



№\_\_\_\_\_

На №\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**Руководителям  
органов управления образованием  
исполнительных комитетов  
муниципальных образований  
Республики Татарстан**

**Руководителям профессиональных  
образовательных организаций  
Республики Татарстан**

**Руководителям государственных  
образовательных организаций  
Республики Татарстан**

О реализации комплекса ВФСК ГТО

**Уважаемые руководители!**

В целях активизации деятельности по реализации мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – ВФСК ГТО) и выполнению режима двигательной активности обучающихся общеобразовательных и профессиональных образовательных организаций Республики Татарстан Министерство образования и науки Республики Татарстан направляет вам приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.03.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и методические рекомендации по реализации мероприятий ВФСК ГТО для организации соответствующей работы в 2023-2024 учебном году.

Приложения: на 357 л. в 1 экз.

**Первый заместитель министра**

Л.Г.Габитова,  
(843) 294 95 49

**А.И.Поминов**

**Методические рекомендации  
по реализации мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**I. Основные направления реализации мероприятий ВФСК ГТО.**

нормативно-правовое, организационное, материально-техническое и информационно-методическое обеспечение реализации мероприятий ВФСК ГТО в образовательных организациях;

организация тестирования обучающихся на выполнение нормативов ВФСК ГТО во взаимодействии с центрами тестирования и местами тестирования;

тиражирование положительного опыта подготовки обучающихся к выполнению нормативов и требований ВФСК ГТО и повышения уровня знаний в области физической культуры и спорта средствами физического, духовно-нравственного, патриотического воспитания и туристско-краеведческой деятельности с учетом исторических, культурных и национальных особенностей;

разработка, утверждение и реализация комплекса мер, направленных на популяризацию ВФСК ГТО среди обучающихся общеобразовательных и профессиональных образовательных организаций Республики Татарстан и их вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом;

информационное сопровождение реализации мер ВФСК ГТО в образовательных организациях.

**II. Показатели эффективности реализации ВФСК ГТО.**

1. Количество обучающих, принявших участие в выполнении нормативов ВФСК ГТО ежеквартально.

2. Количество обучающихся, выполнивших нормативы ВФСК ГТО на знаки отличия ежеквартально.

3. Количество обучающихся, систематически посещающих занятия физкультурно-спортивной направленности в рамках дополнительного образования (на основании статистической отчетности 5-ФК, 1-ДО, 1-ДОП).

4. Количество педагогических работников, прошедших в 2023-2024 учебном году повышение квалификации по программам дополнительного образования, включающим вопросы реализации ВФСК ГТО, организации физкультурно-массовой работы.

5. Количество образовательных организаций, имеющих на официальных сайтах разделы, посвященные ВФСК ГТО с периодическим обновлением сайтов.

**III. План мероприятий, рекомендованных к проведению в 2023-2024 учебном году и направленных на популяризацию ВФСК ГТО.**

сентябрь (четвертая пятница) – день легкоатлетических видов: бег на 2 км и 3 км;

октябрь (третья пятница) – день ОФП: подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики, юноши), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки, девушки);

ноябрь (третья пятница) – день плавания;

декабрь (третья пятница) – день стрельбы;

январь (третья пятница) – день гимнастики;

февраль (третья пятница) – день лыжных гонок;

март (третья пятница) – день прыжков;

апрель (третья пятница) – день ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища, наклон из положения стоя;

май (третья пятница) – день туризма;

июнь (третья пятница) – день ГТО в пришкольных лагерях.

Выполнение нормативов ВФСК ГТО просим освещать в социальных сетях под хештегами: #ГТОМОИНРТ, #ГТОРТ, #ГТО.

#### **IV. Организация мероприятий, направленных на выполнение недельного двигательного режима в образовательных организациях.**

Помимо нормативно-тестирующей части государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 февраля 2023 года № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», содержатся рекомендации к недельной двигательной активности по каждой возрастной ступени комплекса.

В образовательных организациях необходимо создать условия для удовлетворения биологической потребности обучающихся в движении (СанПиН. 2.4.2.2821-10 пп. 10.17, 10.20, 10.21, 10.22).

Двигательная активность обучающихся, помимо уроков физической культуры, в образовательном процессе обеспечивается за счет:

утренней гимнастики перед началом занятий или после первого урока;

физкультминуток и динамических пауз на уроках;

динамических перемен;

спортивных соревнований, занятий в спортивных кружках и секциях, массовых спортивно-оздоровительных мероприятий, в том числе в рамках деятельности школьного спортивного клуба.

Утреннюю гимнастику рекомендуется проводить перед началом занятий или после первого урока.

Динамические паузы являются неотъемлемой частью урока. В связи с этим проведение физкультурных минуток является обязательным этапом урока на всех ступенях обучения. Для проведения физкультминуток рекомендовано использовать комплексы упражнений, предложенные в Приложениях 4, 5 к «Санитарно-эпидемиологическим требованиям к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (СанПиН. 2.4.2.2821-10). Рекомендуется проводить уроки в режиме частой смены динамических поз с использованием офтальмопротекторов, рекомендованных профессором В.Ф. Базарным.

Большие перемены, предусмотренные в распорядке дня общеобразовательных организаций, необходимо максимально использовать для организации динамических пауз. В ежедневные динамические паузы рекомендуется включать двигательно-активные виды деятельности учащихся на спортивных площадках, в спортивных, тренажерных, теннисных залах, танцевальных классах.

К организации утренней зарядки, динамических пауз на больших переменах необходимо привлекать учителей физической культуры, классных руководителей, членов школьного/студенческого спортивного клуба.

В результате реализации мероприятий, направленных на выполнение недельного двигательного режима в образовательных организациях осуществляется формирование эффективной системы физического воспитания обучающихся, обеспечивающей:

укрепление здоровья, гармоничное физическое и нравственное развитие обучающихся;

повышение уровня физической подготовленности и двигательной активности обучающихся;

повышение у обучающихся уровня знаний в области физической культуры и спорта;

формирование у обучающихся осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

## **V. Предлагаемые мотивационные меры поощрения обучающихся и студентов.**

Руководителям органов управления в сфере образования, образовательных организаций, предусмотреть меры поощрения обучающихся, активно участвующих в реализации мероприятий по продвижению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), на основании приказа Министерства образования и науки Республики Татарстан от 17.11.2014 года №6564/14 «О поощрении обучающихся общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций Республики Татарстан, активно внедряющих «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО):

благодарственное письмо руководителя образовательной организации «За успехи в выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

благодарственное письмо руководителя образовательной организации в адрес родителей «За успехи в выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

награждение ценным подарком;

единовременная денежная премия;

занесение фамилий обучающихся на Доску Почета, в Книгу Почета образовательной организации, муниципального района;

создание Аллеи Спортивных достижений образовательной организации, муниципального района с занесением фамилий обучающихся;

посещение на бесплатной основе республиканских, всероссийских спортивных соревнований;

предоставление абонементов на бесплатные занятия в спортивно-оздоровительных комплексах;

предоставление бюджетных путевок в загородные оздоровительные лагеря.



МИНИСТЕРСТВО ЮСТИЦИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ЗАРЕГИСТРИРОВАНО  
Регистрационный № 72751  
от 28 марта 2023 г.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
(МИНСПОРТ РОССИИ)

ПРИКАЗ

«22» февраля 2023 г.

г. Москва

№ 117

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 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2015, № 41, ст. 5628), пунктом 7 и абзацем вторым пункта 8 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, № 25, ст. 3309; 2018, № 50, ст. 7755; официальный интернет-портал правовой информации [www.pravo.gov.ru](http://www.pravo.gov.ru), 18.01.2023, № 0001202301180019), 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 12.02.2019 № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (зарегистрирован Минюстом России 11.03.2019, регистрационный № 54013).

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации О.Х. Байсултанова.

Министр



О.В. Матыцин

УТВЕРЖДЕНЫ  
приказом Минспорта России  
от «22 » февраля 2023 г. № 117

**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 7 лет включительно)

| №<br>п/п                       | Наименование<br>испытания (теста)                             | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические качества,<br>прикладные навыки и<br>умения |  |
|--------------------------------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|---|--|
|                                |   | Мальчики                     |                               |                            | Девочки                      |                               |                            |   |  |
|                                |   | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |   |  |
|                                |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |   |  |
| Обязательные испытания (тесты) |   |                              |                               |                            |                              |                               |                            |   |  |
| 1.                             | Бег 10 м (с)  | 3,8                          | 3,4                           | 3,1                        | 4,0                          | 3,6                           | 3,3                        | Скоростные<br>возможности                             |  |
|                                | Бег на 30 м (с)   | 9,6                          | 8,6                           | 8,3                        | 10,1                         | 9,1                           | 8,8                        |   |  |
| 2.                             | Шестиминутный<br>бег (м)                                      | 400                          | 600                           | 800                        | 300                          | 500                           | 700                        | Выносливость  |  |
|                                | Ходьба на лыжах<br>(м)  | 600                          | 1000                          | 1400                       | 500                          | 900                           | 1300                       |   |  |
|                                | Смешанное<br>передвижение<br>по пересеченной<br>местности (м) | 200                          | 400                           | 600                        | 180                          | 280                           | 480                        |   |  |

|                             |  |      |      |     |      |      |      | Скоростно-силовые возможности |
|-----------------------------|--|------|------|-----|------|------|------|-------------------------------|
| 3.                          | Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см) | 210  | 220  | 305 | 145  | 155  | 250  |                               |
|                             | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)  | 11   | 12   | 15  | 10   | 11   | 14   |                               |
|                             | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)   | 85   | 95   | 115 | 77   | 87   | 107  |                               |
| 4.                          | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)   | +1   | +3   | +7  | +3   | +5   | +9   | Гибкость                      |
| Испытания (тесты) по выбору |  |      |      |     |      |      |      |                               |
| 5.                          | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)   | 2    | 3    | 4   | 1    | 2    | 3    | Координационные способности   |
|                             | Челночный бег 3x10 м (с)   | 11,2 | 10,8 | 9,9 | 11,7 | 11,3 | 10,8 |                               |
| 6.                          | Плавание (м)   | 12   | 18   | 25  | 12   | 18   | 25   | Прикладные навыки             |

| Участники тестирования   | Мальчики                     |                               |                            | Девочки                      |                               |                            |
|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
|  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
| Уровень сложности<br>Количество физических<br>качеств, способностей,<br>прикладных навыков,<br>оценка которых<br>необходима для получения<br>знака отличия<br>Всероссийского<br>физкультурно-спортивного<br>комплекса «Готов к труду и<br>обороне» (ГТО) (далее –<br>Комплекс) | 5                            | 5                             | 5                          | 5                            | 5                             | 5                          |
| Количество испытаний<br>(тестов), которые<br>необходимо выполнить<br>для получения знака<br>Комплекса  | 5                            | 5                             | 5                          | 5                            | 5                             | 5                          |

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

| Минимальный объем различных видов двигательной деятельности |  |                                      |  |
|---|--|--------------------------------------|--|
| №<br>п/п  | Виды двигательной деятельности   | Время и количество занятий           | Сумма времени<br>двигательной<br>активности<br>(мин) |
| 1.  | Утренняя гимнастика  | 12 мин 5 дней в неделю               | 60   |
| 2.  | Образовательная деятельность по предмету «Физическая культура»   | 30 мин 3 дня в неделю                | 90   |
| 3.  | Физкультминутки и динамические паузы   | 20 мин 5 дней в неделю               | 100  |
| 4.  | Игровая и соревновательная деятельность на прогулке  | 15 мин 2 раза в день 5 дней в неделю | 150  |
| 5.  | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях     | 45 мин 2 занятия в неделю            | 90   |
| 6.  | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях | Выходные дни по 30 мин               | 60   |

