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 | Бронзовый знак | | | Серебряный знак | | Золотой  знак | **ФЕВРАЛЬ - МАЙ** |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Челночный бег 3х10 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 высокой перекладине (кол-во раз) | 2 | | 3 | | 4 | - | | | - | | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 5 | | 6 | | 13 | 4 | | | 5 | | 11 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 7 | | 9 | | 17 | 4 | | | 5 | | 11 |  |
| 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 теннисного мяча в цель  (кол-во попаданий) | 2 | 3 | | 4 | | | 2 | 3 | | 4 | | **ФЕВРАЛЬ - МАРТ** |
| 8. | Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.) | 8.15 | 7.45 | | 8.00 | | | 9.30 | 9.10 | | 8.20 | |
| или на 2 км | Без учета времени | Без учета времени | | Без учета времени | | | Без учета времени | Без учета времени | | Без учета времени | |

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 | | **ФЕВРАЛЬ - МАЙ** |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | | | |
| 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** | | | | | | | | | |  |
| 7. | Метание мяча весом 150 г м) | 24 | 27 | 32 | 13 | | 15 | | 17 | **ФЕВРАЛЬ - МАРТ** |
| 8. | Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.) | 8.15 | 7.45 | 6.45 | 8.40 | | 8.20 | | 7.30 |
|  | или на 2 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | | Без учета времени | | 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)** | | | | | | | | | | |  |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 11,0 | 10,8 | 9,9 | | | 11,4 | 11,2 | 10,3 | | **ФЕВРАЛЬ - МАЙ** |
| 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 | **ФЕВРАЛЬ** |
| 6. | Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.) | 14.10 | 13.50 | 13.00 | | 14.50 | | 14.30 | | 13.50 |
| или на 3 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | | Без учета времени | | Без учета времени | | Без учета времени | **–**  **МАРТ** |
| 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)** | | | | | | | |  |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 10,0 | 9,7 | 8,7 | 10,9 | 10,6 | 9,6 | **ФЕВРАЛЬ - МАЙ** |
| 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 мин.) | 30 | 36 | 47 | 25 | 30 | 40 |
| 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 Х–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)** | | | | | | | | | | |  |
| 1. | Бег на 100 м (сек.) | 14,6 | 14,3 | 13,8 | 18,0 | | | 17,6 | | 16,3 | **ФЕВРАЛЬ - МАЙ** |
| 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)** | | | | | | | |  |
| 1. | Бег на 100 м (сек.) | 15,1 | 14,8 | 13,5 | 17,5 | 17,0 | 16,5 | **ФЕВРАЛЬ - МАЙ** |
| 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 |  |  |  |  |
| 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 | **ФЕВРАЛЬ - МАРТ** |
| 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 | | | | | |