DCA3D4077F41DCE1D65153FB5B6B8BC02E11FE7ED323FE4500D70D1BB4FF926AFF66C5C89078E9B19532F11706EI0p7I)

4. Испытания (тесты) по выбору для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата

4.1. Испытания (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей

4.2. Испытания (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей

4.3. Испытания (тесты) по выбору для лиц с травмами позвоночника и поражением спинного мозга

4.4. Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом

4.5. Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

Зарегистрировано в Минюсте России 11 марта 2019 г. N 54013

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ПРИКАЗ**

**от 12 февраля 2019 г. N 90**

**ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ТРЕБОВАНИЙ**

**ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА**

**"ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" (ГТО)**

В соответствии с частью 1 статьи 31.1 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2015, N 41, ст. 5628; 2016, N 18, ст. 2507; 2018, N 31, ст. 4861), пунктом 8 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 N 540 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, N 25, ст. 3309; 2016, N 2, ст. 382; 2017, N 5, ст. 820; 2018, N 12, ст. 1680, N 50, ст. 7755), приказываю:

1. Утвердить по согласованию с Министерством просвещения Российской Федерации, Министерством науки и высшего образования Российской Федерации, Министерством обороны Российской Федерации, Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации и Министерством здравоохранения Российской Федерации прилагаемые государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

2. Признать утратившим силу приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 N 542 "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) на 2018 - 2021 годы" (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 11.07.2017, регистрационный N 47375).

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации М.В. Томилову.

Министр

П.А.КОЛОБКОВ

Утверждены

приказом Минспорта России

от 12 февраля 2019 г. N 90

**ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА**

**"ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" (ГТО)**

**I. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского**

**физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду**

**и обороне" (ГТО)**

**1. Первая ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Челночный бег 3 x 10 м (с) | 10,3 | 10,0 | 9,2 | 10,6 | 10,4 | 9,5 |
| или бег на 30 м (с) | 6,9 | 6,7 | 6,0 | 7,1 | 6,8 | 6,2 |
| 2. | Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с) | 7.10 | 6.40 | 5.20 | 7.35 | 7.05 | 6.00 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 4 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 6 | 9 | 15 | 4 | 6 | 11 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 7 | 10 | 17 | 4 | 6 | 11 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +1 | +3 | +7 | +3 | +5 | +9 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 110 | 120 | 140 | 105 | 115 | 135 |
| 6. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий) | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 21 | 24 | 35 | 18 | 21 | 30 |
| 8. | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) [<\*>](#Par155) | 10.15 | 9.00 | 8.00 | 11.00 | 9.30 | 8.30 |
| или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с) | 9.00 | 7.00 | 6.00 | 9.30 | 7.30 | 6.30 |
| 9. | Плавание на 25 м (мин, с) | 3.00 | 2.40 | 2.30 | 3.00 | 2.40 | 2.30 |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - Комплекс) | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 70 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" | 135 |
| 3. | В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность) | 120 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях | 90 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности. Участие в физкультурных мероприятиях | 185 |
| В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

**2. Вторая ступень (возрастная группа от 9 до 10 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 6,2 | 6,0 | 5,4 | 6,4 | 6,2 | 5,6 |
| или бег на 60 м (с) | 11,9 | 11,5 | 10,4 | 12,4 | 12,0 | 10,8 |
| 2. | Бег на 1000 м (мин, с) | 6.10 | 5.50 | 4.50 | 6.30 | 6.20 | 5.10 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 5 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 9 | 12 | 20 | 7 | 9 | 15 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10 | 13 | 22 | 5 | 7 | 13 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +2 | +4 | +8 | +3 | +5 | +11 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Челночный бег 3 x 10 м (с) | 9,6 | 9,3 | 8,5 | 9,9 | 9,5 | 8,7 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 210 | 225 | 285 | 190 | 200 | 250 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | 160 | 120 | 130 | 150 |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 19 | 22 | 27 | 13 | 15 | 18 |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 27 | 32 | 42 | 24 | 27 | 36 |
| 9. | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) [<\*>](#Par339) | 8.15 | 7.45 | 6.45 | 10.00 | 8.20 | 7.30 |
| или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 18.00 | 16.00 | 13.00 | 19.00 | 17.30 | 15.00 |
| 10. | Плавание на 50 м (мин, с) | 3.00 | 2.40 | 2.30 | 3.00 | 2.40 | 2.30 |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 70 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" | 135 |
| 3. | В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность) | 120 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях | 90 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности. Участие в физкультурных мероприятиях | 185 |
| В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

**3. Третья ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,7 | 5,5 | 5,1 | 6,0 | 5,8 | 5,3 |
| или бег на 60 м (с) | 10,9 | 10,4 | 9,5 | 11,3 | 10,9 | 10,1 |
| 2. | Бег на 1500 м (мин, с) | 8.20 | 8.05 | 6.50 | 8.55 | 8.29 | 7.14 |
| или бег на 2000 м (мин, с) | 11.10 | 10.20 | 9.20 | 13.00 | 12.10 | 10.40 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 3 | 4 | 7 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 11 | 15 | 23 | 9 | 11 | 17 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 13 | 18 | 28 | 7 | 9 | 14 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +3 | +5 | +9 | +4 | +6 | +13 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Челночный бег 3 x 10 м (с) | 9,0 | 8,7 | 7,9 | 9,4 | 9,1 | 8,2 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 270 | 280 | 335 | 230 | 240 | 300 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 180 | 135 | 145 | 165 |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 24 | 26 | 33 | 16 | 18 | 22 |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 32 | 36 | 46 | 28 | 30 | 40 |
| 9. | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) [<\*>](#Par554) | 14.10 | 13.50 | 12.30 | 15.00 | 14.40 | 13.30 |
| или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности (мин, с) | 18.30 | 17.30 | 16.00 | 21.00 | 20.00 | 17.40 |
| 10. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.30 | 1.20 | 1.00 | 1.35 | 1.25 | 1.05 |
| 11. | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки):  из пневматической винтовки с открытым прицелом | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия" | 13 | 20 | 25 | 13 | 20 | 25 |
| 12. | Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество очков) | 3 | 5 | 7 | 3 | 5 | 7 |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 105 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" | 135 |
| 3. | В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность) | 120 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях | 90 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности. Участие в физкультурных мероприятиях | 175 |
| В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**4. Четвертая ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,3 | 5,1 | 4,7 | 5,6 | 5,4 | 5,0 |
| или бег на 60 м (с) | 9,6 | 9,2 | 8,2 | 10,6 | 10,4 | 9,6 |
| 2. | Бег на 2000 м (мин, с) | 10.00 | 9.40 | 8.10 | 12.10 | 11.40 | 10.00 |
| или бег на 3000 м (мин, с) | 15.20 | 14.50 | 13.00 | - | - | - |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 6 | 8 | 12 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 13 | 17 | 24 | 10 | 12 | 18 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 20 | 24 | 36 | 8 | 10 | 15 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +4 | +6 | +11 | +5 | +8 | +15 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Челночный бег 3 x 10 м (с) | 8,1 | 7,8 | 7,2 | 9,0 | 8,8 | 8,0 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 340 | 355 | 415 | 275 | 290 | 340 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 170 | 190 | 215 | 150 | 160 | 180 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 35 | 39 | 49 | 31 | 34 | 43 |
| 8. | Метание мяча весом 150 г (м) | 30 | 34 | 40 | 19 | 21 | 27 |
| 9. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) [<\*>](#Par784) | 18.50 | 17.40 | 16.30 | 22.30 | 21.30 | 19.30 |
| или бег на лыжах на 5 км (мин, с) [<\*>](#Par784) | 30.00 | 29.15 | 27.00 | - | - | - |
| или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 16.30 | 16.00 | 14.30 | 19.30 | 18.30 | 17.00 |
| 10. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.25 | 1.15 | 0.55 | 1.30 | 1.20 | 1.03 |
| 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 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия" | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 12. | Самозащита без оружия (очки) | 15 - 20 | 21 - 25 | 26 - 30 | 15 - 20 | 21 - 25 | 26 - 30 |
| 13. | Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество очков) | 3 | 5 | 7 | 3 | 5 | 7 |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Юноши | | | Девушки | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" | 135 |
| 3. | В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность) | 120 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях | 90 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности. Участие в физкультурных мероприятиях | 175 |
| В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**5. Пятая ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 4,9 | 4,7 | 4,4 | 5,7 | 5,5 | 5,0 |
| или бег на 60 м (с) | 8,8 | 8,5 | 8,0 | 10,5 | 10,1 | 9,3 |
| или бег на 100 м (с) | 14,6 | 14,3 | 13,4 | 17,6 | 17,2 | 16,0 |
| 2. | Бег на 2000 м (мин, с) | - | - | - | 12.00 | 11.20 | 9.50 |
| Бег на 3000 м (мин, с) | 15.00 | 14.30 | 12.40 | - | - | - |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 9 | 11 | 14 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| или рывок гири 16 кг (количество раз) | 15 | 18 | 33 | - | - | - |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу [количество раз) | 27 | 31 | 42 | 9 | 11 | 16 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +6 | +8 | +13 | +7 | +9 | +16 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Челночный бег 3 x 10 м (с) | 7,9 | 7,6 | 6,9 | 8,9 | 8,7 | 7,9 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 375 | 385 | 440 | 285 | 300 | 345 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 195 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 36 | 40 | 50 | 33 | 36 | 44 |
| 8. | Метание спортивного снаряда:  весом 700 г (м) | 27 | 29 | 35 | - | - | - |
| весом 500 г (м) | - | - | - | 13 | 16 | 20 |
| 9. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) [<\*>](#Par1043) | - | - | - | 20.00 | 19.00 | 17.00 |
| Бег на лыжах на 5 км (мин, с) [<\*>](#Par1043) | 27.30 | 26.10 | 24.00 | - | - | - |
| или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | - | - | - | 19.00 | 18.00 | 16.30 |
| или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 26.30 | 25.30 | 23.30 | - | - | - |
| 10. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.15 | 1.05 | 0.50 | 1.28 | 1.18 | 1.02 |
| 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 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия" | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 12. | Самозащита без оружия (очки) | 15 - 20 | 21 - 25 | 26 - 30 | 15 - 20 | 21 - 25 | 26 - 30 |
| 13. | Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество очков) | 3 | 5 | 7 | 3 | 5 | 7 |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Юноши | | | Девушки | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" | 135 |
| 3. | В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность) | 75 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях | 135 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности. Участие в физкультурных мероприятиях | 205 |
| В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**6. Шестая ступень (возрастная группа от 18 до 29 лет включительно)**

**МУЖЧИНЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | |
| возрастная подгруппа от 18 до 24 лет включительно | | | возрастная подгруппа от 25 до 29 лет включительно | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 4,8 | 4,6 | 4,3 | 5,4 | 5,0 | 4,6 |
| или бег на 60 м (с) | 9,0 | 8,6 | 7,9 | 9,5 | 9,1 | 8,2 |
| или бег на 100 м (с) | 14,4 | 14,1 | 13,1 | 15,1 | 14,8 | 13,8 |
| 2. | Бег на 3000 м (мин, с) | 14.30 | 13.40 | 12.00 | 15.00 | 14.40 | 12.50 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 10 | 12 | 15 | 7 | 9 | 13 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 28 | 32 | 44 | 22 | 25 | 39 |
| или рывок гири 16 кг (количество раз) | 21 | 25 | 43 | 19 | 23 | 40 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +6 | +8 | +13 | +5 | +7 | +12 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Челночный бег 3 x 10 м (с) | 8,0 | 7,7 | 7,1 | 8,2 | 7,9 | 7,4 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 370 | 380 | 430 | - | - | - |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 210 | 225 | 240 | 205 | 220 | 235 |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 33 | 35 | 37 | 33 | 35 | 37 |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 33 | 37 | 48 | 30 | 35 | 45 |
| 9. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) [<\*>](#Par1432) | 27.00 | 25.30 | 22.00 | 27.30 | 26.30 | 22.30 |
| или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 26.00 | 25.00 | 22.00 | 26.30 | 26.00 | 22.30 |
| 10. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.10 | 1.00 | 0.50 | 1.15 | 1.05 | 0.55 |
| 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 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия" | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 12. | Самозащита без оружия (очки) | 15 - 20 | 21 - 25 | 26 - 30 | 15 - 20 | 21 - 25 | 26 - 30 |
| 13. | Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 15 км (количество очков) | 3 | 5 | 7 | 3 | 5 | 7 |

**ЖЕНЩИНЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | |
| возрастная подгруппа от 18 до 24 лет включительно | | | возрастная подгруппа от 25 до 29 лет включительно | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,9 | 5,7 | 5,1 | 6,4 | 6,1 | 5,4 |
| или бег на 60 м (с) | 10,9 | 10,5 | 9,6 | 11,2 | 10,7 | 9,9 |
| или бег на 100 м (с) | 17,8 | 17,4 | 16,4 | 18,8 | 18,2 | 17,0 |
| 2. | Бег на 2000 м (мин, с) | 13.10 | 12.30 | 10.50 | 14.00 | 13.10 | 11.35 |
| 3. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 10 | 12 | 18 | 9 | 11 | 17 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10 | 12 | 17 | 9 | 11 | 16 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +8 | +11 | +16 | +7 | +9 | +14 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Челночный бег 3 x 10 м (с) | 9,0 | 8,8 | 8,2 | 9,3 | 9,0 | 8,7 |
| 6. | 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 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 32 | 35 | 43 | 24 | 29 | 37 |
| 8. | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) | 14 | 17 | 21 | 13 | 15 | 18 |
| 9. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) [<\*>](#Par1432) | 21.00 | 19.40 | 18.10 | 22.30 | 20.45 | 18.30 |
| или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 19.15 | 18.30 | 17.30 | 22.00 | 20.15 | 18.00 |
| 10. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.25 | 1.15 | 1.00 | 1.25 | 1.15 | 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 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия" | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 12. | Самозащита без оружия (очки) | 15 - 20 | 21 - 25 | 26 - 30 | 15 - 20 | 21 - 25 | 26 - 30 |
| 13. | Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 15 км (количество очков) | 3 | 5 | 7 | 3 | 5 | 7 |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 |

**Рекомендации к недельной двигательной активности**

**Возрастная подгруппа от 18 до 24 лет (не менее 11 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" либо занятия в трудовом коллективе | 90 |
| 3. | В процессе учебного (рабочего) дня (физкультминутки, динамические паузы, спортивный час, активные перемены, производственная гимнастика, игровая и соревновательная деятельность) | 75 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях | 120 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности. Участие в физкультурных мероприятиях | 265 |
| В период каникул и отпусков ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**Возрастная подгруппа от 25 до 29 лет (не менее 12 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | В процессе учебного (рабочего) дня (физкультминутки, динамические паузы, спортивный час, активные перемены, производственная гимнастика, игровая и соревновательная деятельность) | 90 |
| 3. | Учебные занятия в образовательных организациях, либо занятия в трудовом коллективе | 90 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях | 120 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности. Участие в физкультурных мероприятиях | 320 |
| В период каникул и отпусков ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**7. Седьмая ступень (возрастная группа от 30 до 39 лет включительно)**

**МУЖЧИНЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | |
| возрастная подгруппа от 30 до 34 лет включительно | | | возрастная подгруппа от 35 до 39 лет включительно | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 6,3 | 5,7 | 4,9 | 7,1 | 6,3 | 5,2 |
| или бег на 60 м (с) | 12,1 | 11,1 | 8,9 | 12,5 | 11,5 | 9,2 |
| 2. | Бег на 3000 м (мин, с) | 15.10 | 14.50 | 13.20 | 15.45 | 15.00 | 13.50 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 5 | 7 | 12 | 4 | 6 | 10 |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 11 | 14 | 22 | 10 | 13 | 21 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 16 | 19 | 32 | 13 | 17 | 29 |
| или рывок гири 16 кг (количество раз) | 19 | 22 | 39 | 18 | 21 | 37 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +3 | +5 | +11 | +2 | +4 | +10 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 200 | 210 | 230 | 195 | 205 | 225 |
| 6. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 27 | 29 | 34 | 27 | 29 | 34 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 26 | 31 | 41 | 24 | 29 | 39 |
| 8. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) [<\*>](#Par1792) | 29.00 | 27.00 | 23.30 | 31.50 | 29.50 | 25.50 |
| или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 28.00 | 26.30 | 23.00 | 29.00 | 28.00 | 25.00 |
| 9. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.15 | 1.05 | 0.55 | 1.20 | 1.15 | 1.00 |
| 10. | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки):  из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия" | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество очков) | 3 | 5 | 7 | 3 | 5 | 7 |

**ЖЕНЩИНЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | |
| возрастная подгруппа от 30 до 34 лет включительно | | | возрастная подгруппа от 35 до 39 лет включительно | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 7,3 | 6,8 | 5,7 | 7,9 | 7,2 | 5,9 |
| или бег на 60 м (с) | 12,9 | 12,3 | 10,7 | 13,2 | 12,6 | 10,9 |
| 2. | Бег на 2000 м (мин, с) | 14.30 | 13.50 | 12.00 | 15.00 | 14.20 | 12.30 |
| 3. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 8 | 10 | 16 | 7 | 9 | 15 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 5 | 7 | 13 | 4 | 6 | 11 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +5 | +7 | +13 | +4 | +6 | +12 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 140 | 150 | 170 | 130 | 140 | 165 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 19 | 22 | 33 | 17 | 20 | 29 |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) | 11 | 13 | 17 | 9 | 11 | 16 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) [<\*>](#Par1792) | 23.30 | 21.30 | 19.00 | 24.40 | 22.10 | 20.30 |
| или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 22.30 | 21.00 | 18.30 | 23.30 | 21.40 | 20.00 |
| 9. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.30 | 1.20 | 1.05 | 1.35 | 1.25 | 1.10 |
| 10. | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки):  из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия" | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество очков) | 3 | 5 | 7 | 3 | 5 | 7 |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | В процессе трудовой деятельности (физкультминутки, динамические паузы, спортивный час, производственная гимнастика, игровая и соревновательная деятельность) | 100 |
| 3. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях | 140 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности. Участие в физкультурных мероприятиях | 260 |
| В период отпусков ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

**8. Восьмая ступень (возрастная группа от 40 до 49 лет включительно)**

**МУЖЧИНЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | |
| возрастная подгруппа от 40 до 44 лет включительно | | | возрастная подгруппа от 45 до 49 лет включительно | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 2000 м (мин, с) | 13.00 | 12.00 | 10.00 | 13.20 | 12.15 | 10.30 |
| 2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 4 | 6 | 9 | 3 | 5 | 8 |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 9 | 12 | 20 | 7 | 10 | 18 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 13 | 17 | 28 | 11 | 15 | 27 |
| или рывок гири 16 кг (количество раз) | 14 | 17 | 28 | 9 | 11 | 23 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +1 | +3 | +9 | 0 | +2 | +8 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 4. | Бег на 30 м (с) | 7,9 | 7,3 | 5,6 | 8,1 | 7,6 | 6,0 |
| или бег на 60 м (с) | 12,8 | 12,0 | 9,6 | 14,4 | 13,5 | 11,1 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 22 | 27 | 35 | 19 | 24 | 31 |
| 6. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) [<\*>](#Par2093) | 37.00 | 34.40 | 28.10 | 40.00 | 37.00 | 31.00 |
| или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 22.00 | 20.30 | 16.30 | 23.00 | 21.00 | 17.00 |
| 7. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.20 | 1.10 | 1.00 | 1.25 | 1.15 | 1.05 |
| 8. | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки):  из пневматической винтовки с открытым прицелом | 13 | 16 | 25 | 10 | 13 | 25 |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия" | 16 | 21 | 30 | 13 | 18 | 30 |
| 9. | Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество очков) | 3 | 5 | 7 | 3 | 5 | 7 |

**ЖЕНЩИНЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | |
| возрастная подгруппа от 40 до 44 лет включительно | | | возрастная подгруппа от 45 до 49 лет включительно | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 2000 м (мин, с) | 16.10 | 15.10 | 13.00 | 17.20 | 16.10 | 13.40 |
| 2. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 6 | 8 | 14 | 5 | 7 | 12 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 3 | 5 | 10 | 3 | 5 | 9 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +2 | +4 | +11 | +2 | +4 | +10 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 4. | Бег на 30 м (с) | 8,5 | 7,9 | 6,2 | 8,7 | 8,2 | 6,5 |
| или бег на 60 м (с) | 13,8 | 13,2 | 11,5 | 14,9 | 14,0 | 11,6 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 14 | 16 | 25 | 10 | 12 | 21 |
| 6. | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) [<\*>](#Par2093) | 22.30 | 20.50 | 18.00 | 23.50 | 22.30 | 19.30 |
| или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 17.00 | 16.00 | 13.30 | 18.00 | 17.00 | 14.30 |
| 7. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.38 | 1.28 | 1.15 | 1.40 | 1.30 | 1.20 |
| 8. | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки):  из пневматической винтовки с открытым прицелом | 13 | 16 | 22 | 10 | 13 | 20 |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия" | 16 | 21 | 27 | 13 | 18 | 25 |
| 9. | Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество очков) | 3 | 5 | 7 | 3 | 5 | 7 |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 5 | 5 | 7 | 5 | 5 | 7 |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | В процессе трудовой деятельности (физкультминутки, динамические паузы, спортивный час, производственная гимнастика, игровая и соревновательная деятельность) | 100 |
| 3. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях | 120 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности. Участие в физкультурных мероприятиях | 205 |
| В период отпусков ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов | | |

**9. Девятая ступень (возрастная группа от 50 до 59 лет включительно)**

**МУЖЧИНЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | |
| возрастная подгруппа от 50 до 54 лет включительно | | | возрастная подгруппа от 55 до 59 лет включительно | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 2000 м (мин, с) | 13.50 | 12.45 | 11.00 | 14.00 | 13.00 | 12.00 |
| 2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 4 | 7 | 2 | 3 | 6 |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 4 | 7 | 15 | 3 | 5 | 12 |
| или рывок гири 16 кг (количество раз) | 8 | 10 | 20 | 6 | 8 | 18 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 9 | 12 | 24 | 7 | 10 | 18 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | -1 | +1 | +7 | -2 | 0 | +5 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 4. | Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с) | 27.00 | 26.00 | 24.00 | 28.00 | 27.00 | 25.00 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 14 | 19 | 27 | 11 | 15 | 24 |
| 6. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) [<\*>](#Par2380) | 44.00 | 40.40 | 34.00 | 50.00 | 45.30 | 37.00 |
| или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 23.30 | 21.30 | 18.00 | 24.00 | 22.00 | 19.00 |
| 7. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.30 | 1.20 | 1.10 | 1.35 | 1.25 | 1.15 |
| 8. | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки):  из пневматической винтовки с открытым прицелом | 10 | 13 | 22 | 10 | 13 | 22 |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия" | 13 | 18 | 27 | 13 | 18 | 27 |
| 9. | Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество очков) | 3 | 5 | 7 | 3 | 5 | 7 |

**ЖЕНЩИНЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | |
| возрастная подгруппа от 50 до 54 лет включительно | | | возрастная подгруппа от 55 до 59 лет включительно | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 2000 м (мин, с) | 18.00 | 17.00 | 14.30 | 20.00 | 19.00 | 15.50 |
| 2. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 4 | 6 | 10 | 3 | 5 | 9 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 3 | 5 | 8 | 2 | 4 | 7 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +1 | +3 | +9 | +1 | +3 | +8 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 4. | Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с) | 31.00 | 30.00 | 28.00 | 32.00 | 31.00 | 29.00 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 8 | 11 | 18 | 7 | 9 | 15 |
| 6. | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) [<\*>](#Par2380) | 26.20 | 25.20 | 22.00 | 27.00 | 26.00 | 23.40 |
| или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 19.00 | 18.00 | 15.30 | 21.00 | 20.00 | 16.30 |
| 7. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.45 | 1.35 | 1.25 | 1.50 | 1.40 | 1.30 |
| 8. | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки):  из пневматической винтовки с открытым прицелом | 7 | 10 | 18 | 7 | 10 | 18 |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия" | 10 | 15 | 23 | 10 | 15 | 23 |
| 9. | Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество очков) | 3 | 5 | 7 | 3 | 5 | 7 |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 5 | 5 | 7 | 5 | 5 | 7 |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 100 |
| 2. | В процессе трудовой деятельности (физкультминутки, динамические паузы, спортивный час, производственная гимнастика, игровая и соревновательная деятельность) | 100 |
| 3. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях | 90 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности. Участие в физкультурных мероприятиях | 185 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов | | |

**10. Десятая ступень (возрастная группа от 60 до 69 лет включительно)**

**МУЖЧИНЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | |
| возрастная подгруппа от 60 до 64 лет включительно | | | возрастная подгруппа от 65 до 69 лет включительно | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с) | 20.00 | 18.00 | 14.00 | 22.00 | 20.00 | 16.30 |
| или скандинавская ходьба на 3 км (мин, с) | 29.00 | 28.00 | 26.00 | 31.00 | 30.00 | 28.00 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 4 | 6 | 14 | 4 | 6 | 11 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | -6 | -4 | -1 | -8 | -6 | -4 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 9 | 12 | 21 | 6 | 9 | 16 |
| 5. | Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с) [<\*>](#Par2589) | 31.00 | 28.50 | 21.40 | 32.50 | 30.20 | 22.20 |
| или смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с) | 33.00 | 30.00 | 24.00 | 34.30 | 31.30 | 25.30 |
| 6. | Плавание на 25 м (мин, с) | 3.00 | 2.40 | 2.30 | 3.00 | 2.40 | 2.30 |

**ЖЕНЩИНЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | |
| возрастная подгруппа от 60 до 64 лет включительно | | | возрастная подгруппа от 65 до 69 лет включительно | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Смешанное передвижение: на 2000 м (мин, с) | 23.00 | 21.00 | 18.00 | 25.00 | 23.00 | 20.00 |
| или скандинавская ходьба на 3 км (мин, с) | 33.00 | 32.00 | 30.00 | 35.00 | 34.00 | 32.00 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 3 | 5 | 7 | 3 | 5 | 7 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | 0 | +2 | +6 | -4 | -1 | +2 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 5 | 7 | 13 | 4 | 6 | 11 |
| 5. | Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с) [<\*>](#Par2589) | 32.00 | 28.00 | 25.00 | 33.30 | 30.00 | 27.00 |
| или смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с) | 34.00 | 29.00 | 26.00 | 34.30 | 31.00 | 28.00 |
| 6. | Плавание на 25 м (мин, с) | 3.00 | 2.40 | 2.30 | 3.00 | 2.40 | 2.30 |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки, а также в секциях и кружках, организованных на объектах спорта и по месту жительства | 90 |
| 3. | Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем | 190 |

**11. Одиннадцатая ступень (возрастная группа 70 лет и старше)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | |
| Мужчины | | | Женщины | | | |
| Уровень сложности | | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | | Золотой знак отличия |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | |
| 1. | Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с) | 24.00 | 22.00 | 19.00 | 28.00 | 26.00 | | 22.00 |
| или скандинавская ходьба на 3 км (мин, с) | 33.00 | 32.00 | 30.00 | 37.00 | 36.00 | | 33.00 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз) | 2 | 5 | 8 | 2 | 4 | | 6 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | -10 | -8 | -6 | -6 | -4 | | 0 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 4 | 6 | 14 | 2 | | 4 | 8 |
| 5. | Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с) [<\*>](#Par2727) | - | - | - | 35.00 | | 31.00 | 28.00 |
| Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с) [<\*>](#Par2727) | 39.00 | 34.00 | 28.00 | - | | - | - |
| или смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с) | - | - | - | 36.00 | | 32.00 | 29.30 |
| или смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с) | 39.00 | 35.00 | 29.00 | - | | - | - |
| 6. | Плавание на 25 м (мин, с) | 3.00 | 2.40 | 2.30 | 3.00 | | 2.40 | 2.30 |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (около 7 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки, а также в секциях и кружках, организованных на объектах спорта и по месту жительства | 90 |
| 3. | Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем | 180 |

**II. Нормативы испытаний (тестов)**

**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**

**"Готов к труду и обороне" (ГТО) для инвалидов и лиц**

**с ограниченными возможностями здоровья**

**1. Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями**

**1.1. Первая ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 7,4 | 7,0 | 6,7 | 7,5 | 7,1 | 6,8 | Скоростные возможности |
| 2. | Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с) | 7.40 | 7.10 | 6.40 | 8.05 | 7.35 | 7.05 | Выносливость |
| 3. | Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км) | 1.0 | 1.2 | 1.5 | 1.0 | 1.2 | 1.5 |
| 4. | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) [<\*>](#Par2897) | 8.55 | 8.45 | 8.30 | 9.35 | 9.15 | 9.00 |
| 5. | Бег на лыжах (без учета времени, км) [<\*>](#Par2897) | 1 | 1.2 | 1.5 | 1 | 1.2 | 1.5 |
| 6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 1 | 2 | 3 | - | - | - | Сила |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 5 | 7 | 9 | 2 | 4 | 6 |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -1 | +1 | +2 | +1 | +3 | +4 | Гибкость |
| 9. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 100 | 110 | 120 | 88 | 92 | 100 | Скоростно-силовые возможности |
| 10. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 17 | 21 | 24 | 15 | 18 | 21 |
| 11. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков) | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | Координационные способности |
| 12. | Плавание без учета времени (м) | 4 | 6 | 10 | 4 | 6 | 10 |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 11 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 80 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида | 120 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности | 200 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

**1.2. Вторая ступень (возрастная группа от 9 до 10 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 6,8 | 6,6 | 6,2 | 7,0 | 6,8 | 6,4 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 13,1 | 12,7 | 12,3 | 13,2 | 12,9 | 12,5 |
| 3. | Бег на 1000 м (мин, с) | 7.06 | 6.43 | 6.15 | 7.20 | 6.55 | 6.20 | Выносливость |
| 4. | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) [<\*>](#Par3092) | 8.35 | 8.15 | 7.45 | 8.55 | 8.25 | 7.55 |
| 5. | Бег на лыжах (без учета времени, км) [<\*>](#Par3092) | 1.5 | 1.8 | 2 | 1.5 | 1.8 | 2 |
| 6. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 1.5 | 1.8 | 2 | 1.5 | 1.8 | 2 |
| 7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 4 | - | - | - | Сила |
| 8. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 4 | 8 | 12 | 3 | 5 | 7 |
| 9. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +1 | +3 | +6 | +2 | +4 | +8 | Гибкость |
| 10. | Прыжок в длину с разбега (см) | 168 | 184 | 232 | 142 | 168 | 202 | Скоростно-силовые возможности |
| 11. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 108 | 118 | 128 | 98 | 108 | 118 |
| 12. | Метание мяча весом 150 г (м) | 10 | 14 | 18 | 8 | 10 | 16 |
| 13. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 20 | 24 | 30 | 18 | 20 | 24 |
| 14. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | Координационные способности |
| 15. | Плавание без учета времени (м) | 6 | 10 | 12 | 6 | 10 | 12 |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 14 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 80 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида. | 120 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 200 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

**1.3. Третья ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 6,4 | 6,3 | 5,7 | 6,8 | 6,4 | 6,0 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 12,7 | 12,3 | 11,0 | 12,8 | 12,4 | 12,0 |
| 3. | Бег на 1500 м (мин, с) | 9.35 | 8.55 | 7.52 | 10.10 | 9.46 | 8.20 | Выносливость |
| 4. | Бег на 2000 м (мин, с) | 12.20 | 11.50 | 10.21 | 13.56 | 13.15 | 11.52 |
| 5. | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) [<\*>](#Par3295) | 15.09 | 14.58 | 14.20 | 15.32 | 15.12 | 14.20 |
| 6. | Бег на лыжах (без учета времени, км) [<\*>](#Par3295) | 1.5 | 2 | 2.5 | 1.5 | 2 | 2.5 |
| 7. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 1.5 | 2 | 2.5 | 1.5 | 2 | 2.5 |
| 8. | Плавание без учета времени (м) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| 9. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 3 | 4 | 5 | - | - | - | Сила |
| 10. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 6 | 11 | 18 | 5 | 7 | 10 |
| 11. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +3 | +4 | +7 | +4 | +6 | +10 | Гибкость |
| 12. | Прыжок в длину с разбега (см) | 216 | 224 | 264 | 198 | 202 | 238 | Скоростно-силовые возможности |
| 13. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 118 | 130 | 142 | 108 | 118 | 128 |
| 14. | Метание мяча весом 150 г (м) | 18 | 22 | 26 | 12 | 12 | 20 |
| 15. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 22 | 28 | 34 | 20 | 26 | 30 |
| 16. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 4 | 6 | 8 | 4 | 6 | 8 | Координационные способности |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 16 | 16 | 16 | 15 | 15 | 15 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 105 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида | 120 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 200 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**1.4. Четвертая ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,5 | 5,3 | 5,2 | 6,4 | 6,0 | 5,7 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 10,3 | 10,1 | 9,6 | 12,4 | 12,0 | 11,6 |
| 3. | Бег на 2000 м (мин, с) | 11.15 | 10.41 | 10.10 | 13.10 | 12.50 | 11.34 | Выносливость |
| 4. | Бег на 3000 м (мин, с) | 16.20 | 15.50 | 15.20 | - | - | - |
| 5. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) [<\*>](#Par3498) | 19.25 | 18.25 | 17.10 | 23.00 | 22.15 | 20.10 |
| 6. | Бег на лыжах (без учета времени, км) [<\*>](#Par3498) | 2 | 3 | 5 | 1 | 3 | 4 |
| 7. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 2 | 2.5 | 3 | 2 | 2.5 | 3 |
| 8. | Плавание без учета времени (м) | 25 | 35 | 50 | 25 | 35 | 50 |
| 9. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 4 | 6 | 8 | - | - | - | Сила |
| 10. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10 | 16 | 22 | 6 | 8 | 12 |
| 11. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +4 | +5 | +10 | +5 | +8 | +12 | Гибкость |
| 12. | Прыжок в длину с разбега (см) | 272 | 280 | 312 | 208 | 228 | 262 | Скоростно-силовые возможности |
| 13. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 132 | 142 | 170 | 112 | 126 | 152 |
| 14. | Метание мяча весом 150 г (м) | 20 | 26 | 30 | 14 | 19 | 22 |
| 15. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 28 | 32 | 40 | 22 | 28 | 34 |
| 16. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 5 | 7 | 8 | 5 | 7 | 8 | Координационные способности |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Юноши | | | Девушки | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 16 | 16 | 16 | 14 | 14 | 14 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 175 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 100 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида | 120 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 200 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**1.5. Пятая ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,2 | 5,1 | 4,9 | 6,1 | 5,8 | 5,4 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 9,8 | 9,2 | 8,8 | 12,0 | 11,8 | 11,2 |
| 3. | Бег на 100 м (с) | 15,8 | 15,6 | 14,7 | 18,2 | 18,0 | 17,4 |
| 4. | Бег на 2000 м (мин, с) | - | - | - | 12.45 | 12.15 | 11.00 | Выносливость |
| 5. | Бег на 3000 м (мин, с) | 15.55 | 15.20 | 14.40 | - | - | - |
| 6. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) [<\*>](#Par3717) | - | - | - | 22.10 | 21.25 | 19.15 |
| 7. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) [<\*>](#Par3717) | 29.05 | 28.15 | 26.10 | - | - | - |
| 8. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 3 | 4 | 5 | 2 | 2.5 | 3 |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 30 | 40 | 50 | 30 | 40 | 50 |
| 10. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 6 | 8 | 10 | - | - | - | Сила |
| 11. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 15 | 20 | 25 | 7 | 10 | 13 |
| 12. | Рывок гири 16 кг (количество раз) | 8 | 12 | 18 | - | - | - |
| 13. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +6 | +8 | +12 | +6 | +10 | +14 | Гибкость |
| 14. | Прыжок в длину с разбега (см) | 296 | 312 | 352 | 222 | 242 | 302 | Скоростно-силовые возможности |
| 15. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 158 | 166 | 182 | 126 | 144 | 162 |
| 16. | Метание мяча весом 150 г (м) | 24 | 29 | 36 | 18 | 22 | 28 |
| 17. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 20 | 30 | 40 | 15 | 20 | 30 |
| 18. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 6 | 7 | 9 | 6 | 7 | 9 | Координационные способности |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Юноши | | | Девушки | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 16 | 16 | 16 | 14 | 14 | 14 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 175 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура": | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 100 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида | 140 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 200 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**1.6. Шестая ступень (возрастная подгруппа от 18 до 24 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,2 | 5,1 | 4,8 | 6,2 | 6,0 | 5,6 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 9,3 | 9,2 | 8,6 | 11,9 | 11,6 | 11,0 |
| 3. | Бег на 100 м (с) | 15,8 | 15,5 | 14,5 | 18,2 | 18,0 | 17,4 |
| 4. | Бег на 2000 м (мин, с) | - | - | - | 13.40 | 12.55 | 12.05 | Выносливость |
| 5. | Бег на 3000 м (мин, с) | 15.25 | 14.55 | 14.00 | - | - | - |
| 6. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) [<\*>](#Par3936) | - | - | - | 22.45 | 21.40 | 19.20 |
| 7. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) [<\*>](#Par3936) | 28.06 | 27.38 | 25.42 | - | - | - |
| 8. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 3 | 4 | 5 | 2 | 2.5 | 3 |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 40 | 50 | 75 | 40 | 50 | 75 |
| 10. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 8 | 10 | 12 | - | - | - | Сила |
| 11. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 20 | 25 | 30 | 8 | 11 | 14 |
| 12. | Рывок гири 16 кг (количество раз) | 10 | 16 | 20 | - | - | - |
| 13. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +6 | +8 | +10 | +8 | +10 | +14 | Гибкость |
| 14. | Прыжок в длину с разбега (см) | 296 | 304 | 344 | 235 | 260 | 280 | Скоростно-силовые возможности |
| 15. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 172 | 184 | 192 | 148 | 162 | 180 |
| 16. | Метание мяча весом 150 г (м) | 28 | 32 | 40 | 20 | 26 | 32 |
| 17. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 24 | 32 | 42 | 18 | 22 | 32 |
| 18. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 12 | 15 | 16 | 12 | 14 | 16 | Координационные способности |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 16 | 16 | 16 | 14 | 14 | 14 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 160 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" | 90 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня | 75 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 150 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 285 |
| В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**1.7. Шестая ступень (возрастная подгруппа от 25 до 29 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,8 | 5,6 | 5,0 | 6,7 | 6,5 | 5,8 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 9,7 | 9,6 | 9,0 | 12,2 | 11,8 | 11,2 |
| 3. | Бег на 100 м (с) | 16,6 | 16,3 | 15,2 | 19,2 | 18,8 | 17,6 |
| 4. | Бег на 2000 м (мин, с) | - | - | - | 14.44 | 13.58 | 12.55 | Выносливость |
| 5. | Бег на 3000 м (мин, с) | 15.58 | 15.12 | 14.20 | - | - | - |
| 6. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) [<\*>](#Par4147) | - | - | - | 22.55 | 21.50 | 19.25 |
| 7. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) [<\*>](#Par4147) | 28.42 | 27.45 | 26.05 | - | - | - |
| 8. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 3 | 4 | 5 | 2 | 2.5 | 3 |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 50 | 60 | 75 | 50 | 60 | 75 |
| 10. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 8 | 10 | 12 | - | - | - | Сила |
| 11. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 20 | 25 | 30 | 7 | 10 | 12 |
| 12. | Рывок гири 16 кг (количество раз) | 8 | 14 | 18 | - | - | - |
| 13. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +5 | +6 | +8 | +6 | +8 | +12 | Гибкость |
| 14. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 164 | 172 | 188 | 140 | 158 | 176 | Скоростно-силовые возможности |
| 15. | Метание мяча весом 150 г (м) | 24 | 28 | 36 | 16 | 22 | 28 |
| 16. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 24 | 30 | 38 | 20 | 24 | 30 |
| 17. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 13 | 15 | 18 | 13 | 15 | 18 | Координационные способности |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 15 | 15 | 15 | 13 | 13 | 13 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 13 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 160 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" либо занятия в трудовом коллективе | 90 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня | 90 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 140 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 300 |
| В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**1.8. Седьмая ступень (возрастная подгруппа от 30 до 34 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 7,5 | 6,8 | 5,8 | 7,7 | 7,4 | 6,2 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 12,8 | 11,7 | 9,8 | 13,4 | 13,0 | 12,4 |
| 3. | Бег на 2000 м (мин, с) | - | - | - | 15.08 | 14.49 | 13.30 | Выносливость |
| 4. | Бег на 3000 м (мин, с) | 16.20 | 16.00 | 15.30 | - | - | - |
| 5. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) [<\*>](#Par4350) | - | - | - | 24.15 | 25.02 | 22.12 |
| 6. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) [<\*>](#Par4350) | 29.28 | 28.15 | 27.42 | - | - | - |
| 7. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 8. | Плавание без учета времени (м) | 50 | 60 | 75 | 50 | 60 | 75 |
| 9. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 4 | 6 | 10 | - | - | - | Сила |
| 10. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 12 | 15 | 24 | 4 | 6 | 11 |
| 11. | Рывок гири 16 кг (количество раз) | 10 | 14 | 18 | - | - | - |
| 12. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +3 | +5 | +10 | +4 | +6 | +11 | Гибкость |
| 13. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 160 | 168 | 184 | 130 | 140 | 160 | Скоростно-силовые возможности |
| 14. | Метание мяча весом 150 г (м) | 22 | 26 | 32 | 14 | 18 | 26 |
| 15. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 22 | 28 | 36 | 16 | 20 | 28 |
| 16. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 13 | 15 | 18 | 13 | 15 | 18 | Координационные способности |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 14 | 14 | 14 | 12 | 12 | 12 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 160 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 180 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 220 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**1.9. Седьмая ступень (возрастная подгруппа от 35 до 39 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 7,6 | 6,8 | 5,8 | 7,9 | 7,6 | 6,8 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 12,9 | 12,6 | 10,2 | 13,5 | 13,2 | 12,2 |
| 3. | Бег на 2000 м (мин, с) | - | - | - | 15.58 | 15.02 | 13.40 | Выносливость |
| 4. | Бег на 3000 м (мин, с) | 18.45 | 18.19 | 17.15 | - | - | - |
| 5. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) [<\*>](#Par4550) | - | - | - | 26.00 | 24.18 | 23.00 |
| 6. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) [<\*>](#Par4550) | 31.55 | 29.32 | 27.45 | - | - | - |
| 7. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 3 | 4 | 5 | 2 | 2.5 | 3 |
| 8. | Плавание без учета времени (м) | 30 | 50 | 60 | 30 | 50 | 60 |
| 9. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 3 | 5 | 8 | - | - | - | Сила |
| 10. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 11 | 14 | 24 | 3 | 5 | 10 |
| 11. | Рывок гири 16 кг (количество раз) | 10 | 12 | 16 | - | - | - |
| 12. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +2 | +4 | +6 | +4 | +6 | +10 | Гибкость |
| 13. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 158 | 166 | 182 | 122 | 132 | 148 | Скоростно-силовые возможности |
| 14. | Метание мяча весом 150 г (м) | 18 | 22 | 26 | 10 | 14 | 20 |
| 15. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 20 | 24 | 33 | 16 | 20 | 26 |
| 16. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 12 | 14 | 18 | 12 | 14 | 18 | Координационные способности |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 14 | 14 | 14 | 12 | 12 | 12 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 160 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 180 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 220 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

**1.10. Восьмая ступень (возрастная подгруппа от 40 до 44 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 7,9 | 7,4 | 6,0 | 8,9 | 8,6 | 6,9 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 13,2 | 12,8 | 10,6 | 14,0 | 13,4 | 12,6 |
| 3. | Бег на 2000 м (мин, с) | 15.10 | 13.55 | 10.45 | 17.35 | 16.08 | 14.35 | Выносливость |
| 4. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) [<\*>](#Par4734) | - | - | - | 39.24 | 38.45 | 34.42 |
| 5. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) [<\*>](#Par4734) | 38.50 | 36.55 | 29.40 | - | - | - |
| 6. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 2 | 2.5 | 3 | 1 | 1.5 | 2 |
| 7. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.30 | 1.20 | 1.10 | 2.10 | 1.54 | 1.40 |
| 8. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 4 | 6 | - | - | - | Сила |
| 9. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10 | 14 | 24 | 3 | 4 | 8 |
| 10. | Рывок гири 16 кг (количество раз) | 8 | 10 | 14 | - | - | - |
| 11. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | 0 | +2 | +4 | +2 | +3 | +9 | Гибкость |
| 12. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 158 | 166 | 182 | 122 | 138 | 154 | Скоростно-силовые возможности |
| 13. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 20 | 24 | 30 | 12 | 14 | 20 |
| 14. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 12 | 14 | 17 | 12 | 14 | 17 | Координационные способности |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 13 | 13 | 13 | 11 | 11 | 11 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 160 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 180 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 200 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов | | |

**1.11. Восьмая ступень (возрастная подгруппа от 45 до 49 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 8,2 | 7,8 | 6,2 | 8,9 | 8,4 | 7,0 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 13,6 | 13,0 | 12,2 | 14,8 | 14,1 | 13,0 |
| 3. | Бег на 2000 м (мин, с) | 15.50 | 14.24 | 11.10 | 18.44 | 17.38 | 14.35 | Выносливость |
| 4. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) [<\*>](#Par4918) | - | - | - | 39.58 | 39.04 | 35.05 |
| 5. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) [<\*>](#Par4918) | 41.50 | 39.02 | 30.41 | - | - | - |
| 6. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 2 | 2.5 | 3 | 1 | 1.5 | 2 |
| 7. | Плавание на 50 м (мин, с) | 2.05 | 1.40 | 1.20 | 2.15 | 2.05 | 1.55 |
| 8. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 4 | 6 | - | - | - | Сила |
| 9. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10 | 12 | 20 | 3 | 4 | 8 |
| 10. | Рывок гири 16 кг (количество раз) | 7 | 9 | 13 | - | - | - |
| 11. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -2 | 0 | +2 | +2 | +3 | +5 | Гибкость |
| 12. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 156 | 164 | 180 | 120 | 130 | 145 | Скоростно-силовые возможности |
| 13. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 18 | 22 | 26 | 9 | 11 | 18 |
| 14. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 11 | 13 | 17 | 11 | 13 | 17 | Координационные способности |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 13 | 13 | 13 | 11 | 11 | 11 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 160 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 180 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 200 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов | | |

**1.12. Девятая ступень (возрастная подгруппа от 50 до 54 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на 2000 м (мин, с) | 16.55 | 15.42 | 13.30 | 21.50 | 19.55 | 17.22 | Выносливость |
| 2. | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) [<\*>](#Par5077) | - | - | - | 28.50 | 27.45 | 25.10 |
| 3. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) [<\*>](#Par5077) | 46.30 | 43.12 | 38.25 | - | - | - |
| 4. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 1 | 2 | 3 | 1 | 1.5 | 2 |
| 5. | Плавание без учета времени (м) | 25 | 40 | 50 | 25 | 30 | 40 |
| 6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 1 | 2 | 4 | - | - | - | Сила |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 8 | 10 | 16 | 2 | 3 | 6 |
| 8. | Рывок гири 16 кг (количество раз) | 6 | 8 | 10 | - | - | - |
| 9. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -4 | -2 | 0 | +1 | +2 | +3 | Гибкость |
| 10. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 10 | 12 | 16 | 8 | 10 | 14 | Скоростно-силовые возможности |
| 11. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 5 | 7 | 8 | 5 | 7 | 8 | Координационные способности |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | 8 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 120 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 140 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 185 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов | | |

**1.13. Девятая ступень (возрастная подгруппа от 55 до 59 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на 2000 м (мин, с) | 17.44 | 16.38 | 13.15 | 22.05 | 21.15 | 18.21 | Выносливость |
| 2. | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) [<\*>](#Par5228) | - | - | - | 29.34 | 28.50 | 26.05 |
| 3. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) [<\*>](#Par5228) | 48.05 | 45.00 | 39.30 | - | - | - |
| 4. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 1 | 2 | 3 | 0.8 | 1.2 | 1.5 |
| 5. | Плавание без учета времени (м) | 25 | 35 | 40 | 25 | 35 | 40 |
| 6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 1 | 2 | 4 | - | - | - | Сила |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 6 | 9 | 14 | 2 | 3 | 5 |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -6 | -4 | -2 | 0 | +1 | +2 | Гибкость |
| 9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 8 | 10 | 16 | 6 | 8 | 12 | Скоростно-силовые возможности |
| 10. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 4 | 6 | 8 | 4 | 6 | 8 | Координационные способности |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 120 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 120 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 180 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов | | |

**1.14. Десятая ступень (возрастная подгруппа от 60 до 64 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Смешанное передвижение на 3000 м (мин, с) | - | - | - | 62.00 | 46.00 | 28.50 | Выносливость |
| 2. | Смешанное передвижение на 4000 м (мин, с) | 79.00 | 58.00 | 34.00 | - | - | - |
| 3. | Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с) [<\*>](#Par5395) | - | - | - | 47.20 | 44.50 | 30.20 |
| 4. | Передвижение на лыжах на 4 км (мин, с) [<\*>](#Par5395) | 42.50 | 39.40 | 29.45 | - | - | - |
| 5. | Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км) | 2 | 2.5 | 3 | 1 | 1.5 | 2 |
| 6. | Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с) | - | - | - | 70.00 | 53.00 | 35.00 |  |
| 7. | Скандинавская ходьба на 4 км (мин, с) | 83.00 | 66.00 | 36.00 | - | - | - |
| 8. | Плавание без учета времени (м) | 20 | 25 | 30 | 20 | 25 | 30 |
| 9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 8 | 10 | 16 | 4 | 6 | 10 |
| 10. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 3 | 4 | 8 | 3 | 4 | 6 | Сила |
| 11. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -8 | -6 | -4 | 0 | +1 | +2 | Гибкость |
| 12. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | Координационные способности |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 100 |
| 3. | Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем | 170 |

**1.15. Десятая ступень (возрастная подгруппа от 65 до 69 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Смешанное передвижение на 3000 м (мин, с) | - | - | - | 66.00 | 49.30 | 30.00 | Выносливость |
| 2. | Смешанное передвижение на 4000 м (мин, с) | 82.00 | 62.00 | 36.00 | - | - | - |
| 3. | Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с) [<\*>](#Par5549) | 44.45 | 42.15 | 30.10 | 54.40 | 51.12 | 45.30 |
| 4. | Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км) | 2 | 2.5 | 3 | 1 | 1.5 | 2 |
| 5. | Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с) | - | - | - | 75.00 | 56.00 | 35.30 |
| 6. | Скандинавская ходьба на 4 км (мин, с) | 88.00 | 70.00 | 40.00 | - | - | - |
| 7. | Плавание без учета времени (м) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 6 | 8 | 12 | 4 | 6 | 10 |
| 9. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | Сила |
| 10. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -10 | -8 | -6 | -6 | -2 | +1 | Гибкость |
| 11. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | Координационные способности |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида. | 90 |
| 3. | Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем | 180 |