## 2. Вторая ступень (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

| №<br>п/п                       | Наименование<br>испытания (теста)                                      | Нормативы         |      |      |         |       |      | Физические качества,<br>прикладные навыки и<br>умения |  |  |  |  |
|--------------------------------|--|-------------------|------|------|---------|-------|------|---|--|--|--|--|
|                                |  | Мальчики          |      |      | Девочки |       |      |   |  |  |  |  |
|                                |  | Уровень сложности |      |      |         |       |      |   |  |  |  |  |
| Обязательные испытания (тесты) |  |                   |      |      |         |       |      |   |  |  |  |  |
| 1.                             | Бег на 30 м (с)  | 7,1               | 6,5  | 5,9  | 7,3     | 6,6   | 6,1  | Скоростные<br>возможности                             |  |  |  |  |
| 2.                             | Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)                              | 7:21              | 6:30 | 5:12 | 7:45    | 6:55  | 5:55 | Выносливость  |  |  |  |  |
|                                | Бег на лыжах на 1 км (мин, с)  | 11:25             | 9:20 | 7:55 | 12:45   | 10:05 | 8:18 |   |  |  |  |  |
|                                | Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)      | 9:15              | 6:55 | 5:55 | 9:44    | 7:20  | 6:23 |   |  |  |  |  |
| 3.                             | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)           | 2                 | 4    | 5    | -       | -     | -    | Сила  |  |  |  |  |
|                                | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 6                 | 10   | 16   | 4       | 7     | 12   |   |  |  |  |  |
|                                | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)        | 5                 | 11   | 18   | 4       | 7     | 12   |   |  |  |  |  |

|    |  |    |    |    |    |    |    |          |
|----|--|----|----|----|----|----|----|----------|
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +1 | +3 | +7 | +3 | +5 | +9 | Гибкость |
|----|--|----|----|----|----|----|----|----------|

## Испытания (тесты) по выбору

|    |  |      |      |      |      |      |      |                               |
|----|--|------|------|------|------|------|------|-------------------------------|
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                         | 108  | 122  | 142  | 103  | 117  | 137  | Скоростно-силовые возможности |
|    | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 20   | 25   | 37   | 17   | 22   | 32   |                               |
| 6. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)     | 2    | 3    | 4    | 1    | 2    | 3    | Координационные способности   |
|    | Челночный бег 3x10 м (с)   | 10,5 | 9,8  | 9,1  | 10,8 | 10,2 | 9,4  |                               |
| 7. | Плавание на 25 м (мин, с)  | 3:05 | 2:36 | 2:27 | 3:05 | 2:36 | 2:27 | Прикладные навыки             |

| Участники тестирования   | Мальчики               |                         |                      | Девочки                |                         |                      |  |
|--|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|--|
|  | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |  |
| Уровень сложности  |                        |                         |                      |                        |                         |                      |  |
| Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса | 5                      | 5                       | 6                    | 5                      | 5                       | 6                    |  |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса                                | 5                      | 5                       | 6                    | 5                      | 5                       | 6                    |  |

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

| Минимальный объем различных видов двигательной деятельности     |  |                            |   |
|---|--|----------------------------|---|
| № п/п   | Виды двигательной деятельности   | Время и количество занятий | Сумма времени двигательной активности (мин) |
| 1.  | Утренняя гимнастика  | 15 мин 6 дней в неделю     | 90  |
| 2.  | Образовательная деятельность по предмету «Физическая культура»   | 45 мин 3 дня в неделю      | 135   |
| 3.  | Физкультминутки и динамические паузы   | 8 мин 5 дней в неделю      | 40  |
| 4.  | Игровая и соревновательная деятельность на перемене  | 10 мин 5 дней в неделю     | 50  |
| 5.  | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях     | 45 мин 2 занятия в неделю  | 90  |
| 6.  | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях | Выходные дни по 60 мин     | 120   |
| В период каникул ежедневный двигательный режим не менее 3 часов |  |                            |   |

## 3. Третья ступень (возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

| №<br>п/п                       | Наименование<br>испытания (теста)   | Нормативы                  |                              |                               |                            |       |       | Физические качества,<br>прикладные навыки и<br>умения |  |
|--------------------------------|---|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|-------|-------|---|--|
|                                |   | Мальчики                   |                              |                               | Девочки                    |       |       |   |  |
|                                |   | Уровень сложности          |                              |                               |                            |       |       |   |  |
| Бронзовый<br>знак<br>отличия   | Серебряный<br>знак<br>отличия   | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |       |       |   |  |
| Обязательные испытания (тесты) |   |                            |                              |                               |                            |       |       |   |  |
| 1.                             | Бег на 30 м (с)   | 6,3                        | 5,9                          | 5,3                           | 6,5                        | 6,1   | 5,5   | Выносливость<br>Скоростные<br>возможности             |  |
| 2.                             | Бег на 1000 м<br>(мин, с)   | 6:20                       | 5:41                         | 4:42                          | 6:40                       | 6:12  | 5:03  |   |  |
|                                | Бег на лыжах на<br>1 км (мин, с)  | 8:25                       | 7:35                         | 6:35                          | 10:15                      | 8:10  | 7:19  |   |  |
| 3.                             | Кросс на 2 км<br>(бег по<br>пересеченной<br>местности)<br>(мин, с)                    | 18:25                      | 15:45                        | 12:45                         | 19:25                      | 17:10 | 14:45 | Сила  |  |
|                                | Подтягивание<br>из виса на<br>высокой<br>перекладине<br>(количество раз)              | 2                          | 4                            | 6                             | -                          | -     | -     |   |  |
|                                | Подтягивание<br>из виса лежа на<br>низкой<br>перекладине 90<br>см (количество<br>раз) | 8                          | 13                           | 21                            | 7                          | 10    | 16    |   |  |
|                                | Сгибание и<br>разгибание рук<br>в упоре лежа<br>на полу<br>(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 | Гибкость |
|----|--|----|----|----|----|----|-----|----------|

## Испытания (тесты) по выбору

|    |  |      |      |      |      |      |      |                               |
|----|--|------|------|------|------|------|------|-------------------------------|
| 5. | Челночный бег 3x10 м (с)   | 9,7  | 9,2  | 8,4  | 10,1 | 9,4  | 8,6  | Координационные способности   |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                         | 128  | 142  | 162  | 118  | 132  | 152  |                               |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 26   | 33   | 43   | 23   | 28   | 37   |                               |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м)   | 18   | 22   | 28   | 12   | 15   | 20   | Скоростно-силовые возможности |
| 7. | Плавание на 50 м (мин, с)  | 3:00 | 2:27 | 2:18 | 3:00 | 2:30 | 2:20 | Прикладные навыки             |

| Участники тестирования   | Мальчики               |                         |                      | Девочки                |                         |                      |
|--|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|
|  | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Уровень сложности  |                        |                         |                      |                        |                         |                      |
| Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса | 5                      | 5                       | 6                    | 5                      | 5                       | 6                    |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса                                | 5                      | 5                       | 6                    | 5                      | 5                       | 6                    |

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

| Минимальный объем различных видов двигательной деятельности |  |                            |   |
|---|--|----------------------------|---|
| № п/п   | Виды двигательной деятельности   | Время и количество занятий | Сумма времени двигательной активности (мин) |
| 1.  | Утренняя гимнастика  | 15 мин 6 дней в неделю     | 90  |
| 2.  | Образовательная деятельность по предмету «Физическая культура»   | 45 мин 3 дня в неделю      | 135   |
| 3.  | Физкультминутки и динамические паузы   | 8 мин 5 дней неделю        | 40  |
| 4.  | Игровая и соревновательная деятельность на перемене  | 10 мин 5 дней в неделю     | 50  |
| 5.  | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях     | 45 мин 2 занятия в неделю  | 90  |
| 6.  | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях | Выходные дни по 60 мин     | 120   |

В период каникул ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

## 4. Четвертая ступень (возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

| №<br>п/п  | Наименование<br>испытания (теста)   | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические качества,<br>прикладные навыки и<br>умения |  |
|---|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|---|--|
|   |   | Мальчики                     |                               |                            | Девочки                      |                               |                            |   |  |
|   |   | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |   |  |
|   |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |   |  |
| Обязательные испытания (тесты)  |   |                              |                               |                            |                              |                               |                            |   |  |
| 1.  | Бег на 30 м (с)   | 5,8                          | 5,4                           | 5,0                        | 6,1                          | 5,7                           | 5,2                        | Скоростные<br>возможности                             |  |
|   | Бег на 60 м (с)   | 11,1                         | 10,2                          | 9,4                        | 11,5                         | 10,7                          | 9,9                        |   |  |
| 2.  | Бег на 1500 м<br>(мин, с)   | 8:30                         | 7:55                          | 6:40                       | 9:10                         | 8:15                          | 7:03                       |   |  |
|   | Бег на лыжах на<br>2 км (мин, с)  | 14:30                        | 13:35                         | 12:15                      | 15:20                        | 14:20                         | 13:10                      |   |  |
| 3.  | Кросс на 3 км<br>(бег по<br>пересеченной<br>местности)<br>(мин, с)                    | 18:55                        | 17:05                         | 15:45                      | 21:30                        | 19:40                         | 17:15                      | Выносливость  |  |
|   | Подтягивание из<br>виса на высокой<br>перекладине<br>(количество раз)                 | 3                            | 5                             | 8                          | -                            | -                             | -                          |   |  |
|   | Подтягивание из<br>виса лежа на<br>низкой<br>перекладине<br>90 см<br>(количество раз) | 10                           | 16                            | 24                         | 8                            | 12                            | 18                         |   |  |
| Сила  |   |                              |                               |                            |                              |                               |                            |   |  |
| Сгибание и<br>разгибание рук<br>в упоре лежа на<br>полу<br>(количество раз) |   |                              |                               |                            |                              |                               |                            |   |  |
|   |   | 12                           | 18                            | 29                         | 6                            | 9                             | 15                         |   |  |

|    |  |    |    |    |    |    |     |          |
|----|--|----|----|----|----|----|-----|----------|
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +3 | +5 | +9 | +4 | +6 | +13 | Гибкость |
|----|--|----|----|----|----|----|-----|----------|

## Испытания (тесты) по выбору

|    |  |      |      |      |      |      |      |                               |
|----|--|------|------|------|------|------|------|-------------------------------|
| 5. | Челночный бег 3x10 м (с)   | 9,2  | 8,5  | 7,7  | 9,6  | 8,9  | 8,0  | Координационные способности   |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)   | 147  | 162  | 183  | 132  | 147  | 167  | Скоростно-силовые возможности |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)   | 31   | 37   | 47   | 27   | 31   | 41   |                               |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м)   | 23   | 27   | 34   | 15   | 19   | 23   |                               |
| 7. | Плавание на 50 м (мин, с)  | 1:33 | 1:18 | 0:58 | 1:38 | 1:23 | 1:03 |                               |
| 7. | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки) | 9    | 15   | 20   | 9    | 15   | 20   |                               |
|    | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (очки)  | 10   | 20   | 25   | 10   | 20   | 25   |                               |

|  |   |   |   |   |   |   |   |  |
|--|---|---|---|---|---|---|---|--|
|  | Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков) | 3 | 5 | 7 | 3 | 5 | 7 |  |
|--|---|---|---|---|---|---|---|--|

| 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 физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса | 5                      | 5                       | 6                    | 5                      | 5                       | 6                    |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса                                | 5                      | 5                       | 6                    | 5                      | 5                       | 6                    |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

| Минимальный объем различных видов двигательной деятельности |  |                            |   |
|---|--|----------------------------|---|
| № п/п   | Виды двигательной деятельности   | Время и количество занятий | Сумма времени двигательной активности (мин) |
| 1.  | Утренняя гимнастика  | 20 мин 6 дней в неделю     | 120   |
| 2.  | Образовательная деятельность по предмету «Физическая культура»   | 45 мин 3 дня в неделю      | 135   |
| 3.  | Физкультминутки и динамические паузы   | 8 мин 5 дней в неделю      | 40  |
| 4.  | Игровая и соревновательная деятельность на перемене  | 10 мин 5 дней в неделю     | 50  |
| 5.  | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях | 45 мин 2 занятия в неделю  | 90  |

|   |  |                        |     |
|---|--|------------------------|-----|
| 6.  | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях | Выходные дни по 80 мин | 160 |
| В период каникул ежедневный двигательный режим не менее 4 часов |  |                        |     |

