













# 1 СТУПЕНЬ

возрастная группа от 6 до 8 лет

№ п/ п	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ  (ТЕСТЫ)	НОРМАТИВЫ					
		МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
							
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)</b>							
1	челночный бег 3 x 10 метров	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 метров (сек)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2	смешанное передвижение 1 км	б/учёта времени	б/учёта времени	б/учёта времени	б/учёта времени	б/учёта времени	б/учёта времени
3	подтягивание из виса (раз)	2	3	4	—	—	—
	или подтягивание из виса лёжа (раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	7	9	17	4	5	11
4	наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами	касание пола пальцам и	касание пола пальцам и	касание пола ладоням и	касание пола пальцам и	касание пола пальцам и	касание пола ладонями
<b>ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ</b>							
5	прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6	метание теннис ного мяча в цель, дистанция 6 м (раз)	2	3	4	2	3	4
7	бег на лыжах на 1 км (мин, сек)	8,45	8,30	8,00	9,15	9,00	8,30
	бег на лыжах на 2 км (мин, сек)	б/учёта времени	б/учёта времени	б/учёта времени	б/учёта времени	б/учёта времени	б/учёта времени
	и смешанное передвижение на км по пересечённой местности	б/учёта времени	б/учёта времени	б/учёта времени	б/учёта времени	б/учёта времени	б/учёта времени
8	плавание без учёта времени (метры)	10	10	15	10	10	15
количество видов испытаний (тестов)		8	8	8	8	8	8
количество видов испытаний необходимых к выполнению на знак		6	6	7	6	6	7







## II СТУПЕНЬ

возрастная группа от 9 до 10 лет

№ п/п	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ  (ТЕСТЫ)	НОРМАТИВЫ					
		МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
							
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)</b>							
1	бег 60 метров (сек)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2	бег на 1 километр (мин, сек)	6,30	6,10	4,50	6,50	6,30	6,00
3	подтягивание из виса (раз)	2	3	5	—	—	—
	или подтягивание из виса лёжа (раз)	—	—	—	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	9	2	16	5	7	12
4	наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами	касание пола пальца ми	касание пола пальцам и	касание пола ладоням и	касание пола пальцам и	касание пола пальцам и	касание пола ладоням и
<b>ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ</b>							
5	прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6	метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7	бег на лыжах на 1 км (мин, сек)	8,15	7,45	6,45	8,40	8,20	7,30
	бег на лыжах на 2 км (мин, сек)	б/учёта времени	б/учёта времени	б/учёта времени	б/учёта времени	б/учёта времени	б/учёта времени
	или смешанное передвижение на 2 км по пересечённой местности	б/учёта времени	б/учёта времени	б/учёта времени	б/учёта времени	б/учёта времени	б/учёта времени
8	плавание без учёта времени (метры)	25	25	50	25	25	50
количество видов испытаний (тестов)		8	8	8	8	8	8
количество видов испытаний необходимых к выполнению на знак		6	6	7	6	6	7







## III СТУПЕНЬ

возрастная группа от 11 до 12 лет

№ п/п	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ  (ТЕСТЫ)	НОРМАТИВЫ					
		МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
							
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)</b>							
1	бег 60 метров (сек)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2	бег на 1,5 км (мин, сек)	6,30	6,10	4,50	6,50	6,30	6,00
	или бег на 2 км (мин, сек)	10,25	10,00	9,30	12,30	12,00	11,30
3	подтягивание из виса (раз)	3	4	7	—	—	—
	или подтягивание из виса лёжа (раз)	—	—	—	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	12	14	20	7	8	14
4	наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами	касание пола пальца ми	касани е пола пальц ами	касание пола пальцам и	касание пола пальцам и	касание пола пальцам и	касание пола пальцам и
<b>ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ</b>							
5	прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6	метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7	бег на лыжах на 2 км (мин, сек)	8,15	7,45	6,45	8,40	8,20	7,30
	бег на лыжах на 3 км (мин, сек)	б/учёта времени	б/учё та врем ени	б/учёта времени	б/учёта времени	б/учёта времени	б/учёта времени
	или кросс на 3 км по пересечённой местности	б/учёта времени	б/учё та врем ени	б/учёта времени	б/учёта времени	б/учёта времени	б/учёта времени
8	плавание 50 метров	б/учёта времени	б/учё та врем ени	0,50	б/учёта времени	б/учёта времени	1,05
9	стрельба (пневматика)	10	15	20	10	15	20
	стрельба (электронка)	13	20	25	13	20	25
10	турпоход	туристический поход на дистанцию 5 км					
количество видов испытаний (тестов)		10	10	10	10	10	10
количество видов испытаний необходимых к выполнению на знак		6	7	8	6	7	8