**1.16. Одиннадцатая ступень (возрастная группа 70 лет и старше)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Смешанное передвижение (без учета времени, м) | 2000 | 3000 | 4000 | 2000 | 2500 | 3000 | Выносливость |
| 2. | Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с) [<\*>](#Par5696) | - | - | - | 41.00 | 35.00 | 32.30 |
| 3. | Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с) [<\*>](#Par5696) | 48.00 | 44.10 | 34.00 | - | - | - |
| 4. | Скандинавская ходьба (без учета времени, км) | 2 | 3 | 4 | 2 | 2.5 | 3 |  |
| 5. | Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км) | 2 | 2.5 | 3 | 1 | 1.5 | 2 |
| 6. | Плавание без учета времени (м) | 10 | 15 | 25 | 10 | 15 | 25 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 2 | 4 | 8 | 2 | 4 | 6 |
| 8. | Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз) | 2 | 3 | 5 | 2 | 3 | 4 | Сила |
| 9. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -12 | -10 | -8 | -8 | -6 | -2 | Гибкость |
| 10. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | Координационные способности |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (около 6 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 90 |
| 3. | Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем | 180 |

**2. Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха**

**2.1. Первая ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 7,1 | 6,9 | 6,5 | 7,3 | 7,2 | 6,6 | Скоростные возможности |
| 2. | Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с) | 7.20 | 6.55 | 5.50 | 7.55 | 7.25 | 6.30 | Выносливость |
| 3. | Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км) | 1 | 1.2 | 1.5 | 1 | 1.2 | 1.5 |
| 4. | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) [<\*>](#Par5862) | 8.50 | 8.40 | 8.20 | 9.25 | 9.10 | 8.40 |
| 5. | Бег на лыжах (без учета времени, км) [<\*>](#Par5862) | 1 | 1.2 | 1.5 | 1 | 1.2 | 1.5 |
| 6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 1 | 2 | 3 | - | - | - | Сила |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 5 | 7 | 9 | 2 | 4 | 6 |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +1 | +2 | +5 | +2 | +3 | +6 | Гибкость |
| 9. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 110 | 115 | 130 | 100 | 110 | 125 | Скоростно-силовые возможности |
| 10. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 18 | 28 | 29 | 16 | 18 | 26 |
| 11. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков) | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | Координационные способности |
| 12. | Плавание без учета времени (м) | 5 | 8 | 12 | 5 | 8 | 12 |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 11 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 70 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида | 90 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности | 185 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

**2.2. Вторая ступень (возрастная группа от 9 до 10 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 6,8 | 6,4 | 6,2 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 12,6 | 12,2 | 12,0 | 12,8 | 12,4 | 12,2 |
| 3. | Бег на 1000 м (мин, с) | 6.40 | 6.15 | 5.45 | 7.00 | 6.35 | 6.00 | Выносливость |
| 4. | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) [<\*>](#Par6057) | 8.25 | 8.05 | 7.25 | 8.50 | 8.20 | 7.50 |
| 5. | Бег на лыжах (без учета времени, км) [<\*>](#Par6057) | 1.5 | 1.8 | 2 | 1.5 | 1.8 | 2 |
| 6. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 1.5 | 1.8 | 2 | 1.5 | 1.8 | 2 |
| 7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 5 | - | - | - | Сила |
| 8. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 7 | 9 | 16 | 4 | 7 | 9 |
| 9. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +2 | +4 | +6 | +2 | +4 | +8 | Гибкость |
| 10. | Прыжок в длину с разбега (см) | 186 | 210 | 262 | 165 | 188 | 235 | Скоростно-силовые возможности |
| 11. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 125 | 128 | 142 | 105 | 110 | 130 |
| 12. | Метание мяча весом 150 г (м) | 15 | 18 | 22 | 10 | 12 | 16 |
| 13. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 24 | 27 | 35 | 20 | 23 | 29 |
| 14. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | Координационные способности |
| 15. | Плавание без учета времени (м) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 14 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 70 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида | 90 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 185 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

**2.3. Третья ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 6,1 | 6,0 | 5,4 | 6,3 | 6,2 | 5,8 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 12,2 | 12,0 | 10,8 | 12,4 | 12,2 | 11,4 |
| 3. | Бег на 1500 м (мин, с) | 9.00 | 8.35 | 7.35 | 9.40 | 9.05 | 7.40 | Выносливость |
| 4. | Бег на 2000 м (мин, с) | 11.45 | 11.15 | 10.05 | 13.15 | 12.55 | 11.25 |
| 5. | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) [<\*>](#Par6260) | 14.40 | 14.10 | 13.45 | 15.20 | 14.50 | 14.15 |
| 6. | Бег на лыжах (без учета времени, км) [<\*>](#Par6260) | 1.5 | 2 | 2.5 | 1.5 | 2 | 2.5 |
| 7. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 1.5 | 2 | 2.5 | 1.5 | 2 | 2.5 |
| 8. | Плавание без учета времени (м) | 20 | 25 | 35 | 20 | 25 | 35 |
| 9. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 3 | 4 | 6 | - | - | - | Сила |
| 10. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 8 | 11 | 20 | 7 | 9 | 14 |
| 11. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +3 | +4 | +8 | +4 | +6 | +12 | Гибкость |
| 12. | Прыжок в длину с разбега (см) | 240 | 260 | 300 | 210 | 220 | 280 | Скоростно-силовые возможности |
| 13. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | 160 | 120 | 125 | 140 |
| 14. | Метание мяча весом 150 г (м) | 20 | 24 | 30 | 14 | 16 | 20 |
| 15. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 28 | 30 | 38 | 24 | 28 | 34 |
| 16. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 4 | 6 | 8 | 4 | 6 | 8 | Координационные способности |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 16 | 16 | 16 | 15 | 15 | 15 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 105 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида | 90 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 175 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**2.4. Четвертая ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,3 | 5,1 | 4,8 | 5,8 | 5,6 | 5,4 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 10,0 | 9,8 | 9,0 | 11,0 | 10,9 | 10,2 |
| 3. | Бег на 2000 м (мин, с) | 10.15 | 9.55 | 9.30 | 12.45 | 12.00 | 10.50 | Выносливость |
| 4. | Бег на 3000 м (мин, с) | 16.00 | 15.00 | 14.45 | - | - | - |
| 5. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) [<\*>](#Par6471) | 19.10 | 18.05 | 16.55 | 22.45 | 22.00 | 20.00 |
| 6. | Бег на лыжах (без учета времени, км) [<\*>](#Par6471) | 2 | 3 | 5 | 1 | 3 | 4 |
| 7. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 2 | 2.5 | 3 | 2 | 2.5 | 3 |
| 8. | Плавание без учета времени (м) | 30 | 35 | 45 | 30 | 35 | 45 |
| 9. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 5 | 7 | 9 | - | - | - | Сила |
| 10. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 15 | 20 | 26 | 8 | 10 | 15 |
| 11. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +4 | +6 | +10 | +5 | +8 | +14 | Гибкость |
| 12. | Прыжок в длину с разбега (см) | 300 | 320 | 360 | 245 | 260 | 290 | Скоростно-силовые возможности |
| 13. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 170 | 200 | 130 | 140 | 160 |
| 14. | Метание мяча весом 150 г (м) | 26 | 32 | 34 | 16 | 20 | 24 |
| 15. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 30 | 36 | 44 | 26 | 30 | 38 |
| 16. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 5 | 7 | 8 | 5 | 7 | 8 | Координационные способности |
| 17. | Стрельба из "электронного оружия" из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Юноши | | | Девушки | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 17 | 17 | 17 | 15 | 15 | 15 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 100 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида | 90 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 175 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**2.5. Пятая ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,0 | 4,8 | 4,5 | 5,8 | 5,6 | 5,2 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 9,5 | 8,8 | 8,4 | 11,5 | 10,4 | 9,8 |
| 3. | Бег на 100 м (с) | 15,0 | 14,8 | 14,0 | 17,9 | 17,6 | 17,0 |
| 4. | Бег на 2000 м (мин, с) | 10.40 | 10.00 | 9.10 | 12.20 | 11.40 | 10.30 | Выносливость |
| 5. | Бег на 3000 м (мин, с) | 15.40 | 15.05 | 14.10 | - | - | - |
| 6. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) [<\*>](#Par6698) | - | - | - | 21.10 | 19.50 | 18.40 |
| 7. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) [<\*>](#Par6698) | 28.00 | 27.30 | 25.30 | - | - | - |
| 8. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 3 | 4 | 5 | 2 | 2.5 | 3 |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 35 | 40 | 50 | 35 | 40 | 50 |
| 10. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 7 | 9 | 12 | - | - | - | Сила |
| 11. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 24 | 28 | 35 | 9 | 11 | 16 |
| 12. | Рывок гири 16 кг (количество раз) | 10 | 15 | 25 | - | - | - |
| 13. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +6 | +8 | +13 | +7 | +9 | +15 | Гибкость |
| 14. | Прыжок в длину с разбега (см) | 320 | 370 | 400 | 270 | 280 | 310 | Скоростно-силовые возможности |
| 15. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 180 | 200 | 210 | 150 | 160 | 170 |
| 16. | Метание мяча весом 150 г (м) | 28 | 32 | 40 | 24 | 28 | 32 |
| 17. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 32 | 38 | 46 | 28 | 32 | 40 |
| 18. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | Координационные способности |
| 19. | Стрельба из "электронного оружия" из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Юноши | | | Девушки | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 18 | 18 | 18 | 15 | 15 | 15 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 75 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида | 135 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 205 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**2.6. Шестая ступень (возрастная подгруппа от 18 до 24 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,1 | 5,0 | 4,6 | 6,0 | 5,9 | 5,4 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 9,0 | 8,9 | 8,4 | 10,9 | 10,5 | 9,9 |
| 3. | Бег на 100 м (с) | 14,8 | 14,4 | 13,9 | 18,0 | 17,8 | 17,0 |
| 4. | Бег на 2000 м (мин, с) | - | - | - | 13.25 | 12.55 | 11.55 | Выносливость |
| 5. | Бег на 3000 м (мин, с) | 15.00 | 14.20 | 13.10 | - | - | - |
| 6. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) [<\*>](#Par6925) | - | - | - | 21.10 | 20.15 | 18.55 |
| 7. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) [<\*>](#Par6925) | 27.20 | 26.40 | 24.15 | - | - | - |
| 8. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 3 | 4 | 5 | 2 | 2.5 | 3 |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 40 | 50 | 75 | 40 | 50 | 75 |
| 10. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 8 | 10 | 13 | - | - | - | Сила |
| 11. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 22 | 27 | 35 | 10 | 12 | 17 |
| 12. | Рывок гири 16 кг (количество раз) | 14 | 18 | 30 | - | - | - |
| 13. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +6 | +8 | +12 | +8 | +10 | +15 | Гибкость |
| 14. | Прыжок в длину с разбега (см) | 340 | 350 | 410 | 250 | 270 | 300 | Скоростно-силовые возможности |
| 15. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 200 | 210 | 220 | 160 | 172 | 190 |
| 16. | Метание мяча весом 150 г (м) | 32 | 36 | 44 | 24 | 28 | 36 |
| 17. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 33 | 37 | 48 | 30 | 34 | 42 |
| 18. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 12 | 15 | 16 | 12 | 14 | 15 | Координационные способности |
| 19. | Стрельба из "электронного оружия" из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 17 | 17 | 17 | 15 | 15 | 15 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" | 90 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня | 75 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 120 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 285 |
| В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**2.7. Шестая ступень (возрастная подгруппа от 25 до 29 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,7 | 5,5 | 4,9 | 6,5 | 6,3 | 5,7 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 9,5 | 9,2 | 8,8 | 11,6 | 11,2 | 10,4 |
| 3. | Бег на 100 м (с) | 15,7 | 15,2 | 14,4 | 19,0 | 18,6 | 17,2 |
| 4. | Бег на 2000 м (мин, с) | - | - | - | 14.30 | 13.30 | 12.10 | Выносливость |
| 5. | Бег на 3000 м (мин, с) | 15.20 | 14.30 | 14.00 | - | - | - |
| 6. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) [<\*>](#Par7144) | - | - | - | 22.00 | 21.10 | 19.00 |
| 7. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) [<\*>](#Par7144) | 27.20 | 26.10 | 24.20 | - | - | - |
| 8. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 3 | 4 | 5 | 2 | 2.5 | 3 |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 50 | 60 | 75 | 50 | 60 | 75 |
| 10. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 7 | 9 | 13 | - | - | - | Сила |
| 11. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 22 | 27 | 32 | 8 | 10 | 13 |
| 12. | Рывок гири 16 кг (количество раз) | 12 | 16 | 22 | - | - | - |
| 13. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +5 | +7 | +8 | +6 | +8 | +12 | Гибкость |
| 14. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 200 | 210 | 220 | 150 | 165 | 180 | Скоростно-силовые возможности |
| 15. | Метание мяча весом 150 г (м) | 26 | 30 | 40 | 20 | 26 | 30 |
| 16. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 25 | 34 | 44 | 24 | 29 | 35 |
| 17. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 13 | 15 | 18 | 13 | 15 | 18 | Координационные способности |
| 18. | Стрельба из "электронного оружия" из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 16 | 16 | 16 | 14 | 14 | 14 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" либо занятия в трудовом коллективе | 90 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня | 90 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида. | 120 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 320 |
| В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**2.8. Седьмая ступень (возрастная подгруппа от 30 до 34 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 7,4 | 6,6 | 5,6 | 7,6 | 7,2 | 6,0 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 12,4 | 11,4 | 9,4 | 13,2 | 12,8 | 12,5 |
| 3. | Бег на 2000 м (мин, с) | - | - | - | 14.50 | 14.10 | 13.00 | Выносливость |
| 4. | Бег на 3000 м (мин, с) | 16.55 | 16.20 | 14.40 | - | - | - |
| 5. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) [<\*>](#Par7355) | - | - | - | 23.50 | 23.15 | 21.30 |
| 6. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) [<\*>](#Par7355) | 29.10 | 28.00 | 26.20 | - | - | - |
| 7. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 3 | 4 | 5 | 2 | 2.5 | 3 |
| 8. | Плавание без учета времени (м) | 50 | 60 | 75 | 50 | 60 | 75 |
| 9. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 5 | 6 | 11 | - | - | - | Сила |
| 10. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 14 | 17 | 28 | 5 | 7 | 12 |
| 11. | Рывок гири 16 кг (количество раз) | 14 | 18 | 25 | - | - | - |
| 12. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +3 | +5 | +11 | +4 | +6 | +12 | Гибкость |
| 13. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 180 | 190 | 200 | 135 | 145 | 165 | Скоростно-силовые возможности |
| 14. | Метание мяча весом 150 г (м) | 26 | 30 | 38 | 18 | 20 | 28 |
| 15. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 24 | 30 | 38 | 17 | 20 | 30 |
| 16. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 13 | 15 | 18 | 13 | 15 | 18 | Координационные способности |
| 17. | Стрельба из "электронного оружия" из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) | 13 | 16 | 25 | 10 | 13 | 22 |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 15 | 15 | 15 | 13 | 13 | 13 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 135 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 265 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

**2.9. Седьмая ступень (возрастная подгруппа от 35 до 39 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 7,5 | 6,7 | 5,4 | 7,8 | 7,4 | 6,8 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 12,7 | 12,4 | 10,0 | 13,3 | 13,1 | 12,0 |
| 3. | Бег на 2000 м (мин, с) | - | - | - | 15.40 | 14.55 | 13.20 | Выносливость |
| 4. | Бег на 3000 м (мин, с) | 16.00 | 15.10 | 14.15 | - | - | - |
| 5. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) [<\*>](#Par7563) | - | - | - | 25.10 | 23.00 | 22.40 |
| 6. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) [<\*>](#Par7563) | 31.00 | 29.05 | 27.05 | - | - | - |
| 7. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 3 | 4 | 5 | 2 | 2.5 | 3 |
| 8. | Плавание без учета времени (м) | 30 | 50 | 75 | 30 | 50 | 75 |
| 9. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 3 | 5 | 8 | - | - | - | Сила |
| 10. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 12 | 16 | 28 | 3 | 5 | 11 |
| 11. | Рывок гири 16 кг (количество раз) | 15 | 19 | 26 | - | - | - |
| 12. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +2 | +4 | +8 | +4 | +6 | +11 | Гибкость |
| 13. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 180 | 190 | 200 | 130 | 136 | 152 | Скоростно-силовые возможности |
| 14. | Метание мяча весом 150 г (м) | 22 | 26 | 28 | 15 | 16 | 24 |
| 15. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 24 | 28 | 35 | 17 | 20 | 28 |
| 16. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 12 | 14 | 18 | 12 | 14 | 18 | Координационные способности |
| 17. | Стрельба из "электронного оружия" из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) | 13 | 16 | 25 | 10 | 13 | 22 |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 15 | 15 | 15 | 13 | 13 | 13 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 135 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 245 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

**2.10. Восьмая ступень (возрастная подгруппа от 40 до 44 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 7,9 | 7,3 | 5,8 | 8,8 | 8,3 | 6,7 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 13,0 | 12,6 | 10,2 | 13,9 | 13,3 | 11,8 |
| 3. | Бег на 2000 м (мин, с) | 15.20 | 13.20 | 10.05 | 16.40 | 15.50 | 14.20 | Выносливость |
| 4. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) [<\*>](#Par7755) | - | - | - | 37.00 | 36.00 | 33.00 |
| 5. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) [<\*>](#Par7755) | 38.10 | 36.20 | 29.10 | - | - | - |
| 6. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 2 | 2.5 | 3 | 1 | 1.5 | 2 |
| 7. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.25 | 1.15 | 1.00 | 2.00 | 1.50 | 1.30 |
| 8. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 3 | 5 | 8 | - | - | - | Сила |
| 9. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 12 | 16 | 28 | 3 | 4 | 9 |
| 10. | Рывок гири 16 кг (количество раз) | 10 | 16 | 20 | - | - | - |
| 11. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | 0 | +2 | +6 | +2 | +3 | +10 | Гибкость |
| 12. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 180 | 200 | 210 | 130 | 140 | 160 | Скоростно-силовые возможности |
| 13. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 22 | 26 | 32 | 13 | 15 | 22 |
| 14. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 12 | 14 | 17 | 12 | 14 | 17 | Координационные способности |
| 15. | Стрельба из "электронного оружия" из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) | 10 | 15 | 25 | 10 | 13 | 22 |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 14 | 14 | 14 | 12 | 12 | 12 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 120 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 205 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов | | |

**2.11. Восьмая ступень (возрастная подгруппа от 45 до 49 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 8,1 | 7,6 | 6,0 | 8,8 | 8,3 | 6,8 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 14,4 | 13,5 | 12,0 | 14,9 | 14,0 | 12,8 |
| 3. | Бег на 2000 м (мин, с) | 15.00 | 14.00 | 11.00 | 17.20 | 16.50 | 14.00 | Выносливость |
| 4. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) [<\*>](#Par7947) | - | - | - | 39.00 | 38.00 | 36.20 |
| 5. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) [<\*>](#Par7947) | 41.20 | 38.40 | 30.20 | - | - | - |
| 6. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 2 | 2.5 | 3 | 1 | 1.5 | 2 |
| 7. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.45 | 1.35 | 1.05 | 2.05 | 1.55 | 1.40 |
| 8. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 4 | 6 | - | - | - | Сила |
| 9. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10 | 14 | 24 | 3 | 4 | 9 |
| 10. | Рывок гири 16 кг (количество раз) | 8 | 10 | 17 | - | - | - |
| 11. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | 0 | +2 | +6 | +2 | +3 | +8 | Гибкость |
| 12. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 185 | 195 | 210 | 130 | 135 | 150 | Скоростно-силовые возможности |
| 13. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 20 | 24 | 28 | 9 | 11 | 20 |
| 14. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 11 | 13 | 17 | 11 | 13 | 17 | Координационные способности |
| 15. | Стрельба из "электронного оружия" из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) | 10 | 15 | 25 | 10 | 13 | 22 |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 14 | 14 | 14 | 12 | 12 | 12 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 120 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 205 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов | | |

**2.12. Девятая ступень (возрастная подгруппа от 50 до 54 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на 2000 м (мин, с) | 15.00 | 14.00 | 13.00 | 19.00 | 18.00 | 16.00 | Выносливость |
| 2. | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) [<\*>](#Par8114) | - | - | - | 26.10 | 25.40 | 24.30 |
| 3. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) [<\*>](#Par8114) | 45.10 | 42.00 | 37.40 | - | - | - |
| 4. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 2 | 2.5 | 3 | 1 | 1.5 | 2 |
| 5. | Плавание без учета времени (м) | 25 | 40 | 50 | 25 | 40 | 50 |
| 6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 1 | 2 | 6 | - | - | - | Сила |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 8 | 10 | 18 | 2 | 4 | 7 |
| 8. | Рывок гири 16 кг (количество раз) | 6 | 8 | 12 | - | - | - |
| 9. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -4 | -2 | 0 | +1 | +2 | +5 | Гибкость |
| 10. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 10 | 12 | 18 | 8 | 10 | 16 | Скоростно-силовые возможности |
| 11. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 5 | 7 | 8 | 5 | 7 | 8 | Координационные способности |
| 12. | Стрельба из "электронного оружия" из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) | 10 | 13 | 25 | 7 | 10 | 19 |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 11 | 11 | 11 | 9 | 9 | 9 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 100 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 90 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 185 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов | | |

**2.13. Девятая ступень (возрастная подгруппа от 55 до 59 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на 2000 м (мин, с) | 15.30 | 15.00 | 12.50 | 21.00 | 20.00 | 16.20 | Выносливость |
| 2. | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) [<\*>](#Par8265) | - | - | - | 28.00 | 27.00 | 24.30 |
| 3. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) [<\*>](#Par8265) | 47.30 | 45.00 | 38.50 | - | - | - |
| 4. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 2 | 2.5 | 3 | 1 | 1.5 | 2 |
| 5. | Плавание без учета времени (м) | 25 | 40 | 50 | 25 | 40 | 50 |
| 6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 5 | - | - | - | Сила |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 6 | 9 | 15 | 2 | 3 | 6 |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -6 | -4 | -2 | 0 | +1 | +4 | Гибкость |
| 9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 8 | 10 | 16 | 6 | 8 | 14 | Скоростно-силовые возможности |
| 10. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 4 | 6 | 8 | 4 | 6 | 8 | Координационные способности |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 100 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 90 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 185 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов | | |

**2.14. Десятая ступень (возрастная подгруппа от 60 до 64 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Смешанное передвижение на 3000 м (мин, с) | - | - | - | 60.00 | 44.00 | 28.00 | Выносливость |
| 2. | Смешанное передвижение на 4000 м (мин, с) | 78.00 | 57.00 | 38.00 | - | - | - |
| 3. | Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с) [<\*>](#Par8432) | - | - | - | 47.00 | 44.00 | 30.00 |  |
| 4. | Передвижение на лыжах на 4 км (мин, с) [<\*>](#Par8432) | 42.00 | 39.00 | 29.00 | - | - | - |
| 5. | Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км) | 2 | 2.5 | 3 | 1 | 1.5 | 2 |
| 6. | Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с) | - | - | - | 70.00 | 53.00 | 35.00 |
| 7. | Скандинавская ходьба на 4 км (мин, с) | 83.00 | 66.00 | 36.00 | - | - | - |
| 8. | Плавание без учета времени (м) | 25 | 35 | 50 | 25 | 35 | 50 |
| 9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 8 | 10 | 16 | 4 | 6 | 10 |
| 10. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа о гимнастическую скамью (количество раз) | 4 | 6 | 10 | 4 | 5 | 8 | Сила |
| 11. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -8 | -6 | -4 | 0 | +1 | +4 | Гибкость |
| 12. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | Координационные способности |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 90 |
| 3. | Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем | 180 |

**2.15. Десятая ступень (возрастная подгруппа от 65 до 69 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Смешанное передвижение на 3000 м (мин, с) | - | - | - | 65.00 | 49.00 | 30.00 | Выносливость |
| 2. | Смешанное передвижение на 4000 м (мин, с) | 80.00 | 60.00 | 36.00 | - | - |  |
| 3. | Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с) [<\*>](#Par8594) | - | - | - | 54.00 | 50.30 | 44.50 |
| 4. | Передвижение на лыжах на 4 км (мин, с) [<\*>](#Par8594) | 44.00 | 42.00 | 29.55 | - | - | - |
| 5. | Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км) | 2 | 2.5 | 3 | 1 | 1.5 | 2 |
| 6. | Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с) | - | - | - | 75.00 | 56.00 | 35.30 |
| 7. | Скандинавская ходьба на 4 км (мин, с) | 88.00 | 70.00 | 40.00 | - | - | - |
| 8. | Плавание без учета времени (м) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| 9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 6 | 8 | 12 | 4 | 6 | 10 |
| 10. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа о гимнастическую скамью (количество раз) | 3 | 5 | 8 | 3 | 4 | 5 | Сила |
| 11. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -10 | -8 | -6 | -4 | 0 | +2 | Гибкость |
| 12. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | Координационные способности |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 90 |
| 3. | Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем | 180 |