5. Пятая ступень (возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

| №<br>п/<br>п                   | Наименование<br>испытания (теста)   | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические качества,<br>прикладные навыки и<br>умения |  |
|--------------------------------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|---|--|
|                                |   | Юноши                        |                               |                            | Девушки                      |                               |                            |   |  |
|                                |   | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |   |  |
|                                |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |   |  |
| Обязательные испытания (тесты) |   |                              |                               |                            |                              |                               |                            |   |  |
| 1.                             | Бег на 30 м (с)   | 5,4                          | 5,0                           | 4,6                        | 5,7                          | 5,3                           | 4,9                        | Скоростные<br>возможности                             |  |
|                                | Бег на 60 м (с)   | 9,7                          | 9,1                           | 8,1                        | 10,8                         | 10,2                          | 9,5                        |   |  |
| 2.                             | Бег на 2000 м (мин, с)  | 10:10                        | 9:27                          | 8:00                       | 12:40                        | 11:27                         | 9:55                       |   |  |
|                                | Бег на лыжах на 3 км<br>(мин, с)  | 19:15                        | 17:15                         | 16:05                      | 22:55                        | 20:25                         | 19:05                      |   |  |
| 3.                             | Кросс на 3 км (бег по<br>пересеченной<br>местности) (мин, с)                    | 16:55                        | 15:45                         | 14:10                      | 19:55                        | 18:05                         | 16:40                      | Выносливость  |  |
|                                | Подтягивание из виса<br>на высокой<br>перекладине<br>(количество раз)           | 5                            | 9                             | 13                         | -                            | -                             | -                          |   |  |
|                                | Подтягивание из виса<br>лежа на низкой<br>перекладине 90 см<br>(количество раз) | 12                           | 18                            | 25                         | 9                            | 13                            | 19                         | Сила  |  |

|                             |  |       |       |       |       |       |       |                               |
|-----------------------------|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------------------------------|
|                             | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)  | 19    | 25    | 37    | 7     | 11    | 16    |                               |
| 4.                          | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)   | +4    | +6    | +11   | +5    | +8    | +15   | Гибкость                      |
| Испытания (тесты) по выбору |  |       |       |       |       |       |       |                               |
| 5.                          | Челночный бег 3x10 м (с)   | 8,2   | 7,7   | 7,1   | 9,1   | 8,7   | 7,9   | Координационные способности   |
|                             | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)   | 167   | 193   | 218   | 148   | 162   | 183   |                               |
| 6.                          | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)   | 34    | 40    | 50    | 31    | 35    | 44    | Скоростно-силовые возможности |
|                             | Метание мяча весом 150 г (м)   | 30    | 35    | 41    | 19    | 21    | 27    |                               |
|                             | Плавание на 50 м (мин, с)  | 1:27  | 1:13  | 0:54  | 1:32  | 1:18  | 1:01  |                               |
| 7.                          | 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    | Прикладные навыки             |
|                             | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»   | 18    | 25    | 30    | 18    | 25    | 30    |                               |
|                             | Самозащита без оружия (очки)   | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |                               |

|  |   |   |   |   |   |   |  |
|--|---|---|---|---|---|---|--|
| Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков) | 3 | 5 | 7 | 3 | 5 | 7 |  |
|--|---|---|---|---|---|---|--|

| Участники тестирования   | Юноши                  |                         |                      | Девушки                |                         |                      |  |
|--|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|--|
|  | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |  |
| Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса | 5                      | 5                       | 6                    | 5                      | 5                       | 6                    |  |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса                                | 5                      | 5                       | 6                    | 5                      | 5                       | 6                    |  |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

| Минимальный объем различных видов двигательной деятельности |  |                            |   |
|---|--|----------------------------|---|
| № п/п   | Виды двигательной деятельности   | Время и количество занятий | Сумма времени двигательной активности (мин) |
| 1.  | Утренняя гимнастика  | 20 мин 6 дней в неделю     | 120   |
| 2.  | Образовательная деятельность по предмету «Физическая культура»   | 45 мин 3 дня в неделю      | 135   |
| 3.  | Физкультминутки и динамические паузы   | 8 мин 5 дней в неделю      | 40  |
| 4.  | Игровая и соревновательная деятельность на перемене  | 10 мин 5 дней в неделю     | 50  |
| 5.  | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях     | 45 мин 2 занятия в неделю  | 90  |
| 6.  | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях | Выходные дни по 80 мин     | 160   |

В период каникул ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

## 6. Шестая ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

| №<br>п/п                       | Наименование<br>испытания (теста)   | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические качества,<br>прикладные навыки и<br>умения |  |
|--------------------------------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|---|--|
|                                |   | Юноши                        |                               | Девушки                    |                              |                               |                            |   |  |
|                                |   | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |   |  |
|                                |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |   |  |
| Обязательные испытания (тесты) |   |                              |                               |                            |                              |                               |                            |   |  |
| 1.                             | Бег на 60 м (с)   | 9,0                          | 8,4                           | 7,9                        | 10,7                         | 9,9                           | 9,2                        | Скоростные<br>возможности                             |  |
|                                | Бег на 100 м (с)  | 14,8                         | 14,1                          | 13,2                       | 17,9                         | 16,9                          | 15,8                       |   |  |
| 2.                             | Бег на 2000 м<br>(мин, с)   | -                            | -                             | -                          | 12:25                        | 11:10                         | 9:45                       | Выносливость  |  |
|                                | Бег на 3000 м<br>(мин, с)   | 15:20                        | 14:10                         | 12:20                      | -                            | -                             | -                          |   |  |
|                                | Бег на лыжах на<br>3 км (мин, с)  | -                            | -                             | -                          | 20:30                        | 18:35                         | 16:40                      |   |  |
|                                | Бег на лыжах на<br>5 км (мин, с)  | 27:55                        | 25:45                         | 23:40                      | -                            | -                             | -                          |   |  |
|                                | Кросс на 3 км<br>(бег по<br>пересеченной<br>местности)<br>(мин, с)                    | -                            | -                             | -                          | 19:25                        | 17:35                         | 16:05                      | Сила  |  |
|                                | Кросс на 5 км<br>(бег по<br>пересеченной<br>местности)<br>(мин, с)                    | 27:00                        | 25:00                         | 23:00                      | -                            | -                             | -                          |   |  |
| 3.                             | Подтягивание из<br>виса на высокой<br>перекладине<br>(количество раз)                 | 8                            | 12                            | 15                         | -                            | -                             | -                          | Сила  |  |
|                                | Подтягивание<br>из виса лежа<br>на низкой<br>перекладине<br>90 см<br>(количество раз) | -                            | -                             | -                          | 10                           | 14                            | 20                         |   |  |

|    |  |    |    |     |    |    |     |          |
|----|--|----|----|-----|----|----|-----|----------|
|    | Рывок гири 16 кг (количество раз)  | 14 | 19 | 34  | -  | -  | -   |          |
|    | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                  | 25 | 32 | 43  | 8  | 12 | 17  |          |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +6 | +8 | +13 | +7 | +9 | +16 | Гибкость |

## Испытания (тесты) по выбору

|    |  |      |      |      |      |      |      |                               |
|----|--|------|------|------|------|------|------|-------------------------------|
|    | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)   | 192  | 213  | 235  | 157  | 173  | 188  | Скоростно-силовые возможности |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)   | 35   | 41   | 51   | 32   | 37   | 45   |                               |
|    | Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)   | -    | -    | -    | 12   | 17   | 22   |                               |
| 6. | весом 700 г (м)  | 27   | 30   | 36   | -    | -    | -    | Прикладные навыки             |
|    | Плавание на 50 м (мин, с)  | 1:20 | 1:05 | 0:49 | 1:45 | 1:18 | 1:00 |                               |
|    | 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   |                               |

|  | Самозащита без оружия (очки) | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |  |
|--|------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--|
| Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков) |                              | 3     | 5     | 7     | 3     | 5     | 7     |  |

| Участники тестирования   | Юноши                  |                         |                      | Девушки                |                         |                      |  |
|--|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|--|
|  | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |  |
| Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса | 5                      | 5                       | 6                    | 5                      | 5                       | 6                    |  |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса                                | 5                      | 5                       | 6                    | 5                      | 5                       | 6                    |  |

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

| Минимальный объем различных видов двигательной деятельности |  |                            |   |
|---|--|----------------------------|---|
| № п/п   | Виды двигательной деятельности   | Время и количество занятий | Сумма времени двигательной активности (мин) |
| 1.  | Утренняя гимнастика  | 30 мин 6 дней в неделю     | 180   |
| 2.  | Образовательная деятельность по предмету «Физическая культура»   | 45 мин 3 дня в неделю      | 135   |
| 3.  | Физкультминутки и динамические паузы   | 8 мин 5 дней в неделю      | 40  |
| 4.  | Игровая и соревновательная деятельность на перемене  | 10 мин 5 дней в неделю     | 50  |
| 5.  | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях | 60 мин 2 занятия в неделю  | 120   |

|    |  |                        |     |
|----|--|------------------------|-----|
| 6. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях | Выходные дни по 90 мин | 180 |
|----|--|------------------------|-----|

В период каникул ежедневный двигательный не менее 4 часов

### 7. Седьмая ступень (возрастная группа от 18 до 19 лет)

| №<br>п/п                       | Наименование<br>испытания (теста)                                  | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические качества,<br>прикладные навыки и<br>умения |  |
|--------------------------------|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|---|--|
|                                |  | Юноши                        |                               | Девушки                    |                              |                               |                            |   |  |
|                                |  | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |   |  |
|                                |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |   |  |
| Обязательные испытания (тесты) |  |                              |                               |                            |                              |                               |                            |   |  |
| 1.                             | Бег на 60 м (с)  | 8,9                          | 8,4                           | 7,9                        | 10,7                         | 9,9                           | 9,2                        | Скоростные<br>возможности<br><br>Выносливость         |  |
|                                | Бег на 100 м (с)   | 14,8                         | 14,1                          | 13,2                       | 17,9                         | 16,9                          | 15,8                       |   |  |
| 2.                             | Бег на 2000 м<br>(мин, с)  | -                            | -                             | -                          | 12:20                        | 11:05                         | 9:40                       |   |  |
|                                | Бег на 3000 м<br>(мин, с)  | 15:20                        | 14:10                         | 12:20                      | -                            | -                             | -                          |   |  |
|                                | Бег на лыжах на<br>3 км (мин, с)                                   | -                            | -                             | -                          | 20:30                        | 18:40                         | 16:40                      |   |  |
|                                | Бег на лыжах на<br>5 км (мин, с)                                   | 28:00                        | 25:40                         | 23:30                      | -                            | -                             | -                          |   |  |
|                                | Кросс на 3 км<br>(бег по<br>пересеченной<br>местности)<br>(мин, с) | -                            | -                             | -                          | 19:20                        | 17:40                         | 16:10                      |   |  |
|                                | Кросс на 5 км<br>(бег по<br>пересеченной<br>местности)<br>(мин, с) | 27:00                        | 25:00                         | 23:00                      | -                            | -                             | -                          |   |  |

|                             |  |      |      |      |      |      |      |                               |
|-----------------------------|--|------|------|------|------|------|------|-------------------------------|
|                             | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)                     | 8    | 12   | 15   | -    | -    | -    |                               |
| 3.                          | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)           | -    | -    | -    | 10   | 14   | 20   | Сила                          |
|                             | Рывок гири 16 кг (количество раз)  | 14   | 19   | 35   | -    | -    | -    |                               |
|                             | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                  | 25   | 32   | 43   | 8    | 12   | 17   |                               |
| 4.                          | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +6   | +8   | +13  | +7   | +9   | +16  | Гибкость                      |
| Испытания (тесты) по выбору |  |      |      |      |      |      |      |                               |
| 5.                          | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                 | 192  | 213  | 233  | 157  | 173  | 188  | Скоростно-силовые возможности |
|                             | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)         | 34   | 41   | 51   | 31   | 37   | 45   |                               |
| 6.                          | Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)                                     | -    | -    | -    | 13   | 16   | 20   |                               |
|                             | весом 700 г (м)  | 27   | 29   | 36   | -    | -    | -    |                               |
|                             | Плавание на 50 м (мин, с)  | 1:17 | 1:03 | 0:49 | 1:30 | 1:16 | 1:00 |                               |

## Прикладные навыки

|  |       |       |       |       |       |       |  |
|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--|
| 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    |  |
| Самозащита без оружия (очки)   | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |  |
| Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)   | 3     | 5     | 7     | 3     | 5     | 7     |  |

| Участники тестирования   | Юноши                  |                         |                      | Девушки                |                         |                      |  |
|--|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|--|
|  | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |  |
| Уровень сложности  |                        |                         |                      |                        |                         |                      |  |
| Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса | 5                      | 5                       | 6                    | 5                      | 5                       | 6                    |  |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса                                | 5                      | 5                       | 6                    | 5                      | 5                       | 6                    |  |

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

| Минимальный объем различных видов двигательной деятельности     |  |                            |   |
|---|--|----------------------------|---|
| № п/п   | Виды двигательной деятельности   | Время и количество занятий | Сумма времени двигательной активности (мин) |
| 1.  | Утренняя гимнастика  | 30 мин 6 дней в неделю     | 180   |
| 2.  | Образовательная деятельность по предмету «Физическая культура»   | 45 мин 3 дня в неделю      | 135   |
| 3.  | Физкультминутки и динамические паузы   | 5 мин 5 дней в неделю      | 40  |
| 4.  | Игровая и соревновательная деятельность  | 10 мин 5 дней в неделю     | 50  |
| 5.  | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях | 60 мин 2 занятия в неделю  | 120   |
| 6.  | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности:                                  | Выходные дни по 90 мин     | 180   |
| В период каникул ежедневный двигательный режим не менее 4 часов |  |                            |   |