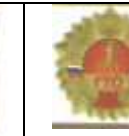



## IV СТУПЕНЬ

возрастная группа от 13 до 15 лет

№ п/п	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ  (ТЕСТЫ)	НОРМАТИВЫ					
		ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
							
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)</b>							
1	бег 60 метров (сек)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2	бег на 2 км (мин, сек)	9,55	9,30	9,00	12,10	11,40	11,00
	или бег на 3 км	б/учёта времени	б/учёта времени	б/учёта времени	б/учёта времени	б/учёта времени	б/учёта времени
3	подтягивание из виса (раз)	4	6	10	—	—	—
	или подтягивание из виса лёжа (раз)	—	—	—	9	11	18
	или сгибание и раз- гибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	—	—	—	7	9	15
4	наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами	касание пола пальцам и	касание пола пальцам и	касание пола ладонями	касание пола пальцам и	касание пола пальца ми	касание пола пальцами
<b>ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ</b>							
5	прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6	поднимание туловища за 1 минуту (раз)	30	36	47	25	30	40
7	метание мяча весом 150 г (м)	30	36	40	18	21	26
7	бег на лыжах на 3 км (мин, сек)	18,45	17,45	22,30	21,30	8,20	19,30
	или на 5 км (мин, сек)	28,00	27,15	26,00	---	---	---
	или кросс на 3 км по пересечённой местности	б/учёта времени	б/учёта времени	б/учёта времени	б/учёта времени	б/учёта времени	б/учёта времени
8	плавание 50 метров	б/учёта времени	б/учёта времени	0,43	б/учёта времени	б/учёта времени	1,05
9	стрельба (пневматика)	15	20	25	15	20	25
	стрельба (электронка)	18	25	30	18	25	30
10	турпоход	туристический поход на дистанцию 10 км					
количество видов испытаний (тестов)		11	11	11	11	11	11
количество видов испытаний необходимых к выполнению на знак		6	7	8	6	7	8

## V СТУПЕНЬ

возрастная группа от 16 до 17 лет

№ п/п	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ  (ТЕСТЫ)	НОРМАТИВЫ					
		ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
							
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)</b>							
1	бег 100 метров (сек)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2	бег на 2 км (мин, сек)	9,20	8,50	7,50	11,50	11,20	9,50
	или бег на 3 км	15,10	14,40	13,10			
3	подтягивание из виса (раз)	8	10	13	—	—	—
	или рывок гири 16 кг (к-во раз)	15	25	35	—	—	—
	или подтягивание из виса лёжа (раз)	—	—	—	11	13	19
	или сгибание и разги- бание рук в упоре лёжа на полу (раз)	—	—	—	9	10	16
4	наклон вперёд из поло- жения стоя с прямыми ногами на скамейке	6	8	13	7	9	16
<b>ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ</b>							
5	прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6	поднимание туловища за 1 минуту (раз)	30	40	50	20	30	40
7	метание гранаты 700 г (ю) 500г (д)(метры)	27	32	38	13	17	21
7	бег на лыжах 3 км (мин, сек)	—	—	—	21,30	8,20	19,30
	или на 5 км (мин, сек)	25,40	25,00	23,40	---	---	---
	или кросс на 3 км (д), 5 км (ю) по пересе- чённой местности	б/учёта времени	б/учёта времени	б/учёта времени	б/учёта времени	б/учёта времени	б/учёта времени
8	плавание 50 метров	б/учёта времени	б/учёта времени	0,41	б/учёта времени	б/учёта времени	1,10
9	стрельба (пневматика)	15	20	25	15	20	25
	стрельба (электронка)	18	25	30	18	25	30
10	турпоход	туристический поход на дистанцию 10 км					
количество видов испытаний (тестов)		11	11	11	11	11	11
количество видов испытаний необходимых к выполнению на знак		6	7	8	6	7	8