**2.16. Одиннадцатая ступень (возрастная группа 70 лет и старше)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Смешанное передвижение (без учета времени, м) | 2000 | 3000 | 4000 | 2000 | 2500 | 3000 | Выносливость |
| 2. | Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с) [<\*>](#Par8740) | - | - | - | 40.00 | 34.00 | 32.00 |
| 3. | Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с) [<\*>](#Par8740) | 47.00 | 43.00 | 32.50 | - | - | - |
| 4. | Скандинавская ходьба (без учета времени) (км) | 2 | 3 | 4 | 2 | 2.5 | 3 |
| 5. | Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени) (км) | 2 | 2.5 | 3 | 1 | 1.5 | 2 |
| 6. | Плавание без учета времени (м) | 10 | 15 | 25 | 10 | 15 | 25 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 2 | 4 | 10 | 2 | 4 | 6 |
| 8. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа о сиденье стула (количество раз) | 2 | 3 | 5 | 2 | 3 | 4 | Сила |
| 9. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -12 | -10 | -8 | -8 | -6 | -2 | Гибкость |
| 10. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | Координационные способности |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 90 |
| 3. | Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем | 180 |

**3. Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением зрения**

**3.1. Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением**

**3.1.1. Первая ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 7,3 | 7,0 | 6,6 | 8,0 | 7,8 | 7,2 | Скоростные возможности |
| 2. | Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км) | 0.5 | 0.8 | 1 | 0.3 | 0.5 | 0.8 | Выносливость |
| 3. | Бег на лыжах (без учета времени, км) [<\*>](#Par8892) | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 0.2 | 0.3 | 0.4 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 1 | 2 | 3 | - | - | - | Сила |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 5 | 7 | 9 | 2 | 4 | 6 |
| 6. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | 0 | +1 | +3 | +1 | +3 | +4 | Гибкость |
| 7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 100 | 120 | 125 | 85 | 95 | 105 | Скоростно-силовые возможности |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 17 | 21 | 25 | 15 | 18 | 22 |
| 9. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | Координационные способности |
| 10. | Плавание без учета времени (м) | 5 | 8 | 12 | 4 | 6 | 10 |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 80 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида | 100 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности | 200 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

**3.1.2. Вторая ступень (возрастная группа от 9 до 10 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 6,5 | 6,3 | 6,1 | 7,8 | 7,4 | 7,0 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на лыжах (без учета времени, км) [<\*>](#Par9055) | 0.6 | 0.8 | 1 | 0.4 | 0.6 | 0.8 | Выносливость |
| 3. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 0.2 | 0.4 | 0.6 | 0.1 | 0.3 | 0.5 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 1 | 2 | 3 | - | - | - | Сила |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 6 | 8 | 13 | 4 | 6 | 10 |
| 6. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +2 | +4 | +6 | +3 | +5 | +8 | Гибкость |
| 7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 110 | 125 | 130 | 90 | 100 | 110 | Скоростно-силовые возможности |
| 8. | Метание мяча весом 150 г (м) | 16 | 20 | 22 | 12 | 14 | 16 |
| 9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 20 | 26 | 30 | 18 | 22 | 27 |
| 10. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | Координационные способности |
| 11. | Плавание без учета времени (м) | 6 | 10 | 12 | 6 | 8 | 12 |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 80 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида | 100 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 200 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

**3.1.3. Третья ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 6,6 | 6,2 | 5,9 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на лыжах (без учета времени, км) [<\*>](#Par9218) | 1 | 1.5 | 2 | 0.6 | 0.8 | 1 | Выносливость |
| 3. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 0.5 | 0.6 | 0.8 | 0.2 | 0.3 | 0.5 |
| 4. | Плавание без учета времени (м) | 20 | 25 | 30 | 15 | 20 | 25 |
| 5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 3 | 4 | 6 | - | - | - | Сила |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10 | 12 | 18 | 7 | 9 | 14 |
| 7. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +3 | +5 | +8 | +4 | +6 | +9 | Гибкость |
| 8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 115 | 125 | 135 | 110 | 115 | 125 | Скоростно-силовые возможности |
| 9. | Метание мяча весом 150 г (м) | 19 | 23 | 28 | 12 | 14 | 18 |
| 10. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 22 | 28 | 32 | 20 | 24 | 29 |
| 11. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | Координационные способности |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 110 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида | 100 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 200 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**3.1.4. Четвертая ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Испытания (тесты) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,8 | 5,4 | 5,0 | 6,6 | 6,0 | 5,8 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 10,0 | 9,8 | 9,2 | 11,0 | 10,4 | 10,0 |
| 3. | Бег на лыжах (без учета времени, км) [<\*>](#Par9397) | 1 | 1.5 | 2 | 0.9 | 1 | 1.2 | Выносливость |
| 4. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 0.6 | 0.8 | 1 | 0.5 | 0.6 | 0.7 |
| 5. | Плавание без учета времени (м) | 25 | 40 | 50 | 20 | 25 | 30 |
| 6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 5 | 7 | 9 | - | - | - | Сила |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 15 | 18 | 22 | 8 | 10 | 15 |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +6 | +8 | +14 | +5 | +8 | +14 | Гибкость |
| 9. | Прыжок в длину с разбега (см) | 320 | 340 | 380 | 300 | 310 | 320 | Скоростно-силовые возможности |
| 10. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 125 | 135 | 160 | 120 | 130 | 140 |
| 11. | Метание мяча весом 150 г (м) | 20 | 28 | 30 | 14 | 18 | 22 |
| 12. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 24 | 32 | 36 | 22 | 26 | 30 |
| 13. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий 1 из 10 бросков) | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | Координационные способности |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Юноши | | | Девушки | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 13 | 13 | 13 | 12 | 12 | 12 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 150 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 100 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида и ребенка-инвалида | 100 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 200 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**3.1.5. Пятая ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,4 | 5,2 | 4,9 | 6,2 | 5,8 | 5,4 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 9,6 | 9,1 | 8,7 | 10,8 | 10,2 | 9,8 |
| 3. | Бег на 100 м (с) | 15,8 | 15,4 | 15,0 | 17,6 | 17,0 | 16,4 |
| 4. | Бег на лыжах (без учета времени, км) [<\*>](#Par9592) | 2 | 2.2 | 2.5 | 1 | 1.2 | 1.5 | Выносливость |
| 5. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 1 | 1.2 | 1.5 | 0.6 | 0.8 | 1.2 |
| 6. | Плавание без учета времени (м) | 30 | 40 | 50 | 30 | 40 | 50 |
| 7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 6 | 8 | 10 | - | - | - | Сила |
| 8. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 20 | 25 | 30 | 9 | 11 | 16 |
| 9. | Рывок гири 16 кг (количество раз) | 5 | 6 | 8 | - | - | - |
| 10. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +6 | +10 | +12 | +7 | +9 | +14 | Гибкость |
| 11. | Прыжок в длину с разбега (см) | 330 | 370 | 390 | 310 | 340 | 360 | Скоростно-силовые возможности |
| 12. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | 170 | 125 | 140 | 150 |
| 13. | Метание мяча весом 150 г (м) | 26 | 32 | 38 | 20 | 24 | 26 |
| 14. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) | 28 | 34 | 38 | 24 | 28 | 32 |
| 15. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 9 | 10 | 12 | 9 | 10 | 12 | Координационные способности |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Юноши | | | Девушки | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 15 | 15 | 15 | 13 | 13 | 13 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 150 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 75 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида | 140 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 210 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**3.1.6. Шестая ступень (возрастная подгруппа от 18 до 24 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,4 | 5,3 | 5,0 | 6,3 | 6,0 | 5,5 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 9,8 | 9,6 | 9,0 | 10,9 | 10,4 | 10,0 |
| 3. | Бег на 100 м (с) | 16,0 | 15,6 | 15,2 | 17,8 | 17,4 | 16,8 |
| 4. | Бег на лыжах (без учета времени, км) [<\*>](#Par9795) | 2 | 2.5 | 3 | 1.5 | 1.8 | 2 | Выносливость |
| 5. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 1.5 | 1.8 | 2 | 0.8 | 1 | 1.5 |
| 6. | Скандинавская ходьба (без учета времени, км) | 2 | 2.8 | 3 | 1.5 | 1.8 | 2 |
| 7. | Плавание без учета времени (м) | 30 | 40 | 50 | 30 | 40 | 50 |
| 8. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 7 | 9 | 12 | - | - | - | Сила |
| 9. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 22 | 27 | 32 | 10 | 12 | 17 |
| 10. | Рывок гири 16 кг (количество раз) | 5 | 6 | 8 | - | - | - |
| 11. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +6 | +8 | +13 | +8 | +10 | +15 | Гибкость |
| 12. | Прыжок в длину с разбега (см) | 340 | 380 | 400 | 315 | 345 | 365 | Скоростно-силовые возможности |
| 13. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 175 | 190 | 205 | 145 | 160 | 170 |
| 14. | Метание мяча весом 150 г (м) | 25 | 34 | 40 | 20 | 24 | 32 |
| 15. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 30 | 36 | 42 | 25 | 30 | 36 |
| 16. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 10 | 12 | 14 | 10 | 12 | 14 | Координационные способности |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 16 | 16 | 16 | 14 | 14 | 14 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 150 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" | 90 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня | 75 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 140 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 305 |
| В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**3.1.7. Шестая ступень (возрастная подгруппа от 25 до 29 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,8 | 5,6 | 5,2 | 6,7 | 6,5 | 5,8 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 10,0 | 9,8 | 9,4 | 11,8 | 11,0 | 10,6 |
| 3. | Бег на 100 м (с) | 16,2 | 15,8 | 15,4 | 18,6 | 18,2 | 17,4 |
| 4. | Бег на лыжах (без учета времени, км) [<\*>](#Par9990) | 2 | 2.5 | 3 | 1.2 | 1.5 | 2 | Выносливость |
| 5. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 1.3 | 1.5 | 2 | 1 | 1.2 | 1.5 |
| 6. | Скандинавская ходьба (без учета времени, км) | 2.5 | 3 | 4 | 1.5 | 2 | 3 |
| 7. | Плавание без учета времени (м) | 50 | 60 | 75 | 50 | 60 | 75 |
| 8. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 7 | 9 | 11 | - | - | - | Сила |
| 9. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 21 | 26 | 31 | 8 | 11 | 13 |
| 10. | Рывок гири 16 кг (количество раз) | 14 | 18 | 24 | - | - | - |
| 11. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +5 | +7 | +8 | +6 | +8 | +12 | Гибкость |
| 12. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 170 | 180 | 200 | 140 | 155 | 165 | Скоростно-силовые возможности |
| 13. | Метание мяча весом 150 г (м) | 26 | 32 | 42 | 20 | 26 | 30 |
| 14. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 27 | 32 | 40 | 24 | 28 | 34 |
| 15. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 10 | 12 | 14 | 10 | 12 | 14 | Координационные способности |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 15 | 15 | 15 | 13 | 13 | 13 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 13 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 150 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" либо занятия в трудовом коллективе | 90 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня | 90 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 150 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 310 |
| В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**3.1.8. Седьмая ступень (возрастная подгруппа от 30 до 34 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 7,5 | 6,7 | 5,7 | 7,6 | 7,3 | 6,1 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 12,6 | 11,6 | 9,6 | 13,3 | 12,9 | 12,2 |
| 3. | Бег на лыжах (без учета времени, км) [<\*>](#Par10177) | 2 | 2.5 | 3 | 1.2 | 1.5 | 2 | Выносливость |
| 4. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 1.3 | 1.5 | 2 | 1 | 1.2 | 1.5 |
| 5. | Скандинавская ходьба (без учета времени, км) | 2 | 2.5 | 3 | 1.2 | 1.5 | 2 |
| 6. | Плавание без учета времени (м) | 30 | 50 | 60 | 30 | 50 | 60 |
| 7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 5 | 6 | 11 | - | - | - | Сила |
| 8. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 14 | 17 | 28 | 5 | 7 | 12 |
| 9. | Рывок гири 16 кг (количество раз) | 12 | 16 | 20 | - | - | - |
| 10. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +3 | +5 | +11 | +4 | +6 | +12 | Гибкость |
| 11. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 160 | 170 | 190 | 130 | 145 | 155 | Скоростно-силовые возможности |
| 12. | Метание мяча весом 150 г (м) | 24 | 30 | 38 | 16 | 18 | 26 |
| 13. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 25 | 30 | 37 | 19 | 22 | 28 |
| 14. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 12 | 13 | 14 | 12 | 13 | 14 | Координационные способности |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 14 | 14 | 14 | 12 | 12 | 12 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 150 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 160 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 330 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**3.1.9. Седьмая ступень (возрастная подгруппа от 35 до 39 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 7,9 | 7,4 | 6,0 | 8,9 | 7,6 | 7,0 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 13,2 | 12,6 | 10,8 | 13,6 | 13,2 | 12,6 |
| 3. | Бег на лыжах (без учета времени, км) [<\*>](#Par10361) | 2 | 2.5 | 3 | 1.2 | 1.5 | 2 | Выносливость |
| 4. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 1.3 | 1.5 | 2 | 1 | 1.2 | 1.5 |
| 5. | Скандинавская ходьба (без учета времени, км) | 2 | 2.5 | 3 | 1.2 | 1.5 | 2 |
| 6. | Плавание без учета времени (м) | 25 | 40 | 50 | 25 | 40 | 50 |
| 7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 4 | 5 | 7 | - | - | - | Сила |
| 8. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 13 | 15 | 27 | 4 | 6 | 11 |
| 9. | Рывок гири 16 кг (количество раз) | 10 | 14 | 16 | - | - | - |
| 10. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +2 | +4 | +8 | +4 | +6 | +11 | Гибкость |
| 11. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 180 | 120 | 125 | 145 | Скоростно-силовые возможности |
| 12. | Метание мяча весом 150 г (м) | 20 | 24 | 27 | 14 | 15 | 22 |
| 13. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 22 | 26 | 30 | 16 | 19 | 26 |
| 14. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 12 | 13 | 14 | 12 | 13 | 14 | Координационные способности |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 14 | 14 | 14 | 12 | 12 | 12 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 150 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 160 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 260 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

**3.1.10. Восьмая ступень (возрастная подгруппа от 40 до 44 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 8,2 | 7,8 | 6,4 | 8,8 | 8,4 | 7,2 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 13,7 | 13,0 | 11,2 | 14,4 | 13,8 | 13,0 |
| 3. | Бег на лыжах (без учета времени, км) [<\*>](#Par10529) | 2 | 2.5 | 3 | 1.2 | 1.5 | 2 | Выносливость |
| 4. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 1.3 | 1.5 | 2 | 1 | 1.2 | 1.5 |
| 5. | Скандинавская ходьба (без учета времени, км) | 2 | 2.5 | 3 | 1.2 | 1.5 | 2 |
| 6. | Плавание без учета времени (м) | 25 | 40 | 50 | 25 | 40 | 50 |
| 7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 3 | 5 | 8 | - | - | - | Сила |
| 8. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 12 | 14 | 25 | 3 | 5 | 10 |
| 9. | Рывок гири 16 кг (количество раз) | 10 | 14 | 18 | - | - | - |
| 10. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | 0 | +2 | +5 | +2 | +3 | +10 | Гибкость |
| 11. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 21 | 25 | 30 | 13 | 15 | 20 | Скоростно-силовые возможности |
| 12. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 10 | 12 | 13 | 10 | 12 | 13 | Координационные способности |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 12 | 12 | 12 | 10 | 10 | 10 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 150 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 160 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 220 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов | | |

**3.1.11. Восьмая ступень (возрастная подгруппа от 45 до 49 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 8,6 | 8,0 | 7,2 | 9,4 | 8,8 | 7,6 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 14,0 | 13,6 | 12,1 | 15,0 | 14,4 | 13,8 |
| 3. | Бег на лыжах (без учета времени, км) [<\*>](#Par10689) | 1.5 | 2 | 2.5 | 1 | 1.3 | 1.5 | Выносливость |
| 4. | Скандинавская ходьба (без учета времени, км) | 1.5 | 2 | 2.5 | 1 | 1.3 | 1.5 |
| 5. | Плавание без учета времени (м) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| 6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 4 | 6 | - | - | - | Сила |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 11 | 13 | 22 | 3 | 4 | 8 |
| 8. | Рывок гири 16 кг (количество раз) | 6 | 8 | 10 | - | - | - |
| 9. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -1 | 0 | +4 | +2 | +3 | +6 | Гибкость |
| 10. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 19 | 23 | 27 | 9 | 11 | 18 | Скоростно-силовые возможности |
| 11. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 10 | 12 | 13 | 10 | 12 | 13 | Координационные способности |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 11 | 11 | 11 | 9 | 9 | 9 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 150 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 160 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 210 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов | | |

**3.1.12. Девятая ступень (возрастная подгруппа от 50 до 54 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на лыжах (без учета времени, км) [<\*>](#Par10824) | 1 | 1.5 | 2 | 0.8 | 1 | 1.3 | Выносливость |
| 2. | Скандинавская ходьба (без учета времени, км) | 2 | 2.5 | 3 | 1 | 1.3 | 1.5 |
| 3. | Плавание без учета времени (м) | 10 | 15 | 25 | 10 | 15 | 25 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 1 | 2 | 5 | - | - | - | Сила |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 8 | 10 | 15 | 2 | 3 | 6 |
| 6. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -4 | -2 | -1 | +1 | +2 | +4 | Гибкость |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 10 | 12 | 16 | 7 | 9 | 14 | Скоростно-силовые возможности |
| 8. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 | Координационные способности |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 110 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 120 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 185 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов | | |

**3.1.13. Девятая ступень (возрастная группа от 55 до 59 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на лыжах (без учета времени, км) [<\*>](#Par10959) | 0.3 | 0.4 | 0.5 | 0.3 | 0.4 | 0.5 | Выносливость |
| 2. | Скандинавская ходьба (без учета времени, км) | 1.5 | 2 | 2.5 | 1 | 1.3 | 1.5 |
| 3. | Плавание без учета времени (м) | 10 | 15 | 25 | 10 | 15 | 25 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 1 | 2 | 4 | - | - | - | Сила |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 6 | 9 | 14 | 2 | 3 | 5 |
| 6. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -6 | -4 | -2 | 0 | +1 | +3 | Гибкость |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 8 | 10 | 15 | 6 | 8 | 12 | Скоростно-силовые возможности |
| 8. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 | Координационные способности |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 110 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 120 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 185 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов | | |

**3.1.14. Десятая ступень (возрастная подгруппа от 60 до 64 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Передвижение на лыжах (без учета времени, км) [<\*>](#Par11077) | 0.3 | 0.4 | 0.5 | 0.3 | 0.4 | 0.5 | Выносливость |
| 2. | Скандинавская ходьба (без учета времени, км) | 1.5 | 1.8 | 2 | 0.8 | 1 | 1.3 |
| 3. | Плавание без учета времени (м) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 4 | 5 | 8 | 3 | 4 | 6 | Сила |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -8 | -6 | -4 | -1 | 0 | +1 | Гибкость |
| 6. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | Координационные способности |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 100 |
| 3. | Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем | 170 |

**3.1.15. Десятая ступень (возрастная подгруппа от 65 до 69 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Испытания (тесты) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Передвижение на лыжах (без учета времени, км) [<\*>](#Par11191) | 0.3 | 0.4 | 0.5 | 0.3 | 0.4 | 0.5 | Выносливость |
| 2. | Скандинавская ходьба (без учета времени, км) | 1.5 | 1.8 | 2 | 0.8 | 1 | 1.3 |
| 3. | Плавание без учета времени (м) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз) | 3 | 4 | 6 | 3 | 4 | 5 | Сила |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -10 | -8 | -6 | -4 | -2 | 0 | Гибкость |
| 6. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | Координационные способности |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 90 |
| 3. | Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем | 180 |

**3.1.16. Одиннадцатая ступень (возрастная группа 70 лет и старше)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Передвижение на лыжах (без учета времени, км) [<\*>](#Par11305) | 0.2 | 0.3 | 0.4 | 0.2 | 0.25 | 0.3 | Выносливость |
| 2. | Скандинавская ходьба (без учета времени, км) | 0.6 | 0.8 | 1 | 0.6 | 0.8 | 1 |
| 3. | Плавание без учета времени (м) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз) | 2 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 | Сила |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -12 | -10 | -8 | -8 | -6 | -2 | Гибкость |
| 6. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | Координационные способности |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (около 6 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 90 |
| 3. | Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем | 180 |

**3.2. Испытания (тесты) по выбору для лиц тотально слепых**

**3.2.1. Первая ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 8,0 | 7,8 | 7,2 | 8,8 | 8,6 | 7,6 | Скоростные возможности |
| 2. | Прыжки на месте (количество раз) | 6 | 10 | 12 | 5 | 9 | 10 | Выносливость |
| 3. | Бег на месте (мин, с) | 1.30 | 1.45 | 2.00 | 1.00 | 1.15 | 1.35 |
| 4. | Смешанное передвижение (без учета времени, м) | 300 | 400 | 500 | 200 | 300 | 400 |
| 5. | Передвижение на лыжах (без учета времени, км) [<\*>](#Par11471) | 0.2 | 0.25 | 0.3 | 0.15 | 0.2 | 0.25 |
| 6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 1 | 2 | 3 | - | - | - | Сила |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -2 | -1 | 0 | -2 | -1 | 0 | Гибкость |
| 9. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 60 | 70 | 80 | 50 | 60 | 70 | Скоростно-силовые возможности |
| 10. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 14 | 18 | 20 | 12 | 14 | 16 |
| 11. | Метание теннисного мяча (м) | 12 | 14 | 16 | 8 | 10 | 14 |
| 12. | Плавание без учета времени (м) | 4 | 6 | 10 | 4 | 5 | 8 | Координационные способности |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 11 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 80 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида | 100 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности | 185 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

**3.2.2. Вторая ступень (возрастная группа от 9 до 10 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 7,8 | 7,2 | 6,6 | 8,6 | 8,0 | 7,4 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на лыжах (без учета времени, км) [<\*>](#Par11634) | 0.3 | 0.4 | 0.6 | 0.3 | 0.4 | 0.6 | Выносливость |
| 3. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 0.3 | 0.4 | 0.5 | 0.2 | 0.3 | 0.4 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 4 | - | - | - | Сила |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 3 | 5 | 7 | 2 | 4 | 6 |
| 6. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | 0 | +2 | +4 | 0 | +2 | +4 | Гибкость |
| 7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 105 | 110 | 115 | 70 | 80 | 90 | Скоростно-силовые возможности |
| 8. | Метание теннисного мяча (м) | 15 | 18 | 20 | 10 | 12 | 14 |
| 9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 16 | 20 | 24 | 14 | 16 | 18 |
| 10. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 4 | 5 | 6 | 3 | 4 | 6 | Координационные способности |
| 11. | Плавание без учета времени (м) | 6 | 10 | 15 | 5 | 8 | 10 |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 80 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида | 100 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 185 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