## 8. Восьмая ступень (возрастная группа от 20 до 24 лет включительно)

| № п/п                          | Наименование испытания (теста) | Нормативы              |                         |                      |                        |                         |                      | Физические качества, прикладные навыки и умения |  |
|--------------------------------|--------------------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|---|--|
|                                |                                | 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.                             | Бег на 60 м (с)                | 9,1                    | 8,5                     | 8,0                  | 11,1                   | 10,3                    | 9,5                  | Скоростные возможности                          |  |
|                                | Бег на 100 м (с)               | 15,8                   | 14,4                    | 13,9                 | 18,1                   | 17,1                    | 16,2                 |   |  |

|    |  |       |       |       |       |       |       |              |
|----|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------------|
|    | Бег на 1000 м<br>(мин, с)  | -     | -     | -     | 4:35  | 4:15  | 4:00  | Выносливость |
|    | Бег на 2000 м<br>(мин, с)  | -     | -     | -     | 13:25 | 12:15 | 10:40 |              |
|    | Бег на 3000 м<br>(мин, с)  | 14:50 | 13:20 | 12:00 | -     | -     | -     |              |
| 2. | Бег на лыжах на<br>5 км (мин, с)   | 27:30 | 25:00 | 21:35 | -     | -     | -     |              |
|    | Бег на лыжах на<br>3 км (мин, с)   | -     | -     | -     | 21:30 | 19:20 | 17:50 |              |
|    | Кросс на 5 км<br>(бег по<br>пересеченной<br>местности)<br>(мин, с)                                 | 26:30 | 24:30 | 21:30 | -     | -     | -     |              |
|    | Кросс на 3 км<br>(бег по<br>пересеченной<br>местности)   | -     | -     | -     | 19:35 | 18:10 | 17:10 |              |
|    | Подтягивание из<br>виса на высокой<br>перекладине<br>(количество раз)                              | 9     | 13    | 16    | -     | -     | -     | Сила         |
| 3. | Подтягивание из<br>виса лежа на<br>низкой<br>перекладине<br>90 см<br>(количество раз)              | -     | -     | -     | 9     | 13    | 19    |              |
|    | Сгибание и<br>разгибание рук<br>в упоре лежа<br>на полу<br>(количество раз)                        | 27    | 33    | 45    | 9     | 13    | 18    |              |
|    | Рывок гири 16 кг<br>(количество раз)   | 20    | 26    | 44    | -     | -     | -     |              |
| 4. | Наклон вперед из<br>положения стоя<br>на<br>гимнастической<br>скамье (от<br>уровня скамьи –<br>см) | +6    | +8    | +13   | +8    | +11   | +16   | Гибкость     |

## Испытания (тесты) по выбору

| Испытания (тесты) по выбору |  |       |       |       |       |       | Скоростно-силовые возможности |                   |
|-----------------------------|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------------------------------|-------------------|
| 5.                          | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)   | 207   | 228   | 244   | 167   | 183   | 198                           |                   |
|                             | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)   | 32    | 38    | 50    | 31    | 36    | 45                            |                   |
| 6.                          | Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)   | -     | -     | -     | 13    | 18    | 22                            | Прикладные навыки |
|                             | весом 700 г (м)  | 32    | 36    | 38    | -     | -     | -                             |                   |
| 6.                          | Плавание на 50 м (мин, с)  | 1:15  | 0:58  | 0:48  | 1:28  | 1:13  | 0:58                          |                   |
|                             | 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                            |                   |
|                             | Самозащита без оружия (очки)   | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30                         |                   |
|                             | Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 15 км (количество навыков)   | 3     | 5     | 7     | 3     | 5     | 7                             |                   |

| Участники тестирования   | Мужчины                      |                               |                            | Женщины                      |                               |                            |
|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
|  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
| Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса | 5                            | 5                             | 6                          | 5                            | 5                             | 6                          |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса                                | 5                            | 5                             | 6                          | 5                            | 5                             | 6                          |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)

| Минимальный объем различных видов двигательной деятельности                |   |                            |   |
|--|---|----------------------------|---|
| № п/п  | Виды двигательной деятельности  | Время и количество занятий | Сумма времени двигательной активности (мин) |
| 1.   | Утренняя гимнастика   | 30 мин 6 дней в неделю     | 180   |
| 2.   | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура» либо занятия в трудовом коллективе   | 90 мин 2 дня в неделю      | 180   |
| 3.   | В процессе учебного (рабочего) дня: физкультминутки и динамические паузы  | 10 мин 5 дней в неделю     | 125   |
|  | Производственная гимнастика   | 15 мин 5 раз в неделю      |   |
| 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 | 60 мин 2 занятия в неделю  | 120   |
| 5.   | Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях   | Выходные дни по 90 мин     | 180   |
| В период каникул (отпусков) ежедневный двигательный режим не менее 4 часов |   |                            |   |

## 9. Девятая ступень (возрастная группа от 25 до 29 лет включительно)

| №<br>п/п                       | Наименование<br>испытания<br>(теста)  | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические качества,<br>прикладные навыки и<br>умения |  |
|--------------------------------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|---|--|
|                                |   | Мужчины                      |                               |                            | Женщины                      |                               |                            |   |  |
|                                |   | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |   |  |
|                                |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |   |  |
| Обязательные испытания (тесты) |   |                              |                               |                            |                              |                               |                            |   |  |
| 1.                             | Бег на 60 м (с)   | 9,6                          | 9,0                           | 8,1                        | 11,4                         | 10,5                          | 9,8                        | Скоростные<br>возможности                             |  |
|                                | Бег на 100 м (с)  | 15,3                         | 14,6                          | 13,6                       | 19,1                         | 17,9                          | 16,7                       |   |  |
| 2.                             | Бег на 1000 м<br>(мин, с)   | -                            | -                             | -                          | 5:10                         | 4:40                          | 4:20                       | Выносливость  |  |
|                                | Бег на 3000 м<br>(мин, с)   | 15:20                        | 14:20                         | 12:30                      | -                            | -                             | -                          |   |  |
|                                | Бег на 2000 м<br>(мин, с)   | -                            | -                             | -                          | 14:20                        | 12:50                         | 11:15                      |   |  |
|                                | Бег на лыжах<br>на 5 км (мин, с)  | 28:00                        | 26:00                         | 22:00                      | -                            | -                             | -                          |   |  |
|                                | Бег на лыжах<br>на 3 км (мин, с)  | -                            | -                             | -                          | 23:00                        | 20:20                         | 18:10                      |   |  |
|                                | Кросс на 5 км<br>(бег по<br>пересеченной<br>местности)<br>(мин, с)          | 27:00                        | 25:30                         | 22:00                      | -                            | -                             | -                          |   |  |
|                                | Кросс на 3 км<br>(бег по<br>пересеченной<br>местности)<br>(мин, с)          | -                            | -                             | -                          | 22:30                        | 19:50                         | 17:40                      |   |  |
|                                | Подтягивание<br>из виса на<br>высокой<br>перекладине<br>(количество<br>раз) | 6                            | 10                            | 14                         | -                            | -                             | -                          |   |  |

|                             |  |      |      |      |      |      |      |                               |
|-----------------------------|--|------|------|------|------|------|------|-------------------------------|
| 3.                          | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)           | -    | -    | -    | 8    | 12   | 18   | Сила                          |
|                             | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                  | 21   | 25   | 40   | 8    | 12   | 17   |                               |
|                             | Рывок гири 16 кг (количество раз)  | 18   | 24   | 41   | -    | -    | -    |                               |
| 4.                          | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +5   | +7   | +12  | +7   | +9   | +14  | Гибкость                      |
| Испытания (тесты) по выбору |  |      |      |      |      |      |      |                               |
| 5.                          | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                 | 202  | 223  | 239  | 163  | 178  | 193  | Скоростно-силовые возможности |
|                             | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)         | 29   | 36   | 47   | 23   | 30   | 38   |                               |
|                             | Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)                                     | -    | -    | -    | 12   | 16   | 19   |                               |
|                             | весом 700 г (м)  | 32   | 36   | 38   | -    | -    | -    |                               |
|                             | Плавание на 50 м (мин, с)  | 1:17 | 1:03 | 0:53 | 1:30 | 1:15 | 0:59 |                               |

|    |  |       |       |       |       |       |       |  |
|----|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--|
|    | 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    |  |
| 6. | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»   | 18    | 25    | 30    | 18    | 25    | 30    |  |
|    | Самозащита без оружия (очки)   | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |  |
|    | Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 15 км (количество навыков)   | 3     | 5     | 7     | 3     | 5     | 7     |  |

## Прикладные навыки

| Участники тестирования   | Мужчины                |                         |                      | Женщины                |                         |                      |
|--|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|
|  | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Уровень сложности  |                        |                         |                      |                        |                         |                      |
| Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса | 5                      | 5                       | 6                    | 5                      | 5                       | 6                    |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса                                | 5                      | 5                       | 6                    | 5                      | 5                       | 6                    |

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

| Минимальный объем различных видов двигательной деятельности      |   |                            |   |
|--|---|----------------------------|---|
| № п/п  | Виды двигательной деятельности  | Время и количество занятий | Сумма времени двигательной активности (мин) |
| 1.   | Утренняя гимнастика   | 20 мин 6 дней в неделю     | 120   |
| 2.   | Производственная гимнастика   | 15 мин 5 раз в неделю      | 75  |
| 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 | 60 мин 2 занятия в неделю  | 120   |
| 4.   | Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях   | Выходные дни по 90 мин     | 180   |
| В период отпусков ежедневный двигательный режим не менее 4 часов |   |                            |   |

## 10. Десятая ступень (возрастная группа от 30 до 34 лет включительно)

| № п/п                          | Наименование испытания (теста) | Нормативы         |      |         |      |      |      | Физические качества, прикладные навыки и умения |  |  |  |  |  |
|--------------------------------|--------------------------------|-------------------|------|---------|------|------|------|---|--|--|--|--|--|
|                                |                                | Мужчины           |      | Женщины |      |      |      |   |  |  |  |  |  |
|                                |                                | Уровень сложности |      |         |      |      |      |   |  |  |  |  |  |
| Обязательные испытания (тесты) |                                |                   |      |         |      |      |      |   |  |  |  |  |  |
| 1.                             | Бег на 60 м (с)                | 12,3              | 10,9 | 8,8     | 13,1 | 12,1 | 10,5 | Скоростные возможности                          |  |  |  |  |  |
|                                | Бег на 1000 м (мин, с)         | 5:02              | 4:06 | 3:45    | 6:19 | 5:24 | 4:40 |   |  |  |  |  |  |

|    |  |       |       |       |       |       |       |              |
|----|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------------|
|    | Бег на 2000 м<br>(мин, с)  | -     | -     | -     | 14:50 | 13:30 | 11:45 | Выносливость |
| 2. | Бег на 3000 м<br>(мин, с)  | 15:30 | 14:30 | 13:00 | -     | -     | -     |              |
|    | Бег на лыжах на<br>3 км (мин, с)   | -     | -     | -     | 24:00 | 21:00 | 18:40 |              |
|    | Бег на лыжах на<br>5 км (мин, с)   | 29:30 | 26:30 | 23:00 | -     | -     | -     |              |
|    | Кросс на 3 км<br>(бег по<br>пересеченной<br>местности)<br>(мин, с)                                 | -     | -     | -     | 23:00 | 20:35 | 18:05 |              |
|    | Кросс на 5 км<br>(бег по<br>пересеченной<br>местности)<br>(мин, с)                                 | 28:30 | 26:00 | 22:30 | -     | -     | -     |              |
|    | Подтягивание из<br>виса на высокой<br>перекладине<br>(количество раз)                              | 4     | 8     | 13    | -     | -     | -     | Сила         |
| 3. | Подтягивание<br>из виса лежа<br>на низкой<br>перекладине 90<br>см (количество<br>раз)              | 10    | 15    | 23    | 7     | 11    | 17    |              |
|    | Сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лежа на<br>полу<br>(количество раз)                        | 15    | 19    | 33    | 5     | 8     | 14    |              |
|    | Рывок гири 16 кг<br>(количество раз)   | 18    | 22    | 40    | -     | -     | -     |              |
| 4. | Наклон вперед<br>из положения<br>стоя на<br>гимнастической<br>скамье (от<br>уровня<br>скамьи – см) | +3    | +5    | +11   | +5    | +7    | +13   | Гибкость     |

| Испытания (тесты) по выбору |  |      |      |      |      |      | Скоростно-силовые возможности |                   |
|-----------------------------|--|------|------|------|------|------|-------------------------------|-------------------|
| 5.                          | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)   | 197  | 213  | 234  | 138  | 152  | 173                           |                   |
|                             | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)   | 25   | 32   | 42   | 18   | 23   | 34                            |                   |
| 6.                          | Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)   | -    | -    | -    | 10   | 14   | 18                            | Прикладные навыки |
|                             | весом 700 г (м)  | 26   | 30   | 35   | -    | -    | -                             |                   |
|                             | Плавание на 50 м (мин, с)  | 1:22 | 1:05 | 0:55 | 1:35 | 1:18 | 1:03                          |                   |
|                             | 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                            |                   |
|                             | Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)   | 3    | 5    | 7    | 3    | 5    | 7                             |                   |

| Участники тестирования   | Мужчины                      |                               |                            | Женщины                      |                               |                            |
|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
|  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
| Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса | 5                            | 5                             | 6                          | 5                            | 5                             | 6                          |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса                                | 5                            | 5                             | 6                          | 5                            | 5                             | 6                          |

