

**График проведения испытаний (тесты)
и нормативные требования**

I СТУПЕНЬ
(мальчики и девочки I–II классов, 6-8 лет)

№	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки			Сроки проведения
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовы й знак	Серебряный знак	Золотой знак	
Обязательные испытания (тесты)								ФЕВРАЛЬ - МАЙ
1.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7	
	или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2	
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135	
4.	Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол- во раз)	2	3	4	-	-	-	
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11	

II СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки III–IV классов, 9-10 лет)

№	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки			Сроки
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
Обязательные испытания (тесты)								ФЕВРАЛЬ - МАЙ
1.	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0	
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	7.10	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00	
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260	
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-	
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12	
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	
Испытания (тесты) по выбору								ФЕВРАЛЬ - МАРТ
7.	Метание мяча весом 150 г м)	24	27	32	13	15	17	
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.) или на 2 км	8.15 Без учета времени	7.45 Без учета времени	6.45 Без учета времени	8.40 Без учета времени	8.20 Без учета времени	7.30 Без учета времени	

III СТУПЕНЬ
(мальчики и девочки V–VI классов, 11-12 лет)

№	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки			Сроки
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
Обязательные испытания (тесты)								ФЕВРАЛЬ - МАЙ
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3	
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00	
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30	
3.	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	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	-	-	-	
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	17	
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14	
Испытания (тесты) по выбору:								
5.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22	

6.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50	МАРТ
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	
7.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	
8.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20	
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями						

IV СТУПЕНЬ
(юноши и девушки VII–IX классов, 13-15 лет)

№	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки			Сроки
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
Обязательные испытания (тесты)								ФЕВРАЛЬ - МАЙ
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6	
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00	
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-	
3.	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	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10	-	-	-	
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18	
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15	
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1	30	36	47	25	30	40	

	мин.)							
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	
Испытания (тесты) по выбору:								
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26	ФЕВРАЛЬ - МАРТ
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30	
	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	-	-	-	
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция -10 м (очки)	15	20	25	15	20	25	
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30	
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями						

V СТУПЕНЬ
(юноши и девушки X–XI классов, 16–17 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки			Сроки
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
Обязательные испытания (тесты)								ФЕВРАЛЬ - МАЙ
1.	Бег на 100 м (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 на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-	
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360	
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	-	-	-	
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35	-	-	-	
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19	
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16	

5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	30	40	50	20	30	40		
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 8	+ 13	+ 7	+ 9	+ 16		
Испытания (тесты) по выбору									
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-	ФЕВРАЛЬ - МАРТ	
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21		
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30		
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-		
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25		
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30		
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями							

VI СТУПЕНЬ
(юноши и девушки, 18-21 год)

№	Виды испытаний (тесты)	юноши			девушки			Сроки
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
Обязательные испытания (тесты)								ФЕВРАЛЬ - МАЙ
1.	Бег на 100 м (сек.)	15,1	14,8	13,5	17,5	17,0	16,5	
2.	Бег на 3 км (мин., сек.)	14.00	13.30	12.30	-	-		
	Бег на 2 км (мин, сек)				11.35	11.15	10.30	
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	270	290	320	
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	170	180	195	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	10	13				
	или рывок гири (кол-во раз)	20	30	40				
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				10	15	20	
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)				10	12	14	
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)				34	40	47	

6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 7	+ 13	+ 8	+ 11	+ 16		
Испытания (тесты) по выбору									
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37				ФЕВРАЛЬ - МАРТ	
	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	14	17	21		
8.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	26.30	25.30	23.30	37.00	35.00	31.00		
	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	20.20	19.30	18.00		
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25		
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30		
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями							