**3.2.3. Третья ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 7,2 | 6,6 | 6,2 | 8,2 | 7,8 | 6,9 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на лыжах (без учета времени, км) [<\*>](#Par11797) | 1 | 1.2 | 1.5 | 0.4 | 0.6 | 0.8 | Выносливость |
| 3. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 0.4 | 0.5 | 0.6 | 0.3 | 0.4 | 0.5 |
| 4. | Плавание без учета времени (м) | 10 | 15 | 25 | 10 | 15 | 25 |
| 5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 3 | 4 | 5 | - | - | - | Сила |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 6 | 8 | 10 | 5 | 7 | 9 |
| 7. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +5 | +6 | +8 | +5 | +6 | +8 | Гибкость |
| 8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 110 | 115 | 120 | 90 | 100 | 115 | Скоростно-силовые возможности |
| 9. | Метание теннисного мяча (м) | 18 | 20 | 25 | 12 | 14 | 18 |
| 10. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 18 | 22 | 26 | 15 | 18 | 20 |
| 11. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 | Координационные способности |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 110 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида | 100 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 185 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**3.2.4. Четвертая ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 6,8 | 6,2 | 5,8 | 7,8 | 7,2 | 7,0 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 10,8 | 10,4 | 9,8 | 11,8 | 11,2 | 10,6 |
| 3. | Бег на лыжах (без учета времени, км) [<\*>](#Par11976) | 1 | 1.2 | 1.5 | 0.4 | 0.6 | 0.8 | Выносливость |
| 4. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 0.5 | 0.6 | 0.8 | 0.3 | 0.4 | 0.5 |
| 5. | Плавание без учета времени (м) | 15 | 20 | 30 | 15 | 20 | 30 |
| 6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 4 | 5 | 6 | - | - | - | Сила |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10 | 15 | 18 | 7 | 9 | 14 |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +8 | +10 | +12 | +10 | +12 | +14 | Гибкость |
| 9. | Прыжок в длину с разбега (см) | 310 | 320 | 340 | 260 | 270 | 300 | Скоростно-силовые возможности |
| 10. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 115 | 120 | 130 | 100 | 115 | 120 |
| 11. | Метание теннисного мяча (м) | 22 | 26 | 30 | 18 | 20 | 23 |
| 12. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 19 | 25. | 29 | 16 | 20 | 25 |
| 13. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 | Координационные способности |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Юноши | | | Девушки | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 13 | 13 | 13 | 12 | 12 | 12 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 150 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 100 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида | 100 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 185 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**3.2.5. Пятая ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 6,6 | 6,0 | 5,6 | 7,6 | 7,0 | 6,6 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 10,6 | 10,2 | 9,6 | 11,6 | 11,0 | 10,4 |
| 3. | Бег на 100 м (с) | 16,8 | 16,2 | 15,8 | 18,4 | 17,8 | 17,0 |
| 4. | Бег на лыжах (без учета времени, км) [<\*>](#Par12163) | 1 | 1.5 | 2 | 0.8 | 1 | 1.2 | Выносливость |
| 5. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 0.8 | 1 | 1.2 | 0.4 | 0.6 | 0.8 |
| 6. | Плавание без учета времени (м) | 20 | 30 | 40 | 20 | 30 | 40 |
| 7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 5 | 7 | 9 | - | - | - | Сила |
| 8. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 12 | 15 | 20 | 8 | 10 | 15 |
| 9. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +6 | +10 | +12 | +8 | +12 | +14 | Гибкость |
| 10. | Прыжок в длину с разбега (см) | 320 | 360 | 380 | 300 | 320 | 340 | Скоростно-силовые возможности |
| 11. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 110 | 120 | 140 | 100 | 115 | 130 |
| 12. | Метание мяча весом 150 г (м) | 20 | 28 | 32 | 16 | 20 | 24 |
| 13. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 22 | 26 | 30 | 17 | 21 | 26 |
| 14. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 8 | 9 | 10 | 8 | 9 | 10 | Координационные способности |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Юноши | | | Девушки | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 14 | 14 | 14 | 13 | 13 | 13 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 150 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 75 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида | 135 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 205 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**3.2.6. Шестая ступень (возрастная подгруппа от 18 до 24 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 6,8 | 6,1 | 5,7 | 7,7 | 7,2 | 6,7 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 10,8 | 10,3 | 9,9 | 11,8 | 11,4 | 10,6 |
| 3. | Бег на 100 м (с) | 17,0 | 16,4 | 16,0 | 18,5 | 18,0 | 17,2 |
| 4. | Бег на лыжах (без учета времени, км) [<\*>](#Par12358) | 1.5 | 2 | 2.5 | 1 | 1.2 | 1.5 | Выносливость |
| 5 | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 1 | 1.2 | 1.5 | 0.6 | 0.8 | 1 |
| 6. | Скандинавская ходьба (без учета времени, км) | 1.5 | 2 | 2.5 | 1 | 1.2 | 1.5 |
| 7. | Плавание без учета времени (м) | 30 | 40 | 50 | 30 | 40 | 50 |
| 8. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 6 | 8 | 10 | - | - | - | Сила |
| 9. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 20 | 25 | 30 | 9 | 11 | 16 |
| 10. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +4 | +8 | +10 | +6 | +10 | +12 | Гибкость |
| 11. | Прыжок в длину с разбега (см) | 320 | 350 | 360 | 290 | 300 | 320 | Скоростно-силовые возможности |
| 12. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 110 | 120 | 130 | 100 | 110 | 120 |
| 13. | Метание мяча весом 150 г (м) | 20 | 30 | 35 | 18 | 20 | 22 |
| 14. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 24 | 27 | 32 | 18 | 23 | 27 |
| 15. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 8 | 9 | 10 | 8 | 9 | 10 | Координационные способности |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 14 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 150 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" либо занятия в трудовом коллективе | 90 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня | 75 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 130 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 285 |
| В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**3.2.7. Шестая ступень (возрастная подгруппа от 25 до 29 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 6,9 | 6,3 | 5,9 | 7,9 | 7,6 | 6,9 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 11,4 | 10,8 | 10,4 | 12,6 | 11,8 | 11,0 |
| 3. | Бег на 100 м (с) | 17,4 | 16,9 | 16,4 | 18,9 | 18,6 | 17,6 |
| 4. | Бег на лыжах (без учета времени, км) [<\*>](#Par12545) | 2 | 2.5 | 3 | 1.2 | 1.5 | 2 | Выносливость |
| 5. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 1 | 1.2 | 1.5 | 0.6 | 0.8 | 1 |
| 6. | Скандинавская ходьба (без учета времени, км) | 2 | 2.5 | 3 | 1.2 | 1.5 | 2 |
| 7. | Плавание без учета времени (м) | 25 | 35 | 50 | 25 | 35 | 50 |
| 8. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 6 | 7 | 9 | - | - | - | Сила |
| 9. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 18 | 20 | 25 | 7 | 10 | 12 |
| 10. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +2 | +4 | +8 | +4 | +8 | +10 | Гибкость |
| 11. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 110 | 120 | 130 | 100 | 110 | 120 | Скоростно-силовые возможности |
| 12. | Метание мяча весом 150 г (м) | 18 | 25 | 30 | 15 | 18 | 20 |
| 13. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 22 | 24 | 28 | 16 | 18 | 22 |
| 14. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 10 | 12 | 13 | 10 | 12 | 13 | Координационные способности |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 14 | 14 | 14 | 13 | 13 | 13 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" либо занятия в трудовом коллективе | 90 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня | 90 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 150 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 300 |
| В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**3.2.8. Седьмая ступень (возрастная подгруппа от 30 до 34 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 8,1 | 7,4 | 6,6 | 8,8 | 7,9 | 7,2 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 13,0 | 12,2 | 11,0 | 13,8 | 13,4 | 12,8 |
| 3. | Бег на лыжах (без учета времени, км) [<\*>](#Par12724) | 1.5 | 2 | 2.5 | 1 | 1.3 | 1.5 | Выносливость |
| 4. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 0.6 | 0.8 | 1 | 0.5 | 0.6 | 0.8 |
| 5. | Скандинавская ходьба (без учета времени, км) | 1.5 | 2 | 2.5 | 1.2 | 1.5 | 2 |
| 6. | Плавание без учета времени (м) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| 7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 4 | 5 | 6 | - | - | - | Сила |
| 8. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10 | 13 | 15 | 4 | 6 | 11 |
| 9. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +1 | +3 | +5 | +2 | +4 | +6 | Гибкость |
| 10. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 105 | 115 | 120 | 90 | 100 | 110 | Скоростно-силовые возможности |
| 11. | Метание мяча весом 150 г (м) | 15 | 20 | 25 | 14 | 16 | 18 |
| 12. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 20 | 22 | 25 | 14 | 16 | 20 |
| 13. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 10 | 11 | 12 | 10 | 11 | 12 | Координационные способности |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 13 | 13 | 13 | 12 | 12 | 12 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида. | 160 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 300 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**3.2.9. Седьмая ступень (возрастная подгруппа от 35 до 39 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 8,2 | 7,8 | 7,2 | 9,0 | 8,2 | 7,6 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 13,6 | 12,8 | 11,4 | 14,2 | 13,6 | 13,0 |
| 3. | Бег на лыжах (без учета времени, км) [<\*>](#Par12900) | 1 | 1.5 | 2 | 1 | 1.3 | 1.5 | Выносливость |
| 4. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 0.5 | 0.6 | 0.8 | 0.4 | 0.5 | 0.7 |
| 5. | Скандинавская ходьба (без учета времени, км) | 1.5 | 2 | 2.5 | 1.2 | 1.5 | 2 |
| 6. | Плавание без учета времени (м) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| 7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 3 | 4 | 5 | - | - | - | Сила |
| 8. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 9 | 12 | 14 | 3 | 5 | 10 |
| 9. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | 0 | +2 | +3 | +1 | +3 | +5 | Гибкость |
| 10. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 105 | 115 | 120 | 90 | 100 | 110 | Скоростно-силовые возможности |
| 11. | Метание мяча весом 150 г (м) | 14 | 18 | 20 | 10 | 13 | 15 |
| 12. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 18 | 20 | 22 | 12 | 14 | 18 |
| 13. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 10 | 11 | 12 | 10 | 11 | 12 | Координационные способности |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 13 | 13 | 13 | 12 | 12 | 12 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида. | 160 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 260 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

**3.2.10. Восьмая ступень (возрастная подгруппа от 40 до 44 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 8,4 | 8,0 | 7,4 | 9,2 | 8,6 | 8,0 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 13,8 | 13,0 | 12,0 | 14,6 | 14,0 | 13,6 |
| 3. | Бег на лыжах (без учета времени, км) [<\*>](#Par13076) | 1 | 1.3 | 1.5 | 0.6 | 0.8 | 1 | Выносливость |
| 4. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 0.3 | 0.4 | 0.6 | 0.2 | 0.3 | 0.5 |
| 5. | Скандинавская ходьба (без учета времени, км) | 1 | 1.5 | 2 | 1 | 1.5 | 2 |
| 6. | Плавание без учета времени (м) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| 7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 5 | - | - | - | Сила |
| 8. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 8 | 11 | 14 | 2 | 3 | 7 |
| 9. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -2 | 0 | +2 | 0 | +2 | +4 | Гибкость |
| 10. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 100 | 110 | 115 | 85 | 95 | 105 | Скоростно-силовые возможности |
| 11. | Метание мяча весом 150 г (м) | 12 | 16 | 18 | 9 | 12 | 14 |
| 12. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 16 | 18 | 20 | 10 | 12 | 15 |
| 13. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 9 | 10 | 11 | 9 | 10 | 11 | Координационные способности |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 13 | 13 | 13 | 12 | 12 | 12 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 160 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 220 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов | | |

**3.2.11. Восьмая ступень (возрастная подгруппа от 45 до 49 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 8,9 | 8,4 | 7,8 | 9,8 | 9,2 | 8,4 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 14,2 | 13,8 | 12,8 | 15,6 | 14,8 | 14,2 |
| 3. | Бег на лыжах (без учета времени, км) [<\*>](#Par13228) | 0.8 | 1 | 1.2 | 0.5 | 0.6 | 0.8 | Выносливость |
| 4. | Скандинавская ходьба (без учета времени, км) | 1 | 1.5 | 2 | 1 | 1.5 | 2 |
| 5. | Плавание без учета времени (м) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| 6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 4 | - | - | - | Сила |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 7 | 10 | 12 | 2 | 3 | 5 |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -4 | -2 | 0 | -2 | 0 | +2 | Гибкость |
| 9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 12 | 14 | 16 | 6 | 8 | 10 | Скоростно-силовые возможности |
| 10. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 8 | 9 | 10 | 8 | 9 | 10 | Координационные способности |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 160 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 200 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов | | |

**3.2.12. Девятая ступень (возрастная группа от 50 до 54 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на лыжах (без учета времени, км) [<\*>](#Par13363) | 0.6 | 0.8 | 1 | 0.2 | 0.3 | 0.5 | Выносливость |
| 2. | Скандинавская ходьба (без учета времени, км) | 1 | 1.5 | 2 | 1 | 1.5 | 2 |
| 3. | Плавание без учета времени (м) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 1 | 2 | 3 | - | - | - | Сила |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 6 | 8 | 10 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -6 | -4 | -2 | -4 | -2 | 0 | Гибкость |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 9 | 11 | 14 | 5 | 7 | 9 | Скоростно-силовые возможности |
| 8. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 8 | 9 | 10 | 8 | 9 | 10 | Координационные способности |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 110 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 120 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 185 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов | | |

**3.2.13. Девятая ступень (возрастная подгруппа от 55 до 59 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на лыжах (без учета времени, км) [<\*>](#Par13498) | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 0.2 | 0.3 | 0.5 | Выносливость |
| 2. | Скандинавская ходьба (без учета времени, км) | 1 | 1.3 | 1.5 | 1 | 1.3 | 1.5 |
| 3. | Плавание без учета времени (м) | 8 | 10 | 15 | 8 | 10 | 15 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 1 | 2 | 3 | - | - | - | Сила |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 4 | 7 | 9 | 1 | 2 | 3 |
| 6. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -8 | -6 | -4 | -6 | -4 | -2 | Гибкость |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 7 | 9 | 12 | 4 | 5 | 6 | Скоростно-силовые возможности |
| 8. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 | Координационные способности |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 110 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 120 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 185 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов | | |

**3.2.14. Десятая ступень (возрастная подгруппа от 60 до 64 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Передвижение на лыжах (без учета времени, км) [<\*>](#Par13616) | 0.3 | 0.4 | 0.5 | 0.3 | 0.4 | 0.5 | Выносливость |
| 2. | Скандинавская ходьба (без учета времени, км) | 1 | 1.3 | 1.5 | 1 | 1.3 | 1.5 |
| 3. | Плавание без учета времени (м) | 8 | 10 | 12 | 8 | 10 | 12 |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 2 | 3 | 6 | 1 | 2 | 3 | Сила |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -10 | -8 | -6 | -8 | -6 | -4 | Гибкость |
| 6. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | Координационные способности |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 100 |
| 3. | Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем | 180 |

**3.2.15. Десятая ступень (возрастная подгруппа от 65 до 69 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Передвижение на лыжах (без учета времени, км) [<\*>](#Par13730) | 0.3 | 0.4 | 0.5 | 0.2 | 0.3 | 0.4 | Выносливость |
| 2. | Скандинавская ходьба (без учета времени, км) | 0.8 | 1 | 1.2 | 0.8 | 1 | 1.2 |
| 3. | Плавание без учета времени (м) | 6 | 8 | 10 | 6 | 8 | 10 |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз) | 2 | 3 | 5 | 1 | 2 | 3 | Сила |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -12 | -10 | -8 | -10 | -8 | -6 | Гибкость |
| 6. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 | Координационные способности |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида. | 90 |
| 3. | Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем | 180 |

**3.2.16. Одиннадцатая ступень (возрастная группа 70 лет и старше)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Передвижение на лыжах (без учета времени, км) [<\*>](#Par13844) | 0.2 | 0.3 | 0.4 | 0.2 | 0.25 | 0.3 | Выносливость |
| 2. | Скандинавская ходьба (без учета времени, км) | 0.6 | 0.8 | 1 | 0.6 | 0.8 | 1 |
| 3. | Плавание без учета времени (м) | 5 | 7 | 9 | 5 | 7 | 9 |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз) | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | Сила |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -14 | -12 | -10 | -12 | -10 | -8 | Гибкость |
| 6. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 | Координационные способности |

--------------------------------

<\*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (около 6 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 90 |
| 3. | Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем | 180 |

**4. Испытания (тесты) по выбору для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата**

**4.1. Испытания (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей**

**4.1.1. Первая ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на 10 м (с) | 3,6 | 3,4 | 2,8 | 3,4 | 3,2 | 3,0 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 30 м (с) | 8,2 | 7,8 | 7,4 | 8,4 | 8,0 | 7,5 |
| 3. | Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км) | 0.6 | 0.8 | 1 | 0.4 | 0.6 | 0.8 | Выносливость |
| 4. | Смешанное передвижение на 500 м (мин, с) | 4.40 | 4.30 | 4.20 | 4.50 | 4.40 | 4.30 |
| 5. | Приседание на двух ногах (количество раз) | 12 | 15 | 17 | 10 | 12 | 15 | Сила |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 10 | 12 | 15 | 8 | 10 | 12 |
| 7. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -1 | 0 | +1 | 0 | +2 | +3 | Гибкость |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см) | 25 | 22 | 20 | 25 | 22 | 20 |
| 9. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 80 | 90 | 100 | 70 | 80 | 90 | Скоростно-силовые возможности |
| 10. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с) | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 |
| 11. | Плавание без учета времени (м) | 2 | 4 | 6 | 2 | 4 | 6 | Координационные способности |
| 12. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 попыток) | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 |
| 13. | Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 бросков) | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 70 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида | 140 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 185 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

**4.1.2. Вторая ступень (возрастная группа от 9 до 10 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 7,8 | 7,4 | 7,2 | 8,0 | 7,6 | 7,4 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 14,0 | 13,6 | 13,2 | 14,2 | 13,8 | 13,4 |
| 3. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 0.8 | 1 | 1.2 | 0.6 | 0.8 | 1 | Выносливость |
| 4. | Бег на 800 м (мин, с) | 7.20 | 7.05 | 6.50 | 7.40 | 7.20 | 7.05 |
| 5. | Приседание на двух ногах (количество раз) | 15 | 17 | 20 | 12 | 15 | 17 | Сила |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 12 | 15 | 18 | 10 | 15 | 17 |
| 7. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | 0 | +1 | +2 | +2 | +3 | +4 | Гибкость |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см) | 22 | 20 | 18 | 22 | 20 | 18 |
| 9. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 90 | 100 | 110 | 80 | 90 | 100 | Скоростно-силовые возможности |
| 10. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с) | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 |
| 11. | Плавание без учета времени (м) | 4 | 6 | 8 | 4 | 6 | 8 | Координационные способности |
| 12. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 попыток) | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 |
| 13. | Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков) | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 80 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида | 140 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 185 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

**4.1.3. Третья ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 7,4 | 7,2 | 6,8 | 7,6 | 7,4 | 7,0 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 13,6 | 13,2 | 13,0 | 13,8 | 13,4 | 13,2 |
| 3. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 1 | 1.2 | 1.5 | 0.8 | 1 | 1.2 | Выносливость |
| 4. | Бег на 800 м (мин, с) | 7.05 | 6.50 | 6.35 | 7.20 | 7.05 | 6.50 |
| 5. | Приседание на двух ногах (количество раз) | 17 | 20 | 23 | 15 | 17 | 20 | Сила |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 15 | 18 | 20 | 12 | 16 | 18 |
| 7. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +1 | +2 | +3 | +3 | +4 | +5 | Гибкость |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см) | 20 | 18 | 16 | 19 | 17 | 15 |
| 9. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 100 | 110 | 118 | 90 | 100 | 108 | Скоростно-силовые возможности |
| 10. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с) | 4 | 5 | 6 | 3 | 4 | 5 |
| 11. | Удар по футбольному мячу на дальность (м) | 10 | 12 | 15 | 8 | 10 | 12 |
| 12. | Плавание без учета времени (м) | 6 | 8 | 10 | 6 | 8 | 10 | Координационные способности |
| 13. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток) | 4 | 6 | 8 | 4 | 5 | 7 |
| 14. | Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 4 | 6 | 8 | 4 | 5 | 7 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 100 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида | 140 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными | 185 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**4.1.4. Четвертая ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 7,2 | 6,8 | 6,6 | 7,4 | 7,0 | 6,8 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 13,0 | 12,6 | 12,2 | 13,2 | 13,0 | 12,8 |
| 3. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 1.5 | 1.8 | 2 | 1.2 | 1.5 | 1.8 | Выносливость |
| 4. | Бег на 800 м (мин, с) | 6.35 | 6.20 | 6.05 | 6.50 | 6.35 | 6.20 |
| 5. | Приседание на двух ногах (количество раз) | 23 | 25 | 28 | 20 | 23 | 25 | Сила |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 20 | 22 | 25 | 18 | 20 | 23 |
| 7. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +3 | +4 | +5 | +4 | +5 | +6 | Гибкость |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см) | 18 | 16 | 14 | 17 | 15 | 13 |
| 9. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 118 | 125 | 130 | 95 | 105 | 110 | Скоростно-силовые возможности |
| 10. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с) | 5 | 6 | 7 | 4 | 5 | 6 |
| 11. | Удар по футбольному мячу на дальность (м) | 15 | 17 | 20 | 10 | 12 | 14 |
| 12. | Плавание без учета времени (м) | 10 | 14 | 18 | 10 | 14 | 18 | Координационные способности |
| 13. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток) | 5 | 7 | 8 | 5 | 6 | 7 |
| 14. | Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 5 | 7 | 8 | 5 | 6 | 7 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 100 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида | 140 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными | 185 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**4.1.5. Пятая ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 6,6 | 6,4 | 6,2 | 6.8 | 6,6 | 6,4 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 12,2 | 11,8 | 11,2 | 12,8 | 12,2 | 12,0 |
| 3. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 2 | 2.3 | 2.5 | 1.8 | 2 | 2.3 | Выносливость |
| 4. | Бег на 800 м (мин, с) | 6.05 | 5.50 | 5.35 | 6.20 | 6.05 | 5.50 |
| 5. | Приседание на двух ногах (количество раз) | 28 | 30 | 33 | 25 | 28 | 30 | Сила |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 25 | 28 | 30 | 23 | 25 | 28 |
| 7. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +4 | +5 | +6 | +5 | +6 | +7 | Гибкость |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см) | 16 | 14 | 12 | 15 | 13 | 11 |
| 9. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | 150 | 110 | 115 | 120 | Скоростно-силовые возможности |
| 10. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с) | 6 | 7 | 8 | 5 | 6 | 7 |
| 11. | Удар по футбольному мячу на дальность (м) | 20 | 25 | 30 | 14 | 18 | 22 |
| 12. | Плавание без учета времени (м) | 14 | 18 | 25 | 14 | 18 | 25 | Координационные способности |
| 13. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток) | 6 | 8 | 9 | 5 | 6 | 7 |
| 14. | Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 6 | 8 | 9 | 5 | 6 | 7 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Юноши | | | Девушки | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 90 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида | 160 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 195 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**4.1.6. Шестая ступень (возрастная подгруппа от 18 до 24 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 6,5 | 6,3 | 6,0 | 6,7 | 6,5 | 6,2 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 12,0 | 11,6 | 11,0 | 12.6 | 12,0 | 11,8 |
| 3. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 2 | 2.3 | 2.5 | 1.8 | 2 | 2.3 | Выносливость |
| 4. | Бег на 800 м (мин, с) | 5.50 | 5.35 | 5.15 | 6.05 | 5.50 | 5.40 |
| 5. | Приседание на двух ногах (количество раз) | 30 | 33 | 35 | 28 | 30 | 33 | Сила |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 28 | 30 | 33 | 25 | 28 | 30 |
| 7. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +3 | +4 | +5 | +5 | +6 | +7 | Гибкость |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см) | 14 | 12 | 10 | 13 | 11 | 9 |
| 9. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 155 | 165 | 120 | 125 | 130 | Скоростно-силовые возможности |
| 10. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с) | 7 | 8 | 9 | 6 | 7 | 8 |
| 11. | Удар по футбольному мячу на дальность (м) | 22 | 27 | 32 | 16 | 20 | 24 |
| 12. | Плавание без учета времени (м) | 16 | 20 | 30 | 16 | 20 | 30 | Координационные способности |
| 13. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток) | 7 | 9 | 10 | 6 | 7 | 8 |
| 14. | Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 7 | 9 | 10 | 6 | 7 | 8 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" либо занятия в трудовом коллективе | 75 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня | 90 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 160 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 270 |
| В каникулярное (отпускное) время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**4.1.7. Шестая ступень (возрастная подгруппа от 25 до 29 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 6,9 | 6,7 | 6,4 | 7,2 | 7,0 | 6,6 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 12,4 | 12,0 | 11,6 | 13,0 | 12,6 | 12,2 |
| 3. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 2 | 2.3 | 2.5 | 1.8 | 2 | 2.3 | Выносливость |
| 4. | Бег на 800 м (мин, с) | 6.10 | 5.55 | 5.40 | 6.30 | 6.20 | 6.00 |
| 5. | Приседание на двух ногах (количество раз) | 29 | 32 | 33 | 27 | 29 | 32 | Сила |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 27 | 29 | 32 | 24 | 27 | 29 |
| 7. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +2 | +3 | +5 | +4 | +5 | +6 | Гибкость |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см) | 15 | 13 | 11 | 14 | 12 | 10 |
| 9. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 145 | 150 | 155 | 115 | 120 | 125 | Скоростно-силовые возможности |
| 10. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с) | 6 | 7 | 8 | 5 | 6 | 7 |
| 11. | Удар по футбольному мячу на дальность (м) | 23 | 28 | 33 | 17 | 21 | 25 |
| 12. | Плавание без учета времени (м) | 16 | 20 | 30 | 16 | 20 | 30 | Координационные способности |
| 13. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток) | 6 | 8 | 9 | 6 | 7 | 8 |
| 14. | Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 6 | 8 | 9 | 6 | 7 | 8 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" либо занятия в трудовом коллективе | 90 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня | 90 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 120 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 295 |
| В каникулярное (отпускное) время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**4.1.8. Седьмая ступень (возрастная подгруппа от 30 до 34 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 2 | 2.3 | 2.5 | 1.5 | 1.8 | 2 | Выносливость |
| 2. | Бег на 600 м (мин, с) | 6.05 | 5.50 | 5.35 | 6.25 | 6.15 | 5.55 |
| 3. | Приседание на двух ногах (количество раз) | 28 | 31 | 32 | 23 | 25 | 28 | Сила |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 26 | 28 | 31 | 20 | 23 | 25 |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +1 | +2 | +4 | +3 | +4 | +5 | Гибкость |
| 6. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см) | 15 | 13 | 11 | 14 | 12 | 10 |
| 7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 140 | 145 | 150 | 105 | 110 | 115 | Скоростно-силовые возможности |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с) | 5 | 6 | 7 | 4 | 5 | 6 |
| 9. | Удар по футбольному мячу на дальность (м) | 21 | 26 | 31 | 15 | 17 | 21 |
| 10. | Плавание без учета времени (м) | 16 | 20 | 30 | 16 | 20 | 30 | Координационные способности |
| 11. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток) | 5 | 7 | 8 | 5 | 6 | 7 |
| 12. | Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 5 | 7 | 8 | 5 | 6 | 7 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 5. | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 140 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 260 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

**4.1.9. Седьмая ступень (возрастная подгруппа от 35 до 39 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 2 | 2.3 | 2.5 | 1.5 | 1.8 | 2 | Выносливость |
| 2. | Бег на 600 м (мин, с) | 6.10 | 5.55 | 5.40 | 6.30 | 6.20 | 6.00 |
| 3. | Приседание на двух ногах (количество раз) | 26 | 29 | 30 | 20 | 22 | 25 | Сила |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 24 | 26 | 29 | 17 | 20 | 22 |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | 0 | +1 | +3 | +2 | +3 | +4 | Гибкость |
| 6. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см) | 16 | 14 | 12 | 15 | 13 | 11 |
| 7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 137 | 142 | 147 | 100 | 105 | 110 | Скоростно-силовые возможности |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с) | 4 | 5 | 6 | 3 | 4 | 5 |
| 9. | Удар по футбольному мячу на дальность (м) | 20 | 25 | 30 | 14 | 16 | 20 |
| 10. | Плавание без учета времени (м) | 16 | 20 | 30 | 16 | 20 | 30 | Координационные способности |
| 11. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток) | 5 | 7 | 8 | 5 | 6 | 7 |
| 12. | Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 5 | 7 | 8 | 5 | 6 | 7 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 160 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 220 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