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

| Минимальный объем различных видов двигательной деятельности |  |   |  |
|---|--|---|--|
| №<br>п/п  | Виды двигательной деятельности   | Рекомендуемое время<br>и количество занятий | Сумма времени<br>двигательной<br>активности<br>(мин) |
| 1.  | Утренняя гимнастика  | 20 мин 6 дней в неделю                      | 120  |
| 2.  | Производственная гимнастика  | 15 мин 5 раз в неделю                       | 75   |
| 3.  | Организованные занятия<br>в спортивных секциях и кружках по<br>видам спорта, а также военно-<br>прикладным и служебно-прикладным<br>видам спорта, в группах здоровья и<br>общей физической подготовки:<br>участие в спортивных соревнованиях | 60 мин 2 занятия в неделю                   | 120  |
| 4.  | Самостоятельные занятия физической<br>культурой и другими видами<br>двигательной деятельности: участие<br>в физкультурных мероприятиях   | Выходные дни по 90 мин                      | 180  |

В период отпусков ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

## 11. Одиннадцатая ступень (возрастная группа от 35 до 39 лет включительно)

| №<br>п/п                       | Наименование<br>испытания<br>(теста)  | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические качества,<br>прикладные навыки и<br>умения |  |
|--------------------------------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|---|--|
|                                |   | Мужчины                      |                               |                            | Женщины                      |                               |                            |   |  |
|                                |   | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |   |  |
|                                |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |   |  |
| Обязательные испытания (тесты) |   |                              |                               |                            |                              |                               |                            |   |  |
| 1.                             | Бег на 60 м (с)   | 12,7                         | 11,3                          | 9,1                        | 13,4                         | 12,4                          | 10,7                       | Скоростные<br>возможности                             |  |
| 2.                             | Бег на 1000 м<br>(мин, с)   | 5:13                         | 4:17                          | 3:55                       | 6:54                         | 5:52                          | 5:00                       | Выносливость  |  |
|                                | Бег на 2000 м<br>(мин, с)   | -                            | -                             | -                          | 15:20                        | 14:00                         | 12:10                      |   |  |
|                                | Бег на 3000 м<br>(мин, с)   | 16:05                        | 14:40                         | 13:30                      | -                            | -                             | -                          |   |  |
|                                | Бег на лыжах на<br>3 км (мин, с)  | -                            | -                             | -                          | 25:10                        | 21:40                         | 20:00                      |   |  |
|                                | Бег на лыжах на<br>5 км (мин, с)  | 32:20                        | 29:20                         | 25:20                      | -                            | -                             | -                          |   |  |
|                                | Кросс на 3 км<br>(бег по<br>пересеченной<br>местности)<br>(мин, с)                    | -                            | -                             | -                          | 24:00                        | 21:05                         | 19:40                      |   |  |
| 3.                             | Кросс на 5 км<br>(бег по<br>пересеченной<br>местности)<br>(мин, с)                    | 29:30                        | 27:30                         | 24:30                      | -                            | -                             | -                          | Сила  |  |
|                                | Подтягивание из<br>виса на высокой<br>перекладине<br>(количество раз)                 | 4                            | 7                             | 11                         | -                            | -                             | -                          |   |  |
|                                | Подтягивание<br>из виса лежа<br>на низкой<br>перекладине<br>90 см<br>(количество раз) | 9                            | 14                            | 22                         | 6                            | 10                            | 16                         |   |  |

|    |  |    |    |     |    |    |     |          |
|----|--|----|----|-----|----|----|-----|----------|
|    | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                  | 12 | 18 | 30  | 4  | 7  | 12  |          |
|    | Рывок гири 16 кг (количество раз)  | 17 | 22 | 38  | -  | -  | -   |          |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +2 | +4 | +10 | +4 | +6 | +12 | Гибкость |

## Испытания (тесты) по выбору

|    |  |      |      |      |      |      |      |                               |
|----|--|------|------|------|------|------|------|-------------------------------|
|    | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)   | 192  | 208  | 228  | 128  | 142  | 167  | Скоростно-силовые возможности |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)   | 23   | 30   | 40   | 15   | 21   | 30   |                               |
|    | Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)   | -    | -    | -    | 8    | 12   | 17   |                               |
|    | весом 700 г (м)  | 25   | 30   | 35   | -    | -    | -    |                               |
|    | Плавание на 50 м (мин, с)  | 1:27 | 1:11 | 0:58 | 1:40 | 1:23 | 1:07 |                               |
| 6. | 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   | Прикладные навыки             |

|  |    |    |    |    |    |    |  |
|--|----|----|----|----|----|----|--|
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»                 | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |  |
| Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков) | 3  | 5  | 7  | 3  | 5  | 7  |  |

| Участники тестирования   | Мужчины                |                         |                      | Женщины                |                         |                      |  |
|--|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|--|
|  | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |  |
| Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса | 5                      | 5                       | 6                    | 5                      | 5                       | 6                    |  |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса                                | 5                      | 5                       | 6                    | 5                      | 5                       | 6                    |  |

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

| Минимальный объем различных видов двигательной деятельности |   |                            |   |
|---|---|----------------------------|---|
| № п/п   | Виды двигательной деятельности  | Время и количество занятий | Сумма времени двигательной активности (мин) |
| 1.  | Утренняя гимнастика   | 20 мин 6 дней в неделю     | 120   |
| 2.  | Производственная гимнастика   | 15 мин 5 раз в неделю      | 75  |
| 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 | 100 мин 1 занятие в неделю | 100   |

|    |   |                        |     |
|----|---|------------------------|-----|
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях | Выходные дни по 90 мин | 180 |
|----|---|------------------------|-----|

В период отпусков ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

12. Двенадцатая ступень (возрастная группа от 40 до 44 лет включительно)

| №<br>п/п                       | Наименование<br>испытания (теста)                                     | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические качества,<br>прикладные навыки и<br>умения |  |
|--------------------------------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|---|--|
|                                |   | Мужчины                      |                               |                            | Женщины                      |                               |                            |   |  |
|                                |   | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |   |  |
|                                |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |   |  |
| Обязательные испытания (тесты) |   |                              |                               |                            |                              |                               |                            |   |  |
| 1.                             | Бег на 1000 м<br>(мин, с)   | 6:20                         | 5:20                          | 4:05                       | 8:05                         | 6:55                          | 5:20                       | Выносливость  |  |
|                                | Бег на 2000 м<br>(мин, с)   | 13:20                        | 11:45                         | 9:45                       | 16:30                        | 14:50                         | 12:40                      |   |  |
|                                | Бег на лыжах<br>на 5 км (мин, с)                                      | 37:40                        | 34:10                         | 27:40                      | -                            | -                             | -                          |   |  |
|                                | Бег на лыжах<br>на 2 км (мин, с)                                      | -                            | -                             | -                          | 23:00                        | 20:20                         | 17:40                      |   |  |
|                                | Кросс на 3 км (бег<br>по пересеченной<br>местности) (мин, с)          | 22:30                        | 20:00                         | 16:10                      | -                            | -                             | -                          |   |  |
|                                | Кросс на 2 км (бег<br>по пересеченной<br>местности) (мин, с)          | -                            | -                             | -                          | 17:20                        | 15:40                         | 13:10                      |   |  |
|                                | Подтягивание из<br>виса на высокой<br>перекладине<br>(количество раз) | 3                            | 7                             | 10                         | -                            | -                             | -                          |   |  |

|                             |  |       |      |      |      |      |      |                        |
|-----------------------------|--|-------|------|------|------|------|------|------------------------|
| 2.                          | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)   | 8     | 13   | 21   | 5    | 9    | 15   | Сила                   |
|                             | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)  | 12    | 18   | 29   | 2    | 6    | 11   |                        |
|                             | Рывок гири 16 кг (количество раз)  | 13    | 18   | 29   | -    | -    | -    |                        |
| 3.                          | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)   | +1    | +3   | +9   | +2   | +4   | +11  | Гибкость               |
| Испытания (тесты) по выбору |  |       |      |      |      |      |      |                        |
| 4.                          | Бег на 60 м (с)  | 13,00 | 11,8 | 9,5  | 14,0 | 13,0 | 11,3 | Скоростные возможности |
| 5.                          | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)   | 21    | 28   | 36   | 13   | 17   | 26   |                        |
| 6.                          | Плавание на 50 м (мин, с)  | 1:30  | 1:13 | 1:00 | 1:45 | 1:26 | 1:13 |                        |
| 6.                          | 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   | Прикладные навыки      |
|                             | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо   | 16    | 21   | 29   | 16   | 21   | 27   |                        |

|   |   |   |   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|---|---|---|--|
| «электронного оружия»   |   |   |   |   |   |   |  |
| Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков) | 3 | 5 | 7 | 3 | 5 | 7 |  |

| 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 физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса | 4                 | 4                      | 5                       | 4                    | 4                      | 5                       |                      |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса                                | 4                 | 4                      | 5                       | 4                    | 4                      | 5                       |                      |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

| Минимальный объем различных видов двигательной деятельности      |   |                            |   |
|--|---|----------------------------|---|
| № п/п  | Виды двигательной деятельности  | Время и количество занятий | Сумма времени двигательной активности (мин) |
| 1.   | Утренняя гимнастика   | 20 мин 6 дней в неделю     | 120   |
| 2.   | Производственная гимнастика   | 15 мин 5 раз в неделю      | 75  |
| 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 | 100 мин 1 занятие в неделю | 100   |
| 4.   | Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях   | Выходные дни по 90 мин     | 180   |
| В период отпусков ежедневный двигательный режим не менее 2 часов |   |                            |   |

## 13. Тринадцатая ступень (возрастная группа от 45 до 49 лет включительно)

| №<br>п/п                       | Наименование<br>испытания (теста)   | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические качества,<br>прикладные навыки и<br>умения |  |
|--------------------------------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|---|--|
|                                |   | Мужчины                      |                               |                            | Женщины                      |                               |                            |   |  |
|                                |   | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |   |  |
|                                |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |   |  |
| Обязательные испытания (тесты) |   |                              |                               |                            |                              |                               |                            |   |  |
| 1.                             | Бег на 1000 м<br>(мин, с)   | 6:30                         | 5:55                          | 5:05                       | 8:25                         | 7:20                          | 6:20                       | Выносливость  |  |
|                                | Бег на 2000 м<br>(мин, с)   | 13:40                        | 12:00                         | 10:15                      | 17:40                        | 15:50                         | 13:20                      |   |  |
|                                | Бег на лыжах<br>на 2 км (мин, с)  | -                            | -                             | -                          | 24:20                        | 22:00                         | 19:10                      |   |  |
|                                | Бег на лыжах<br>на 5 км (мин, с)  | 41:00                        | 36:30                         | 30:30                      | -                            | -                             | -                          |   |  |
|                                | Кросс на 2 км<br>(бег по<br>пересеченной<br>местности)<br>(мин, с)                    | -                            | -                             | -                          | 18:20                        | 16:40                         | 14:10                      |   |  |
| 2.                             | Кросс на 3 км<br>(бег по<br>пересеченной<br>местности)<br>(мин, с)                    | 23:30                        | 20:40                         | 16:40                      | -                            | -                             | -                          | Сила  |  |
|                                | Подтягивание из<br>виса на высокой<br>перекладине<br>(количество раз)                 | 2                            | 6                             | 9                          | -                            | -                             | -                          |   |  |
|                                | Подтягивание<br>из виса лежа<br>на низкой<br>перекладине<br>90 см (количество<br>раз) | 6                            | 11                            | 19                         | 4                            | 8                             | 13                         |   |  |
|                                | Сгибание и<br>разгибание рук<br>в упоре лежа<br>на полу<br>(количество раз)           | 10                           | 16                            | 27                         | 2                            | 6                             | 10                         |   |  |

|                             |  |      |      |      |      |      |      |                               |
|-----------------------------|--|------|------|------|------|------|------|-------------------------------|
|                             | Рывок гири 16 кг (количество раз)  | 8    | 12   | 24   | -    | -    | -    |                               |
| 3.                          | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)   | 0    | +2   | +8   | +2   | +4   | +10  | Гибкость                      |
| Испытания (тесты) по выбору |  |      |      |      |      |      |      |                               |
| 4.                          | Бег на 60 м (с)  | 14,6 | 13,3 | 10,9 | 15,1 | 13,8 | 11,4 |                               |
| 5.                          | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)   | 17   | 25   | 32   | 9    | 13   | 22   | Скоростно-силовые возможности |
| 6.                          | Плавание на 50 м (мин, с)  | 1:35 | 1:15 | 1:03 | 1:50 | 1:30 | 1:18 | Прикладные навыки             |
|                             | 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   | 27   | 13   | 18   | 25   |                               |
|                             | Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)  | 3    | 5    | 7    | 3    | 5    | 7    |                               |

| Участники тестирования   | Мужчины                      |                               |                            | Женщины                      |                               |                            |
|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
|  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
| Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса | 4                            | 4                             | 5                          | 4                            | 4                             | 5                          |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса                                | 4                            | 4                             | 5                          | 4                            | 4                             | 5                          |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

| Минимальный объем различных видов двигательной деятельности |   |                            |  |
|---|---|----------------------------|--|
| №<br>п/п  | Виды двигательной деятельности  | Время и количество занятий | Сумма времени<br>двигательной<br>активности<br>(мин) |
| 1.  | Утренняя гимнастика   | 20 мин 6 дней в неделю     | 120  |
| 2.  | Производственная гимнастика   | 15 мин 5 раз в неделю      | 75   |
| 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 | 100 мин 1 занятие в неделю | 100  |
| 4.  | Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях   | Выходные дни по 90 мин     | 180  |

В период отпусков ежедневный двигательный режим не менее 2 часов

## 14. Четырнадцатая ступень (возрастная группа от 50 до 54 лет включительно)

| №<br>п/п                       | Наименование<br>испытания (теста)   | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические качества,<br>прикладные навыки и<br>умения |  |
|--------------------------------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|---|--|
|                                |   | Мужчины                      |                               |                            | Женщины                      |                               |                            |   |  |
|                                |   | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |   |  |
|                                |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |   |  |
| Обязательные испытания (тесты) |   |                              |                               |                            |                              |                               |                            |   |  |
| 1.                             | Бег на 1000 м<br>(мин, с)   | 7:36                         | 6:23                          | 5:35                       | 8:50                         | 7:42                          | 6:40                       | Выносливость  |  |
|                                | Бег на 2000 м<br>(мин, с)   | 14:10                        | 12:25                         | 10:45                      | 18:20                        | 16:40                         | 14:10                      |   |  |
|                                | Скандинавская<br>ходьба на 3 км<br>(мин, с)   | 27:40                        | 25:45                         | 23:50                      | 31:30                        | 29:30                         | 27:30                      |   |  |
|                                | Бег на лыжах на<br>2 км (мин, с)  | -                            | -                             | -                          | 26:55                        | 24:50                         | 21:40                      |   |  |
|                                | Бег на лыжах на<br>5 км (мин, с)  | 44:45                        | 40:10                         | 33:30                      | -                            | -                             | -                          |   |  |
|                                | Кросс на 2 км по<br>пересеченной<br>местности<br>(мин, с)                             | -                            | -                             | -                          | 19:25                        | 17:40                         | 15:10                      |   |  |
|                                | Кросс на 3 км<br>(бег<br>по пересеченной<br>местности)<br>(мин, с)                    | 24:00                        | 21:00                         | 17:40                      | -                            | -                             | -                          |   |  |
| 2.                             | Подтягивание<br>из виса на<br>высокой<br>перекладине<br>(количество раз)              | 2                            | 5                             | 8                          | -                            | -                             | -                          | Сила  |  |
|                                | Подтягивание из<br>виса лежа на<br>низкой<br>перекладине 90<br>см (количество<br>раз) | 3                            | 8                             | 16                         | 3                            | 7                             | 11                         |   |  |
|                                | Рывок гири 16 кг<br>(количество раз)  | 7                            | 11                            | 21                         | -                            | -                             | -                          |   |  |

|                             |  |      |      |      |      |      |      |                               |
|-----------------------------|--|------|------|------|------|------|------|-------------------------------|
|                             | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)  | 8    | 12   | 25   | 2    | 6    | 9    |                               |
| 3.                          | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)   | -1   | +1   | +7   | +1   | +3   | +9   | Гибкость                      |
| Испытания (тесты) по выбору |  |      |      |      |      |      |      |                               |
| 4.                          | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)   | 13   | 20   | 28   | 7    | 12   | 19   | Скоростно-силовые возможности |
|                             | Плавание на 50 м (мин, с)  | 1:37 | 1:18 | 1:08 | 1:55 | 1:33 | 1:21 |                               |
|                             | 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   |                               |
| 5.                          | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»   | 13   | 18   | 27   | 10   | 15   | 23   |                               |
|                             | Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)  | 3    | 5    | 7    | 3    | 5    | 7    | Прикладные навыки             |

| Участники тестирования   | Мужчины                      |                               |                            | Женщины                      |                               |                            |
|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
|  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
| Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса | 4                            | 4                             | 5                          | 4                            | 4                             | 5                          |
| 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)

| Минимальный объем различных видов двигательной деятельности      |   |                            |  |
|--|---|----------------------------|--|
| №<br>п/п   | Виды двигательной деятельности  | Время и количество занятий | Сумма времени<br>двигательной<br>активности<br>(мин) |
| 1.   | Утренняя гимнастика   | 20 мин 6 дней в неделю     | 120  |
| 2.   | Производственная гимнастика   | 15 мин 5 раз в неделю      | 75   |
| 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 | 80 мин 1 занятие в неделю  | 80   |
| 4.   | Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях   | Выходные дни по 80 мин     | 160  |
| В период отпусков ежедневный двигательный режим не менее 2 часов |   |                            |  |

## 15. Пятнадцатая ступень (возрастная группа от 55 до 59 лет включительно)

| №<br>п/п                       | Наименование<br>испытания (теста)   | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические качества,<br>прикладные навыки и<br>умения |  |
|--------------------------------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|---|--|
|                                |   | Мужчины                      |                               |                            | Женщины                      |                               |                            |   |  |
|                                |   | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |   |  |
|                                |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |   |  |
| Обязательные испытания (тесты) |   |                              |                               |                            |                              |                               |                            |   |  |
| 1.                             | Бег на 1000 м<br>(мин, с)   | 8:37                         | 7:05                          | 6:05                       | 9:12                         | 8:05                          | 7:00                       | Выносливость  |  |
|                                | Бег на 2000 м<br>(мин, с)   | 14:20                        | 12:40                         | 11:40                      | 20:30                        | 18:40                         | 15:30                      |   |  |
|                                | Скандинавская<br>ходьба на 3 км<br>(мин, с)   | 28:40                        | 26:40                         | 24:40                      | 32:45                        | 30:30                         | 28:30                      |   |  |
|                                | Бег на лыжах<br>на 2 км (мин, с)  | -                            | -                             | -                          | 27:30                        | 25:40                         | 23:10                      |   |  |
|                                | Бег на лыжах<br>на 5 км (мин, с)  | 51:00                        | 45:10                         | 36:40                      | -                            | -                             | -                          |   |  |
|                                | Кросс на 2 км<br>по пересеченной<br>местности<br>(мин, с)                             | -                            | -                             | -                          | 21:35                        | 19:40                         | 16:10                      |   |  |
|                                | Кросс на 3 км (бег<br>по пересеченной<br>местности)<br>(мин, с)                       | 24:30                        | 21:40                         | 18:40                      | -                            | -                             | -                          |   |  |
| 2.                             | Подтягивание из<br>виса на высокой<br>перекладине<br>(количество раз)                 | 2                            | 4                             | 7                          | -                            | -                             | -                          | Сила  |  |
|                                | Подтягивание из<br>виса лежа на<br>низкой<br>перекладине<br>90 см (количество<br>раз) | 2                            | 6                             | 13                         | 2                            | 6                             | 10                         |   |  |
|                                | Рывок гири 16 кг<br>(количество раз)  | 5                            | 9                             | 19                         | -                            | -                             | -                          |   |  |
|                                | Сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лежа на<br>полу (количество<br>раз)           | 6                            | 11                            | 19                         | 2                            | 5                             | 8                          |   |  |

|                             |  |      |      |      |      |      |      |                               |
|-----------------------------|--|------|------|------|------|------|------|-------------------------------|
| 3.                          | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)   | -2   | 0    | +5   | +1   | +3   | +8   | Гибкость                      |
| Испытания (тесты) по выбору |  |      |      |      |      |      |      |                               |
| 4.                          | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)   | 10   | 16   | 25   | 6    | 10   | 16   | Скоростно-силовые возможности |
| 5.                          | Плавание на 50 м (мин, с)  | 1:43 | 1:21 | 1:13 | 2:00 | 1:39 | 1:26 | Прикладные навыки             |
|                             | 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   |                               |
|                             | Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)  | 3    | 5    | 7    | 3    | 5    | 7    |                               |

| Участники тестирования   |  | Мужчины                      |                               |                            | Женщины                      |                               |                            |
|--|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| Уровень сложности  |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
| Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса |  | 4                            | 4                             | 5                          | 4                            | 4                             | 5                          |
| 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)

| Минимальный объем различных видов двигательной деятельности |   |                            |  |
|---|---|----------------------------|--|
| №<br>п/п  | Виды двигательной деятельности  | Время и количество занятий | Сумма времени<br>двигательной<br>активности<br>(мин) |
| 1.  | Утренняя гимнастика   | 20 мин 6 дней в неделю     | 120  |
| 2.  | Производственная гимнастика   | 15 мин 5 раз в неделю      | 75   |
| 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 | 80 мин 1 занятие в неделю  | 80   |
| 4.  | Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях   | Выходные дни по 80 мин     | 160  |

В период отпусков ежедневный двигательный режим не менее 2 часов

## 16. Шестнадцатая ступень (возрастная группа от 60 до 64 лет включительно)

| №<br>п/п                       | Наименование<br>испытания (теста)  | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические качества,<br>прикладные навыки и<br>умения |  |
|--------------------------------|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|---|--|
|                                |  | Мужчины                      |                               |                            | Женщины                      |                               |                            |   |  |
|                                |  | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |   |  |
|                                |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |   |  |
| Обязательные испытания (тесты) |  |                              |                               |                            |                              |                               |                            |   |  |
| 1.                             | Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)  | 10:50                        | 9:11                          | 6:45                       | 11:30                        | 9:55                          | 8:00                       | Выносливость  |  |
|                                | Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)  | 20:30                        | 17:40                         | 13:40                      | 23:35                        | 20:40                         | 17:40                      |   |  |
|                                | Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)  | 29:30                        | 27:40                         | 25:40                      | 33:40                        | 31:40                         | 29:40                      |   |  |
|                                | Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)   | -                            | -                             | -                          | 32:40                        | 27:40                         | 24:40                      |   |  |
|                                | Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)   | 31:40                        | 28:20                         | 21:10                      | -                            | -                             | -                          |   |  |
| 2.                             | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)       | 3                            | 7                             | 15                         | 2                            | 6                             | 8                          | Сила  |  |
|                                | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | -6                           | -4                            | -1                         | 0                            | +2                            | +6                         |   |  |
| Испытания (тесты) по выбору    |  |                              |                               |                            |                              |                               |                            |   |  |

|    |  |       |       |       |       |       |       |                               |
|----|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------------------------------|
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 8     | 13    | 22    | 4     | 8     | 14    | Скоростно-силовые возможности |
|    | Плавание на 25 м (мин, с)  | 3:00  | 2:36  | 2:25  | 3:05  | 2:40  | 2:27  |                               |
| 5. | Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)        | -     | -     | -     | 34:40 | 28:40 | 25:40 | Прикладные навыки             |
|    | Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)        | 33:40 | 29:40 | 23:40 | -     | -     | -     |                               |
|    |  |       |       |       |       |       |       |                               |

| Участники тестирования   | Мужчины                |                         |                      | Женщины                |                         |                      |
|--|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|
|  | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса | 4                      | 4                       | 5                    | 4                      | 4                       | 5                    |
| 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)

| Минимальный объем различных видов двигательной деятельности |                                |                            |   |
|---|--------------------------------|----------------------------|---|
| № п/п   | Виды двигательной деятельности | Время и количество занятий | Сумма времени двигательной активности (мин) |
| 1.  | Утренняя гимнастика            | 20 мин 6 дней в неделю     | 120   |

|    |   |                           |     |
|----|---|---------------------------|-----|
| 2. | Производственная гимнастика   | 15 мин 5 раз в неделю     | 75  |
| 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 | 80 мин 1 занятие в неделю | 80  |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях   | Выходные дни по 80 мин    | 160 |