**4.1.10. Восьмая ступень (возрастная подгруппа от 40 до 44 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 1.8 | 2 | 2.3 | 1.3 | 1.5 | 1.8 | Выносливость |
| 2. | Бег на 600 м (мин, с) | 6.15 | 6.05 | 5.50 | 6.40 | 6.30 | 6.10 |
| 3. | Приседание на двух ногах (количество раз) | 25 | 27 | 29 | 18 | 20 | 23 | Сила |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 22 | 24 | 27 | 15 | 18 | 20 |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -2 | -1 | 0 | 0 | +1 | +2 | Гибкость |
| 6. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см) | 17 | 15 | 13 | 16 | 14 | 12 |
| 7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 132 | 136 | 140 | 85 | 90 | 100 | Скоростно-силовые возможности |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с) | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | Удар по футбольному мячу на дальность (м) | 18 | 23 | 29 | 12 | 14 | 19 |
| 10. | Плавание без учета времени (м) | 15 | 20 | 30 | 15 | 20 | 30 | Координационные способности |
| 11. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток) | 4 | 6 | 7 | 4 | 5 | 6 |
| 12. | Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 4 | 6 | 7 | 4 | 5 | 6 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 160 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 210 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов | | |

**4.1.11. Восьмая ступень (возрастная подгруппа от 45 до 49 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 1.8 | 2 | 2.3 | 1.3 | 1.5 | 1.8 | Выносливость |
| 2. | Бег на 600 м (мин, с) | 6.19 | 6.10 | 5.55 | 6.45 | 6.35 | 6.15 |
| 3. | Приседание на двух ногах (количество раз) | 24 | 26 | 28 | 17 | 19 | 22 | Сила |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 21 | 23 | 26 | 14 | 17 | 19 |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -4 | -2 | -1 | -1 | 0 | +1 | Гибкость |
| 6. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см) | 18 | 16 | 14 | 17 | 15 | 13 |
| 7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 128 | 132 | 136 | 75 | 80 | 90 | Скоростно-силовые возможности |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с) | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | Удар по футбольному мячу на дальность (м) | 17 | 22 | 28 | 11 | 13 | 18 |
| 10. | Плавание без учета времени (м) | 15 | 20 | 30 | 15 | 20 | 30 | Координационные способности |
| 11. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток) | 4 | 6 | 7 | 4 | 5 | 6 |
| 12. | Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 4 | 6 | 7 | 4 | 5 | 6 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 160 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 205 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов | | |

**4.1.12. Девятая ступень (возрастная подгруппа от 50 до 54 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 1.5 | 1.8 | 2 | 1.2 | 1.4 | 1.6 | Выносливость |
| 2. | Бег на 400 м (мин, с) | 6.12 | 6.02 | 5.52 | 6.48 | 6.20 | 6.08 |
| 3. | Приседание на двух ногах (количество раз) | 20 | 22 | 26 | 13 | 15 | 17 | Сила |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 17 | 20 | 22 | 10 | 12 | 15 |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -6 | -4 | -2 | -2 | -1 | 0 | Гибкость |
| 6. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см) | 19 | 17 | 15 | 18 | 15 | 14 |
| 7. | Плавание без учета времени (м) | 15 | 20 | 30 | 15 | 20 | 30 | Координационные способности |
| 8. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток) | 4 | 6 | 7 | 4 | 5 | 6 |
| 9. | Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 4 | 6 | 7 | 4 | 5 | 6 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 100 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 120 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 200 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов | | |

**4.1.13. Девятая ступень (возрастная подгруппа от 55 до 59 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 1.5 | 1.8 | 2 | 1.2 | 1.4 | 1.6 | Выносливость |
| 2. | Бег на 400 м (мин, с) | 6.13 | 6.03 | 5.53 | 6.49 | 6.22 | 6.10 |
| 3. | Приседание на двух ногах (количество раз) | 18 | 20 | 23 | 10 | 12 | 14 | Сила |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 13 | 15 | 18 | 8 | 10 | 12 |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -8 | -6 | -4 | -3 | -2 | 0 | Гибкость |
| 6. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см) | 20 | 18 | 16 | 19 | 16 | 15 |
| 7. | Плавание без учета времени (м) | 15 | 20 | 30 | 15 | 20 | 30 | Координационные способности |
| 8. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток) | 4 | 6 | 7 | 4 | 5 | 6 |
| 9. | Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 4 | 6 | 7 | 4 | 5 | 6 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 100 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 120 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 200 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов | | |

**4.1.14. Десятая ступень (возрастная подгруппа от 60 до 64 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 1.2 | 1.5 | 1.8 | 1 | 1.2 | 1.4 | Выносливость |
| 2. | Бег на 400 м (мин, с) | 6.15 | 6.05 | 5.55 | 6.50 | 6.30 | 6.20 |
| 3. | Приседание на двух ногах (количество раз) | 14 | 16 | 18 | 8 | 10 | 12 | Сила |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 10 | 12 | 14 | 6 | 8 | 10 |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -10 | -8 | -6 | -5 | -3 | -1 | Гибкость |
| 6. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см) | 21 | 19 | 17 | 20 | 17 | 16 |
| 7. | Плавание без учета времени (м) | 10 | 15 | 25 | 10 | 15 | 25 | Координационные способности |
| 8. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток) | 3 | 5 | 6 | 3 | 4 | 5 |
| 9. | Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 3 | 5 | 6 | 3 | 4 | 5 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 120 |
| 3. | Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем | 180 |

**4.1.15. Десятая ступень (возрастная подгруппа от 65 до 69 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 1 | 1.2 | 1.5 | 0.8 | 1 | 1.2 | Выносливость |
| 2. | Бег на 200 м (мин, с) | 3.20 | 3.05 | 2.50 | 3.30 | 3.15 | 3.00 |
| 3. | Приседание на двух ногах (количество раз) | 8 | 10 | 12 | 6 | 8 | 10 | Сила |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 7 | 9 | 11 | 4 | 6 | 8 |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -12 | -10 | -8 | -7 | -5 | -2 | Гибкость |
| 6. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см) | 22 | 20 | 18 | 21 | 18 | 17 |
| 7. | Плавание без учета времени (м) | 10 | 15 | 25 | 10 | 15 | 25 | Координационные способности |
| 8. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток) | 3 | 5 | 6 | .3 | 4 | 5 |
| 9. | Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 3 | 5 | 6 | 3 | 4 | 5 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида. | 100 |
| 3. | Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем | 180 |

**4.1.16. Одиннадцатая ступень (возрастная подгруппа 70 лет и старше)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 0.8 | 1 | 1.2 | 0.6 | 0.8 | 1 | Выносливость |
| 2. | Бег на 200 м (мин, с) | 3.25 | 3.10 | 2.55 | 3.35 | 3.20 | 3.05 |
| 3. | Приседание на двух ногах (количество раз) | 4 | 6 | 7 | 3 | 4 | 6 | Сила |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 3 | 5 | 6 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -14 | -12 | -10 | -9 | -7 | -3 | Гибкость |
| 6. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см) | 23 | 21 | 19 | 22 | 19 | 18 |
| 7. | Плавание без учета времени (м) | 10 | 15 | 25 | 10 | 15 | 25 | Координационные способности |
| 8. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток) | 3 | 5 | 6 | 3 | 4 | 5 |
| 9. | Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 3 | 5 | 6 | 3 | 4 | 5 |  |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Физкультурно-оздоровительные мероприятия в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалидов | 90 |
| 3. | Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем | 180 |

**4.2. Испытания (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей**

**4.2.1. Первая ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) | 4 | 5 | 7 | 3 | 4 | 6 | Скоростные возможности |
| 2. | Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м) | 6 | 8 | 10 | 4 | 6 | 8 |
| 3. | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) | 10 | 15 | 20 | 5 | 10 | 15 | Выносливость |
| 4. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 50 | 80 | 100 | 40 | 60 | 80 |
| 5. | Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м) | 90 | 120 | 150 | 70 | 90 | 110 |
| 6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 1 | 2 | 3 | - | - | - | Сила |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 3 | 5 | 7 | 2 | 3 | 5 |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см) | -1 | 0 | 1 | 0 | +2 | +3 | Гибкость |
| 9. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 95 | 90 | 85 | 90 | 85 | 80 |
| 10. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с) | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | Скоростно-силовые возможности |
| 11. | Плавание без учета времени (м) | 2 | 3 | 5 | 2 | 3 | 5 | Координационные способности |
| 12. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 11 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 70 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида | 140 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 195 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

**4.2.2. Вторая ступень (возрастная группа от 9 до 10 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) | 5 | 7 | 9 | 4 | 5 | 7 | Скоростные возможности |
| 2. | Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м) | 8 | 10 | 12 | 6 | 8 | 10 |
| 3. | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) | 12 | 17 | 22 | 7 | 12 | 17 | Выносливость |
| 4. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 80 | 100 | 120 | 60 | 80 | 100 |
| 5. | Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м) | 110 | 130 | 160 | 80 | 100 | 120 |
| 6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 4 | - | - | - | Сила |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 4 | 7 | 9 | 3 | 5 | 7 |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см) | 0 | +1 | +2 | +2 | +3 | +4 | Гибкость |
| 9. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 97 | 92 | 87 | 92 | 87 | 82 |
| 10. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с) | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 | Скоростно-силовые возможности |
| 11. | Плавание без учета времени (м) | 3 | 5 | 8 | 3 | 5 | 8 | Координационные способности |
| 12. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 11 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 80 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида | 140 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 185 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

**4.2.3. Третья ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) | 7 | 9 | 11 | 5 | 7 | 9 | Скоростные возможности |
| 2. | Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м) | 10 | 12 | 14 | 7 | 9 | 11 |
| 3. | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) | 14 | 19 | 24 | 8 | 13 | 18 | Выносливость |
| 4. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 90 | 110 | 130 | 70 | 90 | 110 |
| 5. | Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м) | 120 | 140 | 170 | 90 | 110 | 130 |
| 6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 3 | 4 | 5 | - | - | - | Сила |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 6 | 10 | 12 | 5 | 7 | 9 |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см) | +1 | +2 | +3 | +3 | +4 | +5 | Гибкость |
| 9. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 98 | 93 | 88 | 93 | 88 | 83 |
| 10. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с) | 4 | 5 | 6 | 3 | 4 | 5 | Скоростно-силовые возможности |
| 11. | Плавание без учета времени (м) | 6 | 8 | 12 | 6 | 8 | 12 | Координационные способности |
| 12. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 4 | 5 | 7 | 4 | 5 | 7 |
| 13. | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |  |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия" | 13 | 20 | 25 | 13 | 20 | 25 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 13 | 13 | 13 | 12 | 12 | 12 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 100 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида | 140 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 185 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**4.2.4. Четвертая ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) | 10 | 12 | 14 | 7 | 8 | 10 | Скоростные возможности |
| 2. | Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м) | 14 | 16 | 18 | 9 | 11 | 13 |
| 3. | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) | 25 | 30 | 40 | 15 | 18 | 22 | Выносливость |
| 4. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 130 | 150 | 170 | 90 | 110 | 130 |
| 5. | Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м) | 170 | 190 | 210 | 110 | 130 | 150 |
| 6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 4 | 6 | 7 | - | - | - | Сила |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 8 | 12 | 14 | 6 | 8 | 11 |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см) | +3 | +4 | +5 | +4 | +5 | +6 | Гибкость |
| 9. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 99 | 94 | 90 | 94 | 90 | 85 |
| 10. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с) | 5 | 6 | 7 | 4 | 5 | 6 | Скоростно-силовые возможности |
| 11. | Плавание без учета времени (м) | 10 | 14 | 18 | 10 | 14 | 18 | Координационные способности |
| 12. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 5 | 6 | 8 | 5 | 6 | 8 |
| 13. | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |  |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия" | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Юноши | | | Девушки | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 13 | 13 | 13 | 12 | 12 | 12 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 100 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида | 140 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 185 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**4.2.5. Пятая ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) | 12 | 14 | 16 | 8 | 9 | 11 | Скоростные возможности |
| 2. | Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м) | 16 | 18 | 22 | 12 | 14 | 16 |
| 3. | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) | 30 | 40 | 50 | 20 | 25 | 30 | Выносливость |
| 4. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 140 | 160 | 180 | 100 | 120 | 140 |
| 5: | Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м) | 180 | 200 | 220 | 120 | 140 | 160 |
| 6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 6 | 7 | 8 | - | - | - | Сила |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 12 | 14 | 18 | 7 | 9 | 12 |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см) | +4 | +5 | +6 | +5 | +6 | +7 | Гибкость |
| 9. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 100 | 95 | 92 | 95 | 92 | 87 |
| 10. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с) | 6 | 7 | 8 | 5 | 6 | 7 | Скоростно-силовые возможности |
| 11. | Плавание без учета времени (м) | 14 | 18 | 25 | 14 | 18 | 25 | Координационные способности |
| 12. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 6 | 8 | 9 | 6 | 8 | 9 |
| 13. | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |  |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия" | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Юноши | | | Девушки | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 13 | 13 | 13 | 12 | 12 | 12 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 90 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида | 160 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 195 |

**4.2.6. Шестая ступень (возрастная группа от 18 до 24 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) | 14 | 16 | 18 | 9 | 10 | 12 | Скоростные возможности |
| 2. | Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м) | 19 | 21 | 24 | 13 | 15 | 17 |
| 3. | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) | 35 | 45 | 55 | 25 | 30 | 40 | Выносливость |
| 4. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 160 | 180 | 200 | 120 | 140 | 160 |
| 5. | Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м) | 200 | 220 | 250 | 140 | 170 | 200 |
| 6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 7 | 8 | 10 | - | - | - | Сила |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 15 | 20 | 25 | 8 | 10 | 13 |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см) | +4 | +5 | +6 | +5 | +6 | +7 | Гибкость |
| 9. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 100 | 95 | 92 | 95 | 92 | 87 |
| 10. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с) | 7 | 8 | 9 | 6 | 7 | 8 | Скоростно-силовые возможности |
| 11. | Плавание без учета времени (м) | 16 | 20 | 30 | 16 | 20 | 30 | Координационные способности |
| 12. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 7 | 9 | 10 | 7 | 9 | 10 |
| 13. | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |  |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия" | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 13 | 13 | 13 | 12 | 12 | 12 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" либо занятия в трудовом коллективе | 75 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня | 90 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 160 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 270 |
| В каникулярное (отпускное) время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**4.2.7. Шестая ступень (возрастная группа от 25 до 29 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) | 13 | 15 | 17 | 8 | 9 | 11 | Скоростные возможности |
| 2. | Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м) | 20 | 22 | 25 | 14 | 16 | 18 |
| 3. | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) | 40 | 50 | 60 | 30 | 35 | 45 | Выносливость |
| 4. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 160 | 180 | 200 | 120 | 140 | 160 |
| 5. | Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м) | 200 | 220 | 250 | 140 | 170 | 200 |
| 6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 7 | 8 | 10 | - | - | - | Сила |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 16 | 21 | 26 | 9 | 12 | 14 |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см) | +3 | +4 | +5 | +4 | +5 | +6 | Гибкость |
| 9. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 105 | 100 | 97 | 97 | 94 | 88 |
| 10. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с) | 6 | 7 | 8 | 5 | 6 | 7 | Скоростно-силовые возможности |
| 11. | Плавание без учета времени (м) | 16 | 20 | 30 | 16 | 20 | 30 | Координационные способности |
| 12. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 6 | 8 | 9 | 6 | 8 | 9 |
| 13. | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |  |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия" | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 13 | 13 | 13 | 12 | 12 | 12 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" либо занятия в трудовом коллективе | 90 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня | 90 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 120 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 300 |
| В каникулярное (отпускное) время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**4.2.8. Седьмая ступень (возрастная группа от 30 до 34 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) | 37 | 47 | 57 | 28 | 33 | 42 | Выносливость |
| 2. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 160 | 180 | 200 | 120 | 140 | 160 |
| 3. | Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м) | 200 | 220 | 250 | 140 | 170 | 200 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 4 | 6 | 9 | - | - | - | Сила |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 12 | 15 | 23 | 7 | 9 | 11 |
| 6. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см) | +1 | +3 | +4 | +3 | +4 | +5 | Гибкость |
| 7. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 115 | 110 | 100 | 100 | 95 | 90 |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с) | 5 | 6 | 7 | 4 | 5 | 6 | Скоростно-силовые возможности |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 16 | 20 | 30 | 16 | 20 | 30 | Координационные способности |
| 10. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 5 | 7 | 8 | 5 | 7 | 8 |
| 11. | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с 1 открытым прицелом | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия" | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 160 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 260 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

**4.2.9. Седьмая ступень (возрастная группа от 35 до 39 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) | 35 | 45 | 55 | 25 | 30 | 40 | Выносливость |
| 2. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 155 | 175 | 195 | 115 | 135 | 155 |
| 3. | Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м) | 195 | 215 | 245 | 135 | 165 | 195 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 3 | 5 | 7 | - | - | - | Сила |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 11 | 14 | 21 | 5 | 7 | 9 |
| 6. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см) | 0 | +1 | +3 | +2 | +3 | +4 | Гибкость |
| 7. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 116 | 111 | 103 | 103 | 98 | 93 |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с) | 4 | 5 | 6 | 3 | 4 | 5 | Скоростно-силовые возможности |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 16 | 20 | 30 | 16 | 20 | 30 | Координационные способности |
| 10. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 5 | 7 | 8 | 5 | 7 | 8 |
| 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 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия" | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 160 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 220 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

**4.2.10. Восьмая ступень (возрастная группа от 40 до 44 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) | 32 | 42 | 52 | 22 | 28 | 38 | Выносливость |
| 2. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 150 | 170 | 190 | 110 | 130 | 150 |
| 3. | Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м) | 190 | 210 | 240 | 130 | 160 | 190 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 4 | 6 | - | - | - | Сила |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10 | 13 | 20 | 4 | 6 | 8 |
| 6. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см) | -2 | -1 | 0 | 0 | +1 | +2 | Гибкость |
| 7. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 117 | 113 | 105 | 105 | 100 | 95 |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с) | 4 | 5 | 6 | 3 | 4 | 5 | Скоростно-силовые возможности |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 16 | 20 | 30 | 16 | 20 | 30 | Координационные способности |
| 10. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 4 | 6 | 7 | 4 | 5 | 6 |
| 11. | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 13 | 16 | 25 | 13 | 16 | 22 |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия" | 16 | 21 | 30 | 16 | 21 | 27 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 160 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 210 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов | | |

**4.2.11. Восьмая ступень (возрастная группа от 45 до 49 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) | 30 | 40 | 50 | 20 | 26 | 36 | Выносливость |
| 2. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 140 | 160 | 180 | 100 | 125 | 145 |
| 3. | Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м) | 180 | 200 | 230 | 120 | 150 | 180 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 5 | - | - | - | Сила |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 9 | 12 | 19 | 3 | 5 | 7 |
| 6. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см) | -4 | -2 | -1 | -1 | 0 | +1 | Гибкость |
| 7. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 117 | 115 | 110 | 110 | 105 | 100 |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с) | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 | Скоростно-силовые возможности |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 16 | 20 | 30 | 16 | 20 | 30 | Координационные способности |
| 10. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 4 | 6 | 7 | 4 | 5 | 6 |
| 11. | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 10 | 13 | 25 | 10 | 13 | 20 |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия" | 13 | 18 | 30 | 13 | 18 | 25 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (более 10 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 160 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 205 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов | | |

**4.2.12. Девятая ступень (возрастная группа от 50 до 54 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) | 25 | 35 | 45 | 18 | 23 | 30 | Выносливость |
| 2. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 130 | 150 | 170 | 90 | 120 | 140 |
| 3. | Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м) | 170 | 190 | 210 | 110 | 140 | 170 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 1 | 2 | 4 | - | - | - | Сила |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 8 | 10 | 16 | 2 | 4 | 6 |
| 6. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см) | -6 | -4 | -2 | -2 | -1 | 0 | Гибкость |
| 7. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 118 | 116 | 112 | 112 | 107 | 102 |
| 8. | Плавание без учета времени (м) | 16 | 20 | 30 | 16 | 20 | 30 | Координационные способности |
| 9. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 4 | 6 | 7 | 4 | 5 | 6 |
| 10. | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 10 | 13 | 22 | 7 | 10 | 18 |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия" | 13 | 18 | 27 | 10 | 15 | 23 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 100 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 120 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 200 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов | | |

**4.2.13. Девятая ступень (возрастная группа от 55 до 59 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) | 20 | 30 | 40 | 15 | 20 | 25 | Выносливость |
| 2. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 125 | 145 | 165 | 85 | 115 | 135 |
| 3. | Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м) | 165 | 185 | 205 | 105 | 135 | 165 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 1 | 2 | 3 | - | - | - | Сила |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 6 | 9 | 14 | 2 | 3 | 5 |
| 6. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см) | -8 | -6 | -4 | -3 | -2 | -1 | Гибкость |
| 7. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 119 | 117 | 113 | 113 | 108 | 103 |
| 8. | Плавание без учета времени (м) | 16 | 20 | 30 | 16 | 20 | 30 | Координационные способности |
| 9. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 4 | 6 | 7 | 4 | 5 | 6 |
| 10. | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 10 | 13 | 22 | 7 | 10 | 18 |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия" | 13 | 18 | 27 | 10 | 15 | 23 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 100 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 120 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 200 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов | | |

**4.2.14. Десятая ступень (возрастная группа от 60 до 64 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) | 18 | 28 | 38 | 13 | 18 | 21 | Выносливость |
| 2. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 120 | 140 | 160 | 80 | 110 | 130 |
| 3. | Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м) | 160 | 180 | 200 | 100 | 130 | 160 |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 3 | 4 | 8 | 2 | 3 | 4 | Сила |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см) | -10 | -8 | -6 | -5 | -3 | -2 | Гибкость |
| 6. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 120 | 118 | 114 | 114 | 109 | 104 |
| 7. | Плавание без учета времени (м) | 10 | 15 | 25 | 10 | 15 | 25 | Координационные способности |
| 8. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 3 | 5 | 6 | 3 | 4 | 5 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 120 |
| 3. | Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем | 180 |

**4.2.15. Десятая ступень (возрастная группа от 65 до 69 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) | 15 | 25 | 30 | 10 | 15 | 18 | Выносливость |
| 2. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 110 | 130 | 150 | 70 | 100 | 120 |
| 3. | Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м) | 150 | 170 | 190 | 90 | 120 | 150 |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 3 | 4 | 7 | 2 | 3 | 4 | Сила |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см) | -12 | -10 | -8 | -7 | -5 | -3 | Гибкость |
| 6. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 120 | 119 | 115 | 115 | 110 | 105 |
| 7. | Плавание без учета времени (м) | 10 | 15 | 25 | 10 | 15 | 25 | Координационные способности |
| 8. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 3 | 5 | 6 | 3 | 4 | 5 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 100 |
| 3. | Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем | 180 |

**4.2.16. Одиннадцатая ступень (возрастная группа от 70 лет и старше)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) | 10 | 20 | 25 | 8 | 10 | 15 | Выносливость |
| 2. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 60 | 80 | 100 | 40 | 60 | 80 |
| 3. | Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м) | 100 | 120 | 140 | 70 | 100 | 120 |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | Сила |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см) | -14 | -12 | -10 | -9 | -7 | -4 | Гибкость |
| 6. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 121 | 120 | 118 | 118 | 116 | 114 |
| 7. | Плавание без учета времени (м) | 10 | 15 | 25 | 10 | 15 | 25 | Координационные способности |
| 8. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 3 | 5 | 6 | 3 | 4 | 5 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Физкультурно-оздоровительные мероприятия в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалидов | 90 |
| 3. | Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем | 180 |

**4.3. Испытания (тесты) по выбору для лиц с травмами позвоночника и поражением спинного мозга**

**4.3.1. Первая ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) | 4 | 5 | 7 | 3 | 4 | 5 | Скоростные возможности |
| 2. | Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м) | 0.3 | 0.4 | 0.5 | 0.2 | 0.3 | 0.4 |
| 3. | Удержание медицинбола 0.5 кг на вытянутых руках (с) | 10 | 15 | 20 | 5 | 10 | 15 | Выносливость |
| 4. | Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с) | 10 | 15 | 20 | 5 | 10 | 15 |
| 5. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 40 | 70 | 90 | 30 | 50 | 70 |
| 6. | Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м) | 5 | 7 | 9 | 4 | 6 | 8 |
| 7. | Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с) | 6 | 8 | 10 | 4 | 6 | 8 | Сила |
| 8. | Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз) | 3 | 4 | 6 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 95 | 90 | 85 | 90 | 85 | 80 | Гибкость |
| 10. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -2 | -1 | 0 | -1 | +1 | +2 |
| 11. | Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с) | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | Скоростно-силовые возможности |
| 12. | Плавание без учета времени (м) | 2 | 3 | 5 | 2 | 3 | 5 | Координационные способности |
| 13. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 90 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида | 140 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 185 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

**4.3.2. Вторая ступень (возрастная группа от 9 до 10 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) | 5 | 6 | 8 | 4 | 5 | 6 | Скоростные возможности |
| 2. | Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м) | 0.4 | 0.5 | 0.7 | 0.3 | 0.4 | 0.6 |
| 3. | Удержание медицинбола 0.5 кг на вытянутых руках (с) | 15 | 19 | 21 | 8 | 12 | 17 | Выносливость |
| 4. | Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с) | 13 | 18 | 21 | 8 | 13 | 18 |
| 5. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 45 | 75 | 95 | 35 | 55 | 75 |
| 6. | Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м) | 7 | 9 | 11 | 6 | 8 | 10 |
| 7. | Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с) | 8 | 10 | 12 | 6 | 8 | 10 | Сила |
| 8. | Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз) | 4 | 6 | 8 | 3 | 4 | 5 |
| 9. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 98 | 94 | 90 | 96 | 93 | 85 | Гибкость |
| 10. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -1 | 0 | +1 | +1 | +2 | +3 |
| 11. | Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с) | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 | Скоростно-силовые возможности |
| 12. | Плавание без учета времени (м) | 3 | 5 | 7 | 3 | 5 | 7 | Координационные способности |
| 13. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 90 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида | 140 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 185 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