17. Семнадцатая ступень (возрастная группа от 65 до 69 лет включительно)

| №<br>п/п                       | Наименование<br>испытания<br>(теста)      | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические качества,<br>прикладные навыки и<br>умения |  |
|--------------------------------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|---|--|
|                                |   | Мужчины                      |                               |                            | Женщины                      |                               |                            |   |  |
|                                |   | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |   |  |
|                                |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |   |  |
| Обязательные испытания (тесты) |   |                              |                               |                            |                              |                               |                            |   |  |
| 1.                             | Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с) | 11:55                        | 10:14                         | 8:45                       | 11:30                        | 10:27                         | 9:00                       | Выносливость  |  |
|                                | Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с) | 22:35                        | 19:40                         | 16:10                      | 25:40                        | 22:40                         | 19:40                      |   |  |
|                                | Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)     | 31:40                        | 29:40                         | 27:40                      | 35:40                        | 33:40                         | 31:40                      |   |  |
|                                | Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)    | -                            | -                             | -                          | 34:00                        | 29:40                         | 26:40                      |   |  |
|                                | Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)    | 33:30                        | 30:00                         | 22:00                      | -                            | -                             | -                          |   |  |

|    |  |    |    |    |    |    |    |          |
|----|--|----|----|----|----|----|----|----------|
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)       | 3  | 7  | 12 | 2  | 6  | 8  | Сила     |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | -9 | -6 | -4 | -5 | -1 | +2 | Гибкость |

## Испытания (тесты) по выбору

|    |  |       |       |       |       |       |       |                               |
|----|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------------------------------|
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 5     | 9     | 16    | 3     | 5     | 11    | Скоростно-силовые возможности |
|    | Плавание на 25 м (мин, с)  | 3:05  | 2:40  | 2:30  | 3:10  | 2:45  | 2:30  |                               |
| 5. | Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)        | -     | -     | -     | 35:00 | 30:40 | 27:40 |                               |
|    | Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)        | 35:00 | 31:00 | 25:10 | -     | -     | -     | Прикладные навыки             |

| Участники тестирования | Мужчины                      |                               |                            | Женщины                      |                               |                            |
|------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
|                        | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
| Уровень сложности      |                              |                               |                            |                              |                               |                            |

|  |   |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|---|
| Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса                                | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 |

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

| Минимальный объем различных видов двигательной деятельности |   |                            |  |
|---|---|----------------------------|--|
| №<br>п/п  | Виды двигательной деятельности  | Время и количество занятий | Сумма времени<br>двигательной<br>активности<br>(мин) |
| 1.  | Утренняя гимнастика   | 20 мин 6 дней в неделю     | 120  |
| 2.  | Организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки, а также в секциях и кружках, организованных на объектах спорта и по месту жительства | 80 мин 1 занятие в неделю  | 80   |
| 3.  | Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем   | Выходные дни по 80 мин     | 160  |

## 18. Восемнадцатая ступень (возрастная группа 70 лет и старше)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические качества,<br>прикладные навыки и<br>умения |  |
|----------|-----------------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|---|--|
|          |                                   | Мужчины                      |                               |                            | Женщины                      |                               |                            |   |  |
|          |                                   | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |   |  |
|          |                                   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |   |  |
|          |                                   |                              |                               |                            |                              |                               |                            |   |  |

| Обязательные испытания (тесты) |  |       |       |       |       |       |       |                               |
|--------------------------------|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------------------------------|
| 1.                             | Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)  | 16:30 | 13:39 | 11:00 | 18:24 | 15:24 | 12:00 | Выносливость                  |
|                                | Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)  | 24:30 | 21:40 | 18:40 | 28:40 | 25:40 | 21:40 |                               |
|                                | Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)  | 33:40 | 31:40 | 29:40 | 37:05 | 35:40 | 32:40 |                               |
|                                | Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)   | -     | -     | -     | 35:40 | 30:40 | 27:40 |                               |
|                                | Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)   | 39:40 | 33:40 | 27:40 | -     | -     | -     |                               |
| 2.                             | Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)               | 1     | 5     | 8     | 1     | 4     | 6     | Сила                          |
| 3.                             | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | -10   | -8    | -6    | -6    | -4    | 0     | Гибкость                      |
| Испытания (тесты) по выбору    |  |       |       |       |       |       |       |                               |
| 4.                             | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)         | 3     | 7     | 15    | 1     | 5     | 9     | Скоростно-силовые возможности |
| 5.                             | Плавание на 25 м (мин, с)  | 3:15  | 2:45  | 2:35  | 3:20  | 2:50  | 2:35  | Прикладные навыки             |
|                                | Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)                | -     | -     | -     | 36:45 | 31:40 | 29:05 |                               |

|  |   |       |       |       |   |   |   |  |
|--|---|-------|-------|-------|---|---|---|--|
|  | Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с) | 39:45 | 34:40 | 28:40 | - | - | - |  |
|--|---|-------|-------|-------|---|---|---|--|

| Участники тестирования  | Мужчины                |                         |                      | Женщины                |                         |                      |
|---|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|
|   | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков                       | 4                      | 4                       | 5                    | 4                      | 4                       | 5                    |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4                      | 4                       | 5                    | 4                      | 4                       | 5                    |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

| Минимальный объем различных видов двигательной деятельности |   |                            |   |
|---|---|----------------------------|---|
| № п/п   | Виды двигательной деятельности  | Время и количество занятий | Сумма времени двигательной активности (мин) |
| 1.  | Утренняя гимнастика   | 25 мин 7 дней в неделю     | 175   |
| 2.  | Организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки, а также в секциях и кружках, организованных на объектах спорта и по месту жительства | 60 мин 1 занятие в неделю  | 60  |
| 3.  | Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем   | Выходные дни по 60 мин     | 120   |

**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 7 лет включительно)**

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору   | Нормативы                    |                               |                            | Физические качества          |                               |                            |
|----------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
|          |   | Мальчики                     | Девочки                       | Уровень сложности          |                              |                               |                            |
|          |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
| 1.       | Бег на 10 м (с)   | 4,2                          | 4,0                           | 3,4                        | 4,3                          | 4,1                           | 3,6                        |
| 2.       | Бег на 30 м (с)   | 11,6                         | 9,8                           | 9,5                        | 10,8                         | 10,4                          | 10,2                       |
| 3.       | Смешанное передвижение по<br>пересеченной местности (без учета<br>времени, м)           | 170                          | 340                           | 500                        | 150                          | 240                           | 400                        |
| 4.       | Ходьба на лыжах на (без учета времени, м)   | 500                          | 835                           | 1170                       | 420                          | 750                           | 1085                       |
| 5.       | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине (количество раз)                         | 1                            | 2                             | 3                          | -                            | -                             | -                          |
| 6.       | Подтягивание из виса лежа на низкой<br>перекладине 90 см (количество раз)               | 4                            | 6                             | 10                         | 2                            | 4                             | 7                          |
| 7.       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>на полу (количество раз)                      | 5                            | 7                             | 11                         | 2                            | 4                             | 8                          |
| 8.       | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами (см)                        | +1                           | +2                            | +5                         | +2                           | +3                            | +6                         |
| 9.       | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>ногами (см)                                     | 71                           | 80                            | 95                         | 65                           | 73                            | 90                         |
| 10.      | Поднимание гуловища из положения лежа<br>на спине (количество раз за 30 с.)             | 9                            | 10                            | 12                         | 8                            | 9                             | 11                         |
| 11.      | Метание теннисного мяча в цель,<br>дистанция 5 м (количество попаданий из 5<br>бросков) | 1                            | 2                             | 3                          | 1                            | 2                             | 3                          |

|   |                        |                         |                      |                        |                         |                      |
|---|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|
| 12. Плавание без учета времени (м)  | 2                      | 4                       | 8                    | 2                      | 4                       | 8                    |
| <b>Участники тестирования</b>   |                        |                         |                      |                        |                         |                      |
| 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 обеспечивают оценку шести физических качеств                             |                        |                         |                      |                        |                         |                      |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

| № п/п   | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Ежедельно, не менее (мин) |
|---|---|---------------------------|
| 1.  | Утренняя гимнастика   | 80                        |
| 2.  | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»  | 135                       |
| 3.  | В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр   | 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  | 200                       |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов |   |                           |

## 1.2. Вторая ступень (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору   | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические качества              |  |
|----------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------------|--|
|          |   | Мальчики                     |                               | Девочки                    |                              | Уровень сложности             |                            |                                  |  |
|          |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                                  |  |
| 1.       | Бег на 30 м (с)   | 8,3                          | 7,5                           | 6,8                        | 8,5                          | 7,7                           | 7,1                        | Скоростные<br>возможности        |  |
| 2.       | Смешанное передвижение на 1000 м<br>(мин, с)  | 8:55                         | 7:56                          | 6:05                       | 9:20                         | 9:04                          | 7:58                       | Выносливость                     |  |
| 3.       | Смешанное передвижение по пересеченной<br>местности (без учета времени, км)             | 0.8                          | 1.1                           | 1.3                        | 0.8                          | 1.1                           | 1.1                        |                                  |  |
| 4.       | Бег на лыжах на 1 км (мин, с)   | 12:22                        | 11:38                         | 10:25                      | 13:13                        | 11:06                         | 9:52                       | Сила                             |  |
| 5.       | Бег на лыжах (без учета времени, км)  | 0.8                          | 1.1                           | 1.3                        | 0.8                          | 1.1                           | 1.1                        |                                  |  |
| 6.       | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине (количество раз)                         | 1                            | 2                             | 3                          | -                            | -                             | -                          | Гибкость                         |  |
| 7.       | Подтягивание из виса лежа на низкой<br>перекладине 90 см (количество раз)               | 5                            | 7                             | 12                         | 3                            | 5                             | 9                          |                                  |  |
| 8.       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>на полу (количество раз)                      | 6                            | 8                             | 14                         | 3                            | 5                             | 9                          | Скоростно-силовые<br>возможности |  |
| 9.       | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами (см)                        | +1                           | +2                            | +6                         | +2                           | +3                            | +7                         |                                  |  |
| 10.      | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>ногами (см)                                     | 90                           | 105                           | 119                        | 86                           | 98                            | 115                        | Координационные<br>способности   |  |
| 11.      | Поднимание туловища из положения лежа<br>на спине (количество раз за 1 мин)             | 17                           | 20                            | 27                         | 14                           | 17                            | 25                         |                                  |  |
| 12.      | Метание теннисного мяча в цель,<br>дистанция 6 м (количество попаданий<br>из 5 бросков) | 1                            | 2                             | 3                          | 1                            | 2                             | 3                          | Плавание без учета времени (м)   |  |
| 13.      | Плавание без учета времени (м)  | 3                            | 5                             | 9                          | 3                            | 5                             | 9                          |                                  |  |

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

| №<br>п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Ежедельно,<br>не менее<br>(мин) |
|----------|---|---------------------------------|
| 1.       | Утренняя гимнастика   | 80                              |
| 2.       | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»  | 135                             |
| 3.       | В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр   | 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  | 200                             |