**4.3.3. Третья ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) | 6 | 7 | 9 | 5 | 6 | 7 | Скоростные возможности |
| 2. | Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м) | 0.5 | 0.6 | 0.8 | 0.4 | 0.5 | 0.7 |
| 3. | Удержание медицинбола 0.5 кг на вытянутых руках (с) | 17 | 21 | 24 | 12 | 17 | 21 | Выносливость |
| 4. | Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с) | 14 | 19 | 22 | 9 | 14 | 19 |
| 5. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 50 | 80 | 100 | 40 | 60 | 80 |
| 6. | Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м) | 9 | 11 | 13 | 8 | 10 | 12 |
| 7. | Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с) | 9 | 11 | 13 | 7 | 9 | 11 | Сила |
| 8. | Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз) | 5 | 7 | 9 | 4 | 5 | 7 |
| 9. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 99 | 95 | 91 | 97 | 94 | 88 | Гибкость |
| 10. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | 0 | +1 | +2 | +2 | +3 | +4 |
| 11. | Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с) | 4 | 5 | 6 | 3 | 4 | 5 | Скоростно-силовые возможности |
| 12. | Плавание без учета времени (м) | 4 | 6 | 8 | 4 | 6 | 8 | Координационные способности |
| 13. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 100 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида | 140 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 185 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**4.3.4. Четвертая ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) | 7 | 8 | 10 | 6 | 7 | 8 | Скоростные возможности |
| 2. | Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м) | 0.6 | 0.7 | 0.9 | 0.5 | 0.6 | 0.8 |
| 3. | Удержание медицинбола 0.5 кг на вытянутых руках (с) | 19 | 23 | 26 | 14 | 19 | 23 | Выносливость |
| 4. | Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с) | 15 | 20 | 23 | 10 | 15 | 20 |
| 5. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 55 | 85 | 105 | 45 | 65 | 85 |
| 6. | Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м) | 10 | 12 | 14 | 9 | 11 | 13 |
| 7. | Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с) | 10 | 12 | 14 | 8 | 10 | 12 | Сила |
| 8. | Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз) | 7 | 9 | 11 | 5 | 7 | 9 |
| 9. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 100 | 97 | 93 | 99 | 95 | 90 | Гибкость |
| 10. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +2 | +3 | +4 | +3 | +4 | +5 |
| 11. | Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с) | 5 | 6 | 7 | 4 | 5 | 6 | Скоростно-силовые возможности |
| 12. | Плавание без учета времени (м) | 5 | 7 | 9 | 5 | 7 | 9 | Координационные способности |
| 13. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Юноши | | | Девушки | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 100 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида | 140 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 185 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**4.3.5. Пятая ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) | 9 | 10 | 12 | 8 | 9 | 10 | Скоростные возможности |
| 2. | Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м) | 0.8 | 0.9 | 1.1 | 0.7 | 0.8 | 1 |
| 3. | Удержание медицинбола 0.5 кг на вытянутых руках (с) | 21 | 25 | 28 | 16 | 21 | 25 | Выносливость |
| 4. | Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с) | 16 | 21 | 24 | 12 | 17 | 22 |
| 5. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 60 | 90 | 110 | 50 | 70 | 90 |
| 6. | Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м) | 12 | 14 | 16 | 10 | 12 | 14 |
| 7. | Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с) | 11 | 13 | 15 | 9 | 11 | 13 | Сила |
| 8. | Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз) | 8 | 10 | 12 | 6 | 8 | 10 |
| 9. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 103 | 100 | 96 | 101 | 98 | 93 | Гибкость |
| 10. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +3 | +4 | +5 | +5 | +6 | +7 |
| 11. | Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с) | 6 | 7 | 8 | 5 | 6 | 7 | Скоростно-силовые возможности |
| 12. | Плавание без учета времени (м) | 6 | 8 | 10 | 6 | 8 | 10 | Координационные способности |
| 13. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Юноши | | | Девушки | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 90 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида | 140 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 220 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**4.3.6. Шестая ступень (возрастная группа от 18 до 24 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) | 11 | 12 | 14 | 10 | 11 | 12 | Скоростные возможности |
| 2. | Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м) | 1 | 1.1 | 1.3 | 0.9 | 1 | 1.2 |
| 3. | Удержание медицинбола 0.5 кг на вытянутых руках (с) | 23 | 27 | 30 | 18 | 23 | 27 | Выносливость |
| 4. | Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с) | 17 | 23 | 26 | 14 | 19 | 24 |
| 5. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 70 | 100 | 120 | 60 | 80 | 100 |
| 6. | Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м) | 14 | 16 | 18 | 12 | 14 | 16 |
| 7. | Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с) | 12 | 14 | 16 | 10 | 12 | 14 | Сила |
| 8. | Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз) | 10 | 12 | 15 | 7 | 9 | 11 |
| 9. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 105 | 102 | 98 | 103 | 100 | 95 | Гибкость |
| 10. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +2 | +3 | +4 | +4 | +5 | +6 |
| 11. | Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с) | 7 | 8 | 9 | 6 | 7 | 8 | Скоростно-силовые возможности |
| 12. | Плавание без учета времени (м) | 8 | 10 | 12 | 8 | 10 | 12 | Координационные способности |
| 13. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура", либо занятия в трудовом коллективе | 75 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня | 90 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 140 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 295 |
| В каникулярное (отпускное) время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**4.3.7. Шестая ступень (возрастная группа от 25 до 29 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) | 10 | 11 | 13 | 9 | 10 | 11 | Скоростные возможности |
| 2. | Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м) | 0.9 | 1 | 1.2 | 0.8 | 0.9 | 1.1 |
| 3. | Удержание медицинбола 0.5 кг на вытянутых руках (с) | 25 | 29 | 32 | 20 | 25 | 29 | Выносливость |
| 4. | Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с) | 21 | 25 | 28 | 16 | 21 | 26 |
| 5. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 76 | 106 | 126 | 66 | 86 | 106 |
| 6. | Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м) | 16 | 18 | 20 | 14 | 16 | 18 |
| 7. | Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с) | 14 | 16 | 18 | 11 | 13 | 15 | Сила |
| 8. | Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз) | 11 | 13 | 16 | 8 | 10 | 12 |
| 9. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 107 | 104 | 99 | 105 | 102 | 97 | Гибкость |
| 10. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +1 | +2 | +3 | +3 | +4 | +5 |
| 11. | Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с) | 6 | 7 | 8 | 5 | 6 | 7 | Скоростно-силовые возможности |
| 12. | Плавание без учета времени (м) | 8 | 10 | 12 | 8 | 10 | 12 | Координационные способности |
| 13. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 160 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" либо занятия в трудовом коллективе | 90 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня | 90 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 120 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 300 |
| В каникулярное (отпускное) время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**4.3.8. Седьмая ступень (возрастная группа от 30 до 34 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Удержание медицинбола 0.5 кг на вытянутых руках (с) | 24 | 28 | 31 | 19 | 24 | 28 | Выносливость |
| 2. | Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с) | 20 | 24 | 27 | 15 | 20 | 25 |
| 3. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 73 | 103 | 123 | 63 | 83 | 103 |
| 4. | Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м) | 14 | 16 | 18 | 12 | 14 | 16 |
| 5. | Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с) | 12 | 14 | 16 | 9 | 11 | 13 | Сила |
| 6. | Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз) | 10 | 12 | 15 | 7 | 9 | 11 |
| 7. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 108 | 105 | 101 | 106 | 103 | 98 | Гибкость |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | 0 | +1 | +2 | +2 | +3 | +4 |
| 9. | Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с) | 5 | 6 | 7 | 4 | 5 | 7 | Скоростно-силовые возможности |
| 10. | Плавание без учета времени (м) | 8 | 10 | 12 | 8 | 10 | 12 | Координационные способности |
| 11. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 160 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 160 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 260 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

**4.3.9. Седьмая ступень (возрастная группа от 35 до 39 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Удержание медицинбола 0.5 кг на вытянутых руках (с) | 22 | 26 | 29 | 17 | 22 | 26 | Выносливость |
| 2. | Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с) | 19 | 23 | 26 | 14 | 19 | 24 |
| 3. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 70 | 100 | 120 | 60 | 80 | 100 |
| 4. | Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м) | 13 | 15 | 17 | 11 | 13 | 15 |
| 5. | Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с) | 10 | 12 | 14 | 6 | 9 | 11 | Сила |
| 6. | Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз) | 9 | 11 | 14 | 7 | 9 | 11 |
| 7. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 110 | 107 | 103 | 108 | 105 | 100 | Гибкость |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -1 | 0 | +1 | +1 | +2 | +3 |
| 9. | Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с) | 5 | 6 | 7 | 4 | 5 | 7 | Скоростно-силовые возможности |
| 10. | Плавание без учета времени (м) | 8 | 10 | 12 | 8 | 10 | 12 | Координационные способности |
| 11. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 180 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 240 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

**4.3.10. Восьмая ступень (возрастная группа от 40 до 44 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Удержание медицинбола 0.5 кг на вытянутых руках (с) | 20 | 24 | 27 | 15 | 18 | 21 | Выносливость |
| 2. | Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с) | 18 | 22 | 25 | 12 | 17 | 22 |
| 3. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 68 | 98 | 118 | 58 | 78 | 98 |
| 4. | Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м) | 12 | 14 | 16 | 10 | 12 | 14 |
| 5. | Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с) | 8 | 10 | 12 | 4 | 7 | 9 | Сила |
| 6. | Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз) | 8 | 10 | 13 | 6 | 8 | 10 |
| 7. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 112 | 109 | 105 | 110 | 107 | 102 | Гибкость |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -3 | -2 | 0 | -1 | 0 | +1 |
| 9. | Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с) | 4 | 5 | 6 | 3 | 4 | 6 | Скоростно-силовые возможности |
| 10. | Плавание без учета времени (м) | 8 | 10 | 12 | 8 | 10 | 12 | Координационные способности |
| 11. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 160 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 180 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 210 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов | | |

**4.3.11. Восьмая ступень (возрастная группа от 45 до 49 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Удержание медицинбола 0.5 кг на вытянутых руках (с) | 18 | 22 | 25 | 14 | 17 | 20 | Выносливость |
| 2. | Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с) | 17 | 21 | 24 | 10 | 15 | 20 |
| 3. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 65 | 95 | 115 | 55 | 75 | 95 |
| 4. | Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м) | 11 | 13 | 15 | 9 | 11 | 13 |
| 5. | Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с) | 7 | 9 | 11 | 3 | 6 | 8 | Сила |
| 6. | Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз) | 7 | 9 | 12 | 5 | 7 | 9 |
| 7. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 114 | 111 | 107 | 111 | 108 | 104 | Гибкость |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -5 | -3 | -1 | -2 | -1 | 0 |
| 9. | Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с) | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 5 | Скоростно-силовые возможности |
| 10. | Плавание без учета времени (м) | 8 | 10 | 12 | 8 | 10 | 12 | Координационные способности |
| 11. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 160 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 180 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 180 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов | | |

**4.3.12. Девятая ступень (возрастная группа от 50 до 54 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Удержание медицинбола 0.5 кг на вытянутых руках (с) | 17 | 21 | 24 | 13 | 16 | 19 | Выносливость |
| 2. | Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с) | 16 | 20 | 23 | 9 | 14 | 18 |
| 3. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 62 | 92 | 113 | 52 | 72 | 92 |
| 4. | Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м) | 10 | 12 | 14 | 8 | 10 | 12 |
| 5. | Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с) | 6 | 8 | 10 | 3 | 5 | 7 | Сила |
| 6. | Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз) | 6 | 8 | 10 | 5 | 7 | 8 |
| 7. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 116 | 112 | 108 | 113 | 110 | 106 | Гибкость |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -7 | -5 | -3 | -3 | -2 | -1 |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 8 | 10 | 12 | 8 | 10 | 12 | Координационные способности |
| 10. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 120 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 140 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 200 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов | | |

**4.3.13. Девятая ступень (возрастная группа от 55 до 59 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Удержание медицинбола 0.5 кг на вытянутых руках (с) | 16 | 20 | 23 | 12 | 15 | 18 | Выносливость |
| 2. | Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с) | 15 | 19 | 22 | 8 | 12 | 16 |
| 3. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 60 | 90 | 110 | 50 | 70 | 90 |
| 4. | Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м) | 9 | 11 | 13 | 7 | 9 | 11 |
| 5. | Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с) | 5 | 7 | 9 | 3 | 4 | 5 | Сила |
| 6. | Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз) | 5 | 7 | 9 | 4 | 6 | 7 |
| 7. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 117 | 113 | 109 | 114 | 111 | 107 | Гибкость |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -9 | -7 | -5 | -4 | -3 | -2 |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 8 | 10 | 12 | 8 | 10 | 12 | Координационные способности |
| 10. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 120 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 140 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 200 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов | | |

**4.3.14. Десятая ступень (возрастная группа от 60 до 64 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Удержание медицинбола 0.5 кг на вытянутых руках (с) | 14 | 18 | 21 | 11 | 13 | 17 | Выносливость |
| 2. | Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с) | 12 | 15 | 18 | 7 | 11 | 15 |
| 3. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 57 | 87 | 108 | 47 | 67 | 88 |
| 4. | Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м) | 8 | 10 | 12 | 6 | 8 | 10 |
| 5. | Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с) | 4 | 6 | 8 | 2 | 3 | 4 | Сила |
| 6. | Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз) | 4 | 6 | 8 | 3 | 5 | 6 |
| 7. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 118 | 115 | 110 | 115 | 112 | 108 | Гибкость |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -11 | -9 | -7 | -6 | -4 | -3 |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 6 | 8 | 10 | 6 | 8 | 10 | Координационные способности |
| 10. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 160 |
| 2. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 140 |
| 3. | Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем | 180 |

**4.3.15. Десятая ступень (возрастная группа от 65 до 69 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Удержание медицинбола 0.5 кг на вытянутых руках (с) | 12 | 16 | 19 | 10 | 12 | 15 | Выносливость |
| 2. | Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с) | 10 | 12 | 15 | 6 | 8 | 12 |
| 3. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 55 | 85 | 105 | 45 | 65 | 85 |
| 4. | Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м) | 7 | 9 | 11 | 5 | 7 | 9 |
| 5. | Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с) | 3 | 4 | 7 | 2 | 3 | 4 | Сила |
| 6. | Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз) | 3 | 5 | 7 | 3 | 4 | 5 |
| 7. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 119 | 116 | 112 | 116 | 113 | 109 | Гибкость |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -13 | -11 | -9 | -8 | -6 | -4 |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 6 | 8 | 10 | 6 | 8 | 10 | Координационные способности |
| 10. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 120 |
| 3. | Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем | 180 |

**4.3.16. Одиннадцатая ступень (возрастная группа от 70 лет и старше)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Удержание медицинбола 0.5 кг на вытянутых руках (с) | 10 | 14 | 17 | 8 | 10 | 12 | Выносливость |
| 2. | Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с) | 8 | 10 | 13 | 5 | 6 | 9 |
| 3. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 50 | 80 | 100 | 40 | 60 | 80 |
| 4. | Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м) | 6 | 8 | 10 | 4 | 6 | 8 |
| 5. | Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с) | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 | Сила |
| 6. | Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз) | 3 | 4 | 6 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 120 | 117 | 113 | 117 | 114 | 110 | Гибкость |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -15 | -13 | -11 | -9 | -8 | -5 |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 6 | 8 | 10 | 6 | 8 | 10 | Координационные способности |
| 10. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Физкультурно-оздоровительные мероприятия в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалидов | 90 |
| 3. | Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем | 180 |

**4.4. Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом**

**4.4.1. Первая ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Метание теннисного мяча из положения сидя (м) | 2 | 4 | 6 | 2 | 3 | 5 | Скоростные возможности |
| 2. | Метание теннисного мяча из положения стоя (м) | 4 | 6 | 8 | 4 | 5 | 7 |
| 3. | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) | 6 | 8 | 10 | 4 | 6 | 8 | Выносливость |
| 4. | Бег (без учета времени, м) | 90 | 120 | 150 | 70 | 90 | 110 |
| 5. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 50 | 80 | 100 | 40 | 60 | 80 |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 | Сила |
| 7. | Приседание на двух ногах (количество раз) | 6 | 8 | 10 | 4 | 6 | 8 |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 8 | 10 | 12 | 6 | 8 | 10 |
| 9. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -3 | -2 | -1 | -2 | -1 | 0 | Гибкость |
| 10. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 98 | 94 | 90 | 95 | 90 | 85 |
| 11. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с) | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | Скоростно-силовые возможности |
| 12. | Удар по футбольному мячу на дальность (м) | 4 | 6 | 8 | 2 | 4 | 6 |
| 13. | Плавание без учета времени (м) | 2 | 3 | 5 | 2 | 3 | 5 | Координационные способности |
| 14. | Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 1 м (количество попаданий из 5 бросков) | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 |
| 15. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 1 м (количество попаданий из 5 бросков) | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 80 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида | 140 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 185 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

**4.4.2. Вторая ступень (возрастная группа от 9 до 10 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Метание теннисного мяча из положения сидя (м) | 3 | 6 | 9 | 3 | 5 | 7 | Скоростные возможности |
| 2. | Метание теннисного мяча из положения стоя (м) | 6 | 8 | 10 | 5 | 6 | 8 |
| 3. | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) | 8 | 10 | 12 | 6 | 8 | 10 | Выносливость |
| 4. | Бег (без учета времени, м) | 110 | 130 | 160 | 80 | 100 | 120 |
| 5. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 80 | 100 | 120 | 60 | 80 | 100 |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 4 | 6 | 8 | 3 | 4 | 6 | Сила |
| 7. | Приседание на двух ногах (количество раз) | 8 | 10 | 12 | 6 | 8 | 10 |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 10 | 12 | 14 | 8 | 10 | 12 |
| 9. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -2 | -1 | 0 | -1 | 0 | +1 | Гибкость |
| 10. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 99 | 95 | 91 | 96 | 93 | 87 |
| 11. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с) | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 | Скоростно-силовые возможности |
| 12. | Удар по футбольному мячу на дальность (м) | 6 | 8 | 10 | 4 | 6 | 8 |
| 13. | Плавание без учета времени (м) | 3 | 5 | 8 | 3 | 5 | 8 | Координационные способности |
| 14. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 попыток) | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 |
| 15. | Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 |
| 16. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 80 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида | 140 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 185 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

**4.4.3. Третья ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Испытания (тесты) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Метание теннисного мяча из положения сидя (м) | 4 | 8 | 10 | 4 | 6 | 8 | Скоростные возможности |
| 2. | Метание теннисного мяча из положения стоя (м) | 8 | 10 | 12 | 6 | 8 | 10 |
| 3. | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) | 10 | 12 | 14 | 8 | 10 | 12 | Выносливость |
| 4. | Бег (без учета времени, м) | 120 | 140 | 170 | 90 | 110 | 130 |
| 5. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 90 | 110 | 130 | 70 | 90 | 110 |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 6 | 8 | 10 | 4 | 6 | 8 | Сила |
| 7. | Приседание на двух ногах (количество раз) | 10 | 12 | 14 | 8 | 10 | 12 |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 12 | 14 | 16 | 10 | 12 | 14 |
| 9. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -1 | 0 | +1 | 0 | +1 | +2 | Гибкость |
| 10. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 100 | 96 | 92 | 97 | 94 | 88 |
| 11. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с) | 4 | 5 | 6 | 3 | 4 | 5 | Скоростно-силовые возможности |
| 12. | Удар по футбольному мячу на дальность (м) | 10 | 12 | 15 | 6 | 8 | 10 |
| 13. | Плавание без учета времени (м) | 6 | 8 | 12 | 6 | 8 | 12 | Координационные способности |
| 14. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток) | 3 | 5 | 7 | 2 | 4 | 6 |
| 15. | Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков) | 4 | 5 | 7 | 3 | 4 | 6 |
| 16. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков) | 3 | 5 | 7 | 2 | 4 | 6 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 100 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида | 140 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 185 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

**4.4.4. Четвертая ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Метание теннисного мяча из положения сидя (м) | 8 | 10 | 12 | 6 | 8 | 10 | Скоростные возможности |
| 2. | Метание теннисного мяча из положения стоя (м) | 9 | 11 | 13 | 7 | 9 | 11 |
| 3. | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) | 14 | 18 | 24 | 12 | 16 | 20 | Выносливость |
| 4. | Бег (без учета времени, м) | 140 | 170 | 200 | 100 | 120 | 140 |
| 5. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 100 | 120 | 140 | 80 | 100 | 120 |
| 6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 3 | 4 | 6 | - | - | - | Сила |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 8 | 10 | 12 | 6 | 8 | 10 |
| 8. | Приседание на двух ногах (количество раз) | 14 | 16 | 18 | 10 | 12 | 14 |
| 9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 14 | 16 | 18 | 12 | 14 | 16 |
| 10. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | 0 | +1 | +2 | +1 | +2 | +3 | Гибкость |
| 11. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 102 | 97 | 93 | 99 | 95 | 90 |
| 12. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с) | 5 | 6 | 7 | 4 | 5 | 6 | Скоростно-силовые возможности |
| 13. | Удар по футбольному мячу на дальность (м) | 12 | 15 | 17 | 8 | 10 | 12 |
| 14. | Плавание без учета времени (м) | 10 | 14 | 18 | 10 | 14 | 18 | Координационные способности |
| 15. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток) | 4 | 6 | 8 | 3 | 5 | 7 |
| 16. | Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков) | 5 | 6 | 8 | 4 | 5 | 7 |
| 17. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков) | 4 | 6 | 8 | 3 | 5 | 7 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 17 | 17 | 17 | 16 | 16 | 16 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида | 140 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 185 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**4.4.5. Пятая ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Метание теннисного мяча из положения сидя (м) | 9 | 11 | 13 | 7 | 9 | 11 | Скоростные возможности |
| 2. | Метание теннисного мяча из положения стоя (м) | 10 | 12 | 14 | 8 | 10 | 12 |
| 3. | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) | 16 | 20 | 26 | 14 | 18 | 22 | Выносливость |
| 4. | Бег (без учета времени, м) | 145 | 175 | 205 | 105 | 125 | 145 |
| 5. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 105 | 125 | 145 | 85 | 105 | 125 |
| 6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 4 | 5 | 7 | - | - | - | Сила |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10 | 12 | 14 | 7 | 9 | 12 |
| 8. | Приседание на двух ногах (количество раз) | 16 | 18 | 20 | 12 | 14 | 16 |
| 9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 16 | 18 | 20 | 14 | 16 | 18 |
| 10. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +1 | +2 | +4 | +2 | +3 | +5 | Гибкость |
| 11. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 103 | 100 | 96 | 101 | 98 | 93 |
| 12. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с) | 6 | 7 | 8 | 5 | 6 | 7 | Скоростно-силовые возможности |
| 13. | Удар по футбольному мячу на дальность (м) | 13 | 16 | 18 | 9 | 11 | 13 |
| 14. | Плавание без учета времени (м) | 14 | 18 | 23 | 14 | 18 | 23 | Координационные способности |
| 15. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток) | 6 | 7 | 9 | 5 | 6 | 8 |
| 16. | Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков) | 6 | 7 | 9 | 5 | 6 | 8 |
| 17. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков) | 5 | 7 | 9 | 4 | 6 | 8 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Юноши | | | Девушки | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 17 | 17 | 17 | 16 | 16 | 16 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 90 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида | 140 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 215 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**4.4.6. Шестая ступень (возрастная группа от 18 до 24 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Метание теннисного мяча из положения сидя (м) | 11 | 13 | 15 | 9 | 11 | 13 | Скоростные возможности |
| 2. | Метание теннисного мяча из положения стоя (м) | 12 | 14 | 16 | 10 | 12 | 14 |
| 3. | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) | 20 | 25 | 30 | 18 | 22 | 26 | Выносливость |
| 4. | Бег (без учета времени, м) | 170 | 200 | 230 | 130 | 150 | 170 |
| 5. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 120 | 140 | 160 | 100 | 120 | 140 |
| 6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 5 | 6 | 8 | - | - | - | Сила |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 13 | 15 | 17 | 9 | 11 | 14 |
| 8. | Приседание на двух ногах (количество раз) | 18 | 20 | 22 | 16 | 18 | 20 |
| 9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 20 | 22 | 24 | 18 | 20 | 22 |
| 10. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | 0 | +1 | +3 | +1 | +2 | +4 | Гибкость |
| 11. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 105 | 102 | 98 | 103 | 100 | 95 |
| 12. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с) | 8 | 9 | 10 | 7 | 8 | 9 | Скоростно-силовые возможности |
| 13. | Удар по футбольному мячу на дальность (м) | 15 | 18 | 20 | 11 | 13 | 15 |
| 14. | Плавание без учета времени (м) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 | Координационные способности |
| 15. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток) | 7 | 9 | 10 | 6 | 7 | 9 |
| 16. | Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков) | 7 | 8 | 10 | 6 | 7 | 9 |
| 17. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков) | 6 | 8 | 10 | 5 | 7 | 9 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 17 | 17 | 17 | 16 | 16 | 16 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" либо занятия в трудовом коллективе | 75 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня | 90 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 140 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 295 |
| В каникулярное (отпускное) время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**4.4.7. Шестая ступень (возрастная группа от 25 до 29 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Метание теннисного мяча из положения сидя (м) | 10 | 12 | 14 | 8 | 10 | 12 | Скоростные возможности |
| 2. | Метание теннисного мяча из положения стоя (м) | 11 | 13 | 15 | 9 | 11 | 13 |
| 3. | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) | 20 | 25 | 30 | 18 | 22 | 26 | Выносливость |
| 4. | Бег (без учета времени, м) | 170 | 200 | 230 | 130 | 150 | 170 |
| 5. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 120 | 140 | 160 | 100 | 120 | 140 |
| 6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 5 | 6 | 8 | - | - | - | Сила |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 12 | 14 | 16 | 8 | 10 | 13 |
| 8. | Приседание на двух ногах (количество раз) | 17 | 19 | 21 | 15 | 17 | 19 |
| 9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 19 | 21 | 23 | 17 | 19 | 21 |
| 10. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -1 | 0 | +2 | 0 | +1 | +3 | Гибкость |
| 11. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 107 | 104 | 99 | 105 | 102 | 97 |
| 12. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с) | 7 | 8 | 9 | 6 | 7 | 8 | Скоростно-силовые возможности |
| 13. | Удар по футбольному мячу на дальность (м) | 14 | 17 | 19 | 10 | 12 | 14 |
| 14. | Плавание без учета времени (м) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 | Координационные способности |
| 15. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток) | 7 | 9 | 10 | 6 | 7 | 9 |
| 16. | Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков) | 6 | 7 | 9 | 5 | 6 | 8 |
| 17. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков) | 6 | 8 | 10 | 5 | 7 | 9 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 17 | 17 | 17 | 16 | 16 | 16 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 13 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 160 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" либо занятия в трудовом коллективе | 90 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня | 90 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 120 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 320 |
| В каникулярное (отпускное) время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**4.4.8. Седьмая ступень (возрастная группа от 30 до 34 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) | 19 | 24 | 29 | 17 | 21 | 25 | Выносливость |
| 2. | Бег (без учета времени, м) | 165 | 195 | 225 | 125 | 145 | 165 |
| 3. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 115 | 135 | 155 | 95 | 115 | 135 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 4 | 5 | 7 | - | - | - | Сила |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 11 | 13 | 15 | 7 | 9 | 12 |
| 6. | Приседание на двух ногах (количество раз) | 16 | 18 | 20 | 14 | 16 | 18 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 18 | 20 | 22 | 16 | 18 | 20 |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -2 | -1 | +1 | -1 | 0 | +2 | Гибкость |
| 9. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 108 | 105 | 101 | 106 | 103 | 98 |
| 10. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с) | 6 | 7 | 8 | 5 | 6 | 7 | Скоростно-силовые возможности |
| 11. | Удар по футбольному мячу на дальность (м) | 13 | 16 | 18 | 9 | 11 | 13 |
| 12. | Плавание без учета времени (м) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 | Координационные способности |
| 13. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток) | 6 | 8 | 9 | 5 | 6 | 8 |
| 14. | Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков) | 5 | 6 | 8 | 4 | 5 | 7 |
| 15. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков) | 5 | 7 | 9 | 4 | 6 | 8 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 14 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти с физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 160 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 160 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 260 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

**4.4.9. Седьмая ступень (возрастная группа от 35 до 39 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) | 18 | 23 | 28 | 16 | 20 | 24 | Выносливость |
| 2. | Бег (без учета времени, м) | 160 | 190 | 220 | 120 | 140 | 160 |
| 3. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 110 | 130 | 150 | 90 | 110 | 130 | Сила |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 4 | 5 | 6 | - | - | - |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10 | 12 | 14 | 6 | 8 | 11 |
| 6. | Приседание на двух ногах (количество раз) | 14 | 16 | 18 | 12 | 14 | 16 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 16 | 18 | 20 | 14 | 16 | 18 |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -3 | -2 | 0 | -2 | -1 | +1 | Гибкость |
| 9. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 110 | 107 | 103 | 108 | 105 | 100 |
| 10. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с) | 5 | 6 | 7 | 4 | 5 | 6 | Скоростно-силовые возможности |
| 11. | Удар по футбольному мячу на дальность (м) | 12 | 15 | 17 | 8 | 10 | 12 |
| 12. | Плавание без учета времени (м) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 | Координационные способности |
| 13. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток) | 6 | 8 | 9 | 5 | 6 | 8 |
| 14. | Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков) | 5 | 6 | 8 | 4 | 5 | 7 |
| 15. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков) | 5 | 7 | 9 | 4 | 6 | 8 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 14 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 160 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 180 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 220 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

**4.4.10. Восьмая ступень (возрастная группа от 40 до 44 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия, | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) | 15 | 20 | 25 | 13 | 17 | 21 | Выносливость |
| 2. | Бег (без учета времени, м) | 150 | 170 | 200 | 110 | 130 | 150 |
| 3. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 95 | 115 | 135 | 75 | 95 | 115 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 3 | 4 | 5 | - | - | - | Сила |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 9 | 11 | 13 | 5 | 7 | 9 |
| 6. | Приседание на двух ногах (количество раз) | 13 | 15 | 17 | 11 | 13 | 15 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 15 | 17 | 19 | 13 | 15 | 17 |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -4 | -3 | -1 | -3 | -2 | 0 | Гибкость |
| 9. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 112 | 109 | 105 | 110 | 107 | 102 |
| 10. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с) | 4 | 5 | 6 | 3 | 4 | 5 | Скоростно-силовые возможности |
| 11. | Удар по футбольному мячу на дальность (м) | 11 | 14 | 16 | 7 | 9 | 11 |
| 12. | Плавание без учета времени (м) | 12 | 16 | 22 | 12 | 16 | 22 | Координационные способности |
| 13. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток) | 5 | 7 | 8 | 4 | 5 | 7 |
| 14. | Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков) | 4 | 5 | 7 | 3 | 4 | 6 |
| 15. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков) | 4 | 6 | 8 | 3 | 5 | 7 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 14 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 160 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 180 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 220 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов | | |

**4.4.11. Восьмая ступень (возрастная группа от 45 до 49 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) | 14 | 19 | 24 | 12 | 16 | 20 | Выносливость |
| 2. | Бег (без учета времени, м) | 130 | 150 | 180 | 100 | 120 | 140 |
| 3. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 80 | 110 | 120 | 65 | 85 | 110 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 4 | - | - | - | Сила |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 8 | 10 | 12 | 4 | 6 | 8 |
| 6. | Приседание на двух ногах (количество раз) | 12 | 14 | 16 | 10 | 12 | 14 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 14 | 16 | 18 | 12 | 14 | 16 |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -5 | -4 | -3 | -4 | -3 | -2 | Гибкость |
| 9. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 114 | 111 | 107 | 111 | 108 | 104 |
| 10. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с) | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 | Скоростно-силовые возможности |
| 11. | Удар по футбольному мячу на дальность (м) | 10 | 13 | 15 | 6 | 8 | 10 |
| 12. | Плавание без учета времени (м) | 12 | 16 | 22 | 12 | 16 | 22 | Координационные способности |
| 13. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток) | 5 | 7 | 8 | 4 | 5 | 7 |
| 14. | Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков) | 4 | 5 | 7 | 3 | 4 | 6 |
| 15. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков) | 4 | 6 | 8 | 3 | 5 | 7 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 14 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 160 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 180 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 205 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов | | |

**4.4.12. Девятая ступень (возрастная группа от 50 до 54 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) | 13 | 18 | 23 | 11 | 15 | 19 | Выносливость |
| 2. | Бег (без учета времени, м) | 120 | 140 | 170 | 90 | 110 | 130 |
| 3. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 70 | 100 | 110 | 55 | 75 | 100 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 4 | - | - | - | Сила |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 7 | 9 | 11 | 3 | 5 | 7 |
| 6. | Приседание на двух ногах (количество раз) | 11 | 13 | 15 | 9 | 11 | 13 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 13 | 15 | 17 | 11 | 13 | 15 |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -7 | -6 | -4 | -6 | -4 | -3 | Гибкость |
| 9. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 116 | 112 | 108 | 113 | 110 | 106 |
| 10. | Плавание без учета времени (м) | 12 | 16 | 22 | 12 | 16 | 22 | Координационные способности |
| 11. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток) | 4 | 6 | 7 | 3 | 4 | 6 |
| 12. | Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков) | 3 | 4 | 6 | 2 | 3 | 5 |
| 13. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков) | 3 | 5 | 7 | 2 | 4 | 6 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 13 | 13 | 13 | 12 | 12 | 12 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 120 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 140 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 200 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов | | |

**4.4.13. Девятая ступень (возрастная группа от 55 до 59 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) | 12 | 17 | 22 | 10 | 14 | 18 | Выносливость |
| 2. | Бег (без учета времени, м) | 110 | 130 | 160 | 80 | 100 | 120 |
| 3. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 60 | 90 | 100 | 45 | 65 | 90 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 1 | 2 | 3 | - | - | - | Сила |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 6 | 8 | 10 | 3 | 4 | 6 |
| 6. | Приседание на двух ногах (количество раз) | 10 | 12 | 14 | 8 | 10 | 12 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 12 | 14 | 16 | 10 | 12 | 14 |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -8 | -7 | -5 | -7 | -5 | -4 | Гибкость |
| 9. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 117 | 113 | 109 | 114 | 111 | 107 |
| 10. | Плавание без учета времени (м) | 12 | 16 | 22 | 12 | 16 | 22 | Координационные способности |
| 11. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток) | 4 | 5 | 6 | 2 | 3 | 5 |
| 12. | Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков) | 3 | 4 | 6 | 2 | 3 | 5 |
| 13. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков) | 3 | 5 | 7 | 2 | 4 | 6 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 13 | 13 | 13 | 12 | 12 | 12 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 120 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 140 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 200 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов | | |

**4.4.14. Десятая ступень (возрастная группа от 60 до 64 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) | 10 | 15 | 20 | 8 | 12 | 14 | Выносливость |
| 2. | Бег (без учета времени, м) | 100 | 120 | 150 | 70 | 90 | 110 |
| 3. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 50 | 80 | 90 | 40 | 60 | 80 |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 5 | 7 | 9 | 3 | 4 | 5 | Сила |
| 5. | Приседание на двух ногах (количество раз) | 9 | 11 | 13 | 6 | 8 | 10 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 10 | 12 | 14 | 8 | 10 | 12 |
| 7. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -12 | -10 | -7 | -8 | -6 | -5 | Гибкость |
| 8. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 118 | 115 | 110 | 115 | 112 | 108 |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | Координационные способности |
| 10. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток) | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 |
| 11. | Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков) | 2 | 3 | 5 | 2 | 3 | 4 |
| 12. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков) | 2 | 4 | 6 | 2 | 3 | 5 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 160 |
| 2. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 140 |
| 3. | Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем | 180 |

**4.4.15. Десятая ступень (возрастная группа от 65 до 69 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) | 8 | 10 | 15 | 6 | 8 | 12 | Выносливость |
| 2. | Бег (без учета времени, м) | 90 | 110 | 140 | 65 | 85 | 105 |
| 3. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 40 | 70 | 80 | 30 | 50 | 65 |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 4 | 6 | 8 | 2 | 3 | 4 | Сила |
| 5. | Приседание на двух ногах (количество раз) | 6 | 8 | 10 | 3 | 5 | 7 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 6 | 8 | 10 | 4 | 6 | 8 |
| 7. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -14 | -12 | -10 | -10 | -8 | -6 | Гибкость |
| 8. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 119 | 116 | 112 | 116 | 113 | 109 |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | Координационные способности |
| 10. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| 11. | Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| 12. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков) | 2 | 3 | 5 | 2 | 3 | 4 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 120 |
| 3. | Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем | 180 |

**4.4.16. Одиннадцатая ступень (возрастная группа от 70 лет и старше)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) | 6 | 8 | 12 | 4 | 6 | 10 | Выносливость |
| 2. | Бег (без учета времени, м) | 60 | 80 | 100 | 40 | 60 | 80 |
| 3. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 30 | 60 | 70 | 20 | 40 | 50 |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 3 | 5 | 7 | 1 | 2 | 3 | Сила |
| 5. | Приседание на двух ногах (количество раз) | 4 | 6 | 8 | 2 | 4 | 6 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 5 | 7 | 9 | 3 | 5 | 7 |
| 7. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -16 | -14 | -12 | -12 | -10 | -8 | Гибкость |
| 8. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 120 | 117 | 113 | 117 | 114 | 108 |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | Координационные способности |
| 10. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток) | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 11. | Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков) | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 12. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков) | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 3 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Физкультурно-оздоровительные мероприятия в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалидов | 90 |
| 3. | Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем | 180 |

**4.5. Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом**

**4.5.1. Первая ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 10.3 | 10.0 | 9.6 | 11.0 | 10.8 | 10.2 | Скоростные возможности |
| 2. | Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с) | 9.55 | 9.45 | 9.30 | 10.35 | 10.15 | 10.00 | Выносливость |
| 3. | Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км) | 0.5 | 0.7 | 1 | 0.5 | 0.7 | 1 |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 4 | 6 | 8 | 2 | 3 | 5 | Сила |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -1 | 0 | +1 | 0 | +1 | +2 | Гибкость |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м) | 8 | 9 | 10 | 7 | 8 | 9 | Скоростно-силовые возможности |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 секунд) | 6 | 9 | 12 | 4 | 6 | 8 |
| 8. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 бросков) | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | Координационные способности |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 4 | 6 | 10 | 4 | 6 | 10 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 90 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида | 140 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 185 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

**4.5.2. Вторая ступень (возрастная группа от 9 до 10 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 9.5 | 9.3 | 9.1 | 10.8 | 10.4 | 10.0 | Скоростные возможности |
| 2. | Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с) | 9.40 | 9.35 | 9.20 | 10.25 | 10.05 | 9.50 | Выносливость |
| 3. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 0.8 | 1 | 1.5 | 0.8 | 1 | 1.5 |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 5 | 8 | 10 | 3 | 4 | 6 | Сила |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | 0 | +1 | +2 | +1 | +2 | +3 | Гибкость |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м) | 10 | 11 | 12 | 8 | 9 | 10 | Скоростно-силовые возможности |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с) | 8 | 11 | 14 | 6 | 9 | 12 |
| 8. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | Координационные способности |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 6 | 10 | 12 | 6 | 10 | 12 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 90 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида | 140 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 185 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

**4.5.3. Третья ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на 40 м (с) | 14.0 | 13.6 | 12.0 | 15.0 | 14.5 | 13.8 | Скоростные возможности |
| 2. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 1 | 1.5 | 2 | 1 | 1.5 | 2 | Выносливость |
| 3. | Плавание без учета времени (м) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 3 | 4 | 6 | - | - | - | Сила |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 6 | 10 | 12 | 4 | 6 | 8 |
| 6. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | + 1 | +2 | +3 | +2 | +3 | +4 | Гибкость |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 12 | 13 | 14 | 9 | 10 | 11 | Скоростно-силовые возможности |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с) | 10 | 13 | 15 | 8 | 11 | 14 |
| 9. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 4 | 6 | 8 | 4 | 6 | 8 | Координационные способности |
| 10. | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия" | 13 | 20 | 25 | 13 | 20 | 25 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 100 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида | 140 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 185 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**4.5.4. Четвертая ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на 40 м (с) | 11.0 | 10.0 | 10.5 | 12.0 | 11.0 | 10.0 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 15.0 | 14.0 | 13.0 | 17.0 | 15.0 | 14.0 |
| 3. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 1.2 | 1.8 | 2.2 | 1 | 1.5 | 2 | Выносливость |
| 4. | Плавание без учета времени (м) | 25 | 30 | 40 | 20 | 25 | 30 |
| 5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 5 | 7 | 9 | - | - | - | Сила |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 13 | 15 | 17 | 6 | 8 | 10 |
| 7. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +2 | +3 | +4 | +3 | +4 | +5 | Гибкость |
| 8. | Метание мяча весом 150 г (м) | 13 | 14 | 15 | 11 | 12 | 13 | Скоростно-силовые возможности |
| 9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с) | 12 | 14 | 16 | 10 | 12 | 15 |
| 10. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | Координационные способности |
| 11. | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия" | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Юноши | | | Девушки | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 100 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида | 140 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 185 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**4.5.5. Пятая ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 14.6 | 13.5 | 12.6 | 16.6 | 14.8 | 13.8 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 100 м (с) | 23.0 | 22.0 | 21.6 | 28.0 | 27.0 | 26.0 |
| 3. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 1.2 | 1.8 | 2.2 | 1 | 1.5 | 1.8 | Выносливость |
| 4. | Плавание без учета времени (м) | 30 | 40 | 50 | 25 | 30 | 35 |
| 5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 8 | 10 | 12 | - | - | - | Сила |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 15 | 17 | 20 | 8 | 10 | 12 |
| 7. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +2 | +3 | +4 | +3 | +4 | +5 | Гибкость |
| 8. | Метание мяча весом 150 г (м) | 15 | 17 | 21 | 13 | 15 | 17 | Скоростно-силовые возможности |
| 9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с) | 13 | 15 | 17 | 11 | 13 | 16 |
| 10. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 | Координационные способности |
| 11. | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия" | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Юноши | | | Девушки | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 90 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида | 160 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 210 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**4.5.6. Шестая ступень (возрастная подгруппа от 18 до 24 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 14.0 | 13.8 | 13.2 | 16.0 | 14.6 | 13.4 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 100 м (с) | 22.8 | 21.7 | 21.0 | 27.8 | 26.8 | 25.8 |
| 3. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 1.5 | 2 | 2.3 | 1.2 | 1.6 | 2 | Выносливость |
| 4. | Плавание без учета времени (м) | 30 | 40 | 50 | 25 | 30 | 35 |
| 5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 7 | 9 | 11 | - | - | - | Сила |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 18 | 20 | 25 | 10 | 12 | 14 |
| 7. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +2 | +3 | +4 | +3 | +4 | +5 | Гибкость |
| 8. | Метание мяча весом 150 г (м) | 17 | 21 | 23 | 15 | 17 | 19 | Скоростно-силовые возможности |
| 9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с) | 14 | 16 | 18 | 12 | 14 | 17 |
| 10. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 8 | 9 | 10 | 8 | 9 | 10 | Координационные способности |
| 11. | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия" | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура либо занятия в трудовом коллективе | 75 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня | 90 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 160 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 285 |
| В каникулярное (отпускное) время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**4.5.7. Шестая ступень (возрастная подгруппа от 25 до 29 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 14.2 | 14.0 | 13.8 | 16.2 | 15.0 | 14.0 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 100 м (с) | 23.0 | 22.4 | 22.0 | 29.0 | 27.0 | 26.8 |
| 3. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 1.8 | 2.2 | 2.5 | 1.5 | 1.8 | 2.2 | Выносливость |
| 4. | Плавание без учета времени (м) | 30 | 40 | 50 | 25 | 30 | 35 |
| 5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 10 | 12 | 15 | - | - | - | Сила |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 19 | 21 | 26 | 11 | 13 | 15 |
| 7. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +1 | +2 | +3 | +2 | +3 | +4 | Гибкость |
| 8. | Метание мяча весом 150 г (м) | 20 | 25 | 27 | 17 | 18 | 20 | Скоростно-силовые возможности |
| 9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с) | 13 | 15 | 17 | 11 | 13 | 16 |
| 10. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 | Координационные способности |
| 11. | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия" | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" либо занятия в трудовом коллективе | 90 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня | 90 |
| 4. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 120 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 320 |
| В каникулярное (отпускное) время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**4.5.8. Седьмая ступень (возрастная подгруппа от 30 до 34 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 1.3 | 1.8 | 2.2 | 1 | 1.6 | 1.8 | Выносливость |
| 2. | Плавание без учета времени (м) | 25 | 35 | 45 | 20 | 25 | 30 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 7 | 9 | 11 | - | - | - | Сила |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 17 | 19 | 24 | 5 | 7 | 11 |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | 0 | +1 | +2 | +1 | +2 | +3 | Гибкость |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м) | 24 | 27 | 30 | 18 | 19 | 21 | Скоростно-силовые возможности |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с) | 12 | 14 | 16 | 10 | 12 | 15 |
| 8. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | Координационные способности |
| 9. | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия" | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 140 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 240 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

**4.5.9. Седьмая ступень (возрастная подгруппа от 35 до 39 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 1.3 | 1.8 | 2.2 | 1 | 1.6 | 1.8 | Выносливость |
| 2. | Плавание без учета времени (м) | 25 | 35 | 45 | 20 | 25 | 30 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 4 | 5 | 7 | - | - | - | Сила |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 15 | 17 | 22 | 4 | 6 | 9 |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | 0 | +1 | +2 | +1 | +2 | +3 | Гибкость |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м) | 20 | 23 | 25 | 13 | 15 | 17 | Скоростно-силовые возможности |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с) | 11 | 13 | 15 | 9 | 11 | 14 |
| 8. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | Координационные способности |
| 9. | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия" | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 160 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 220 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

**4.5.10. Восьмая ступень (возрастная подгруппа от 40 до 44 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 1.1 | 1.5 | 2 | 0.8 | 1.4 | 1.6 | Выносливость |
| 2. | Плавание без учета времени (м) | 20 | 30 | 40 | 15 | 20 | 25 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 3 | 5 | 8 | - | - | - | Сила |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 13 | 15 | 18 | 3 | 5 | 8 |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -1 | 0 | +1 | 0 | +1 | +2 | Гибкость |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с) | 9 | 11 | 13 | 7 | 9 | 12 | Скоростно-силовые возможности |
| 7. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 | Координационные способности |
| 8. | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 13 | 16 | 25 | 13 | 16 | 22 |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия" | 16 | 21 | 30 | 16 | 21 | 27 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пять физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 160 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 210 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов | | |

**4.5.11. Восьмая ступень (возрастная подгруппа от 45 до 49 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Скандинавская ходьба (без учета времени, км) | 1.1 | 1.5 | 2 | 0.8 | 1.4 | 1.6 | Выносливость |
| 2. | Плавание без учета времени (м) | 20 | 30 | 40 | 15 | 20 | 25 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 4 | 6 | - | - | - | Сила |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 11 | 13 | 16 | 3 | 5 | 8 |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -1 | 0 | +1 | 0 | +1 | +2 | Гибкость |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с) | 8 | 10 | 12 | 6 | 8 | 10 | Скоростно-силовые возможности |
| 7. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 | Координационные способности |
| 8. | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 10 | 13 | 25 | 10 | 13 | 20 |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия" | 13 | 18 | 30 | 13 | 18 | 25 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пять физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 160 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 205 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов | | |

**4.5.12. Девятая ступень (возрастная подгруппа от 50 до 54 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Скандинавская ходьба (без учета времени, км) | 1 | 1.2 | 1.8 | 0.6 | 1.2 | 1.4 | Выносливость |
| 2. | Плавание без учета времени (м) | 15 | 25 | 35 | 10 | 15 | 20 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 1 | 2 | 5 | - | - | - | Сила |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 9 | 11 | 14 | 2 | 4 | 6 |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -4 | -2 | 0 | -1 | 0 | +1 | Гибкость |
| 6. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 | Координационные способности |
| 7. | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 10 | 13 | 22 | 7 | 10 | 18 |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия" | 13 | 18 | 27 | 10 | 15 | 23 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 100 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 120 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 200 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов | | |

**4.5.13. Девятая ступень (возрастная подгруппа от 55 до 59 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Скандинавская ходьба (без учета времени, км) | 0.8 | 1 | 1.5 | 0.5 | 1 | 1.2 | Выносливость |
| 2. | Плавание без учета времени (м) | 10 | 20 | 30 | 10 | 15 | 20 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 1 | 2 | 4 | - | - | - | Сила |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 7 | 9 | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -6 | -4 | -2 | -2 | -1 | 0 | Гибкость |
| 6. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 | Координационные способности |
| 7. | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 10 | 13 | 22 | 7 | 10 | 18 |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия" | 13 | 18 | 27 | 10 | 15 | 23 |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 100 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 120 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 200 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов | | |

**4.5.14. Десятая ступень (возрастная подгруппа от 60 до 64 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Скандинавская ходьба (без учета времени, км) | 0.8 | 1 | 1.5 | 0.5 | 1 | 1.2 | Выносливость |
| 2. | Плавание без учета времени (м) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 5 | 7 | 9 | 2 | 3 | 5 | Сила |
| 4. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -8 | -6 | -4 | -3 | -2 | -1 | Гибкость |
| 5. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | Координационные способности |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 120 |
| 3. | Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем | 180 |

**4.5.15. Десятая ступень (возрастная подгруппа от 65 до 69 лет включительно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Скандинавская ходьба (без учета времени, км) | 0.8 | 1 | 1.5 | 0.5 | 1 | 1.2 | Выносливость |
| 2. | Плавание без учета времени (м) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 4 | 6 | 7 | 2 | 3 | 4 | Сила |
| 4. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -10 | -8 | -6 | -4 | -3 | -2 | Гибкость |
| 5. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | Координационные способности |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 100 |
| 3. | Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем | 180 |

**4.5.16. Одиннадцатая ступень (возрастная группа 70 лет и старше)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | | | | | |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1. | Скандинавская ходьба (без учета времени, км) | 0.6 | 0.8 | 1 | 0.4 | 0.6 | 0.8 | Выносливость |
| 2. | Плавание без учета времени (м) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | Сила |
| 4. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -12 | -10 | -8 | -8 | -6 | -3 | Гибкость |
| 5. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | Координационные способности |

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств | | | | | | |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятая адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 90 |
| 3. | Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем | 180 |