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

1.3. Третья ступень (возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

| №<br>п/п          | Наименование<br>испытания (теста) по выбору   | Физические качества |         |      |                              |                               |                            |                               |                            |                                  |
|-------------------|---|---------------------|---------|------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------------|
|                   |   | Нормативы           |         |      | Уровень сложности            |                               |                            |                               |                            |                                  |
|                   |   | Мальчики            | Девочки |      | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Скоростные<br>возможности        |
| Уровень сложности |   |                     |         |      |                              |                               |                            |                               |                            |                                  |
| 1.                | Бег на 30 м (с)   | 7,3                 | 6,8     | 6,2  | 7,6                          | 7,1                           | 7,1                        | 6,4                           | 6,4                        | Скоростные<br>возможности        |
| 2.                | Бег на 60 м (с)   | 14,1                | 13,2    | 11,9 | 14,7                         | 13,8                          | 13,8                       | 12,4                          | 12,4                       |                                  |
| 3.                | Бег на 1000 м (мин, с)  | 7:45                | 7:01    | 5:49 | 8:14                         | 7:29                          | 7:29                       | 6:25                          | 6:25                       |                                  |
| 4.                | Бег на лыжах на 1 км (мин, с)   | 10:23               | 9:20    | 8:06 | 12:33                        | 9:46                          | 9:46                       | 8:51                          | 8:51                       |                                  |
| 5.                | Бег на лыжах (без учета времени, км)  | 1,2                 | 1,5     | 1,8  | 1,2                          | 1,5                           | 1,5                        | 1,5                           | 1,5                        | Выносливость                     |
| 6.                | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)                        | 1,2                 | 1,5     | 1,8  | 1,2                          | 1,5                           | 1,5                        | 1,5                           | 1,5                        |                                  |
| 7.                | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине (количество раз)                         | 2                   | 3       | 4    | -                            | -                             | -                          | -                             | -                          | Сила                             |
| 8.                | Подтягивание из виса лежа на низкой<br>перекладине 90 см (количество раз)               | 7                   | 10      | 17   | 5                            | 7                             | 7                          | 12                            | 12                         |                                  |
| 9.                | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>на полу (количество раз)                      | 7                   | 10      | 18   | 4                            | 6                             | 6                          | 10                            | 10                         |                                  |
| 10.               | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами (см.)                       | +2                  | +3      | +6   | +2                           | +4                            | +4                         | +9                            | +9                         | Гибкость                         |
| 11.               | Прыжок в длину с разбега (см)   | 172                 | 191     | 242  | 156                          | 170                           | 170                        | 212                           | 212                        |                                  |
| 12.               | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>ногами (см.)                                    | 107                 | 120     | 135  | 100                          | 110                           | 110                        | 127                           | 127                        | Скоростно-силовые<br>возможности |
| 13.               | Метание мяча весом 150 г (м)  | 15                  | 18      | 23   | 10                           | 14                            | 14                         | 17                            | 17                         |                                  |
| 14.               | Поднимание туловища из положения лежа<br>на спине (количество раз за 1 мин)             | 22                  | 28      | 36   | 19                           | 23                            | 23                         | 31                            | 31                         |                                  |
| 15.               | Метание теннисного мяча в цель,<br>дистанция 6 м (количество попаданий из<br>5 бросков) | 2                   | 3       | 4    | 2                            | 3                             | 3                          | 4                             | 4                          | Координационные<br>способности   |
| 16.               | Плавание без учета времени (м)  | 6                   | 10      | 12   | 6                            | 10                            | 10                         | 12                            | 12                         |                                  |

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

| № п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности  | Ежедельно, не менее (мин) |
|-------|--|---------------------------|
| 1.    | Утренняя гимнастика  | 80                        |
| 2.    | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»   | 135                       |
| 3.    | В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр  | 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   | 200                       |

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

1.4. Четвертая ступень (возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

| №<br>п/п          | Наименование<br>испытания (теста) по выбору  | Нормативы                    |                               |                            |                              | Физические качества           |                            |
|-------------------|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
|                   |  | Мальчики                     |                               | Девочки                    |                              |                               |                            |
| Уровень сложности |  |                              |                               |                            |                              |                               |                            |
|                   |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
| 1.                | Бег на 30 м (с)  | 6,7                          | 6,2                           | 5,8                        | 7,1                          | 6,6                           | 6,0                        |
| 2.                | Бег на 60 м (с)  | 12,9                         | 11,8                          | 10,9                       | 13,4                         | 12,4                          | 11,5                       |
| 3.                | Бег на 1500 м (мин, с)   | 10:33                        | 10:05                         | 7:76                       | 11:03                        | 10:34                         | 8:21                       |
| 4.                | Бег на 2000 м (мин, с)   | 12:13                        | 11:27                         | 10:59                      | 15:52                        | 14:58                         | 12:11                      |
| 5.                | Бег на лыжах на 2 км (мин, с)  | 17:29                        | 16:11                         | 14:20                      | 18:31                        | 17:04                         | 15:33                      |
| 6.                | Бег на лыжах (без учета времени, км)   | 1.2                          | 1.8                           | 2                          | 1.2                          | 1.8                           | 2                          |
| 7.                | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)                         | 1.2                          | 1.8                           | 2                          | 1.2                          | 1.8                           | 2                          |
| 8.                | Плавание без учета времени (м)   | 20                           | 30                            | 45                         | 20                           | 30                            | 45                         |
| 9.                | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине (количество раз)                          | 3                            | 4                             | 6                          | -                            | -                             | -                          |
| 10.               | Подтягивание из виса лежа на низкой<br>перекладине 90 см (количество раз)                | 8                            | 12                            | 19                         | 6                            | 8                             | 11                         |
| 11.               | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>на полу (количество раз)                       | 10                           | 15                            | 23                         | 5                            | 8                             | 11                         |
| 12.               | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами (см)                         | +3                           | +4                            | +6                         | +3                           | +5                            | +10                        |
| 13.               | Прыжок в длину с разбега (см)  | 190                          | 210                           | 260                        | 172                          | 187                           | 230                        |
| 14.               | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>ногами (см)                                      | 123                          | 135                           | 153                        | 110                          | 123                           | 140                        |
| 15.               | Метание мяча весом 150 г (м)   | 20                           | 22                            | 28                         | 13                           | 15                            | 18                         |
| 16.               | Поднимание туловища из положения<br>лежа на спине (количество раз за 1 мин)              | 26                           | 31                            | 39                         | 23                           | 26                            | 34                         |
| 17.               | Метание теннисного мяча в цель,<br>дистанция 6 м (количество попаданий из<br>10 бросков) | 3                            | 5                             | 7                          | 3                            | 5                             | 7                          |

| Участники тестирования  |                              | Мальчики                      |                            |                              |                               | Девочки                    |    |
|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----|
| Уровень сложности   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |    |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   | 17                           | 17                            | 17                         | 16                           | 16                            | 16                         | 16 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6                            | 6                             | 6                          | 6                            | 6                             | 6                          | 6  |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств                             |                              |                               |                            |                              |                               |                            |    |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

| №<br>п/п  | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Еженедельно,<br>не менее<br>(мин) |
|---|---|-----------------------------------|
| 1.  | Утренняя гимнастика   | 105                               |
| 2.  | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях   | 105                               |
| 3.  | В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр   | 135                               |
| 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  | 200                               |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов |   |                                   |

## 1.5. Пятая ступень (возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору  | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические качества       |  |
|----------|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|---------------------------|--|
|          |  | Юноши                        |                               | Девушки                    |                              | Уровень сложности             |                            |                           |  |
|          |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                           |  |
| 1.       | Бег на 30 м (с)  | 6,2                          | 5,8                           | 5,3                        | 6,6                          | 6,4                           | 5,7                        | Скоростные<br>возможности |  |
| 2.       | Бег на 60 м (с)  | 11,2                         | 10,6                          | 9,4                        | 12,6                         | 11,9                          | 11,0                       |                           |  |
| 3.       | Бег на 2000 м (мин, с)   | 13:59                        | 11:38                         | 10:04                      | 14:51                        | 13:25                         | 12:12                      |                           |  |
| 4.       | Бег на 3000 м (мин, с)   | 18:20                        | 17:12                         | 17:05                      | -                            | -                             | -                          |                           |  |
| 5.       | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)  | 22:46                        | 20:05                         | 19:14                      | 27:23                        | 25:18                         | 22:13                      |                           |  |
| 6.       | Бег на лыжах (без учета времени, км)   | 1,5                          | 2,5                           | 3,5                        | 0,8                          | 2                             | 3                          |                           |  |
| 7.       | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)                         | 1,5                          | 2                             | 2,5                        | 1,5                          | 2                             | 2,5                        |                           |  |
| 8.       | Плавание без учета времени (м)   | 20                           | 30                            | 40                         | 20                           | 30                            | 40                         |                           |  |
| 9.       | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине (количество раз)                          | 4                            | 5                             | 8                          | -                            | -                             | -                          |                           |  |
| 10.      | Подтягивание из виса лежа на низкой<br>перекладине 90 см (количество раз)                | 10                           | 14                            | 20                         | 7                            | 9                             | 12                         |                           |  |
| 11.      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>на полу (количество раз)                       | 16                           | 20                            | 30                         | 6                            | 8                             | 13                         |                           |  |
| 12.      | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямymi ногами (см)                         | +3                           | +5                            | +9                         | +4                           | +7                            | +11                        |                           |  |
| 13.      | Прыжок в длину с разбега (см)  | 209                          | 230                           | 285                        | 190                          | 205                           | 250                        |                           |  |
| 14.      | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>ногами (см)                                      | 140                          | 161                           | 182                        | 124                          | 135                           | 153                        |                           |  |
| 15.      | Метание мяча весом 150 г (м)   | 22                           | 27                            | 34                         | 16                           | 18                            | 22                         |                           |  |
| 16.      | Поднимание гуловища из положения лежа<br>на спине (количество раз за 1 мин)              | 27                           | 32                            | 40                         | 25                           | 27                            | 35                         |                           |  |
| 17.      | Метание теннисного мяча в цель,<br>дистанция 6 м (количество попаданий из<br>10 бросков) | 4                            | 6                             | 8                          | 4                            | 6                             | 8                          |                           |  |

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

| №<br>п/п  | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Еженедельно,<br>не менее<br>(мин) |
|---|---|-----------------------------------|
| 1.  | Утренняя гимнастика   | 175                               |
| 2.  | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»  | 135                               |
| 3.  | В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр   | 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   | 200                               |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов |   |                                   |

1.6. Шестая ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору                                 | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические качества              |  |
|----------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------------|--|
|          |   | Юноши                        |                               |                            | Девушки                      |                               |                            |                                  |  |
|          |   | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |                                  |  |
|          |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                                  |  |
| 1.       | Бег на 30 м (с)   | 5,8                          | 5,4                           | 5,1                        | 6,4                          | 6,2                           | 5,9                        | Скоростные<br>возможности        |  |
| 2.       | Бег на 60 м (с)   | 10,4                         | 9,7                           | 9,2                        | 12,4                         | 11,5                          | 10,7                       |                                  |  |
| 3.       | Бег на 100 м (с)  | 17,2                         | 16,4                          | 15,4                       | 20,8                         | 19,6                          | 18,4                       |                                  |  |
| 4.       | Бег на 2000 м (мин, с)  | -                            | -                             | -                          | 14:31                        | 13:26                         | 11:17                      |                                  |  |
| 5.       | Бег на 3000 м (мин, с)  | 18:30                        | 16:47                         | 14:37                      | -                            | -                             | -                          |                                  |  |
| 6.       | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)   | -                            | -                             | -                          | 24:36                        | 22:38                         | 20:08                      |                                  |  |
| 7.       | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)   | 33:20                        | 30:47                         | 28:01                      | -                            | -                             | -                          |                                  |  |
| 8.       | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)            | 2,5                          | 3                             | 4                          | 1,5                          | 2                             | 2,5                        |                                  |  |
| 9.       | Плавание без учета времени (м)  | 30                           | 40                            | 50                         | 30                           | 40                            | 50                         |                                  |  |
| 10.      | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине (количество раз)             | 5                            | 6                             | 10                         | -                            | -                             | -                          |                                  |  |
| 11.      | Подтягивание из виса лежа на низкой<br>перекладине 90 см (количество раз)   | -                            | -                             | -                          | 8                            | 10                            | 14                         | Сила                             |  |
| 12.      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>на полу (количество раз)          | 22                           | 25                            | 34                         | 7                            | 9                             | 13                         |                                  |  |
| 13.      | Рывок гири 16 кг (количество раз)   | 12                           | 15                            | 26                         | -                            | -                             | -                          |                                  |  |
| 14.      | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямymi ногами (см)            | +4                           | +6                            | +10                        | +6                           | +7                            | +13                        | Гибкость                         |  |
| 15.      | Прыжок в длину с разбега (см)   | 230                          | 250                           | 314                        | 210                          | 225                           | 275                        |                                  |  |
| 16.      | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>ногами (см)                         | 161                          | 178                           | 195                        | 131                          | 145                           | 157                        | Скоростно-силовые<br>возможности |  |
| 17.      | Метание мяча весом 150 г (м)  | 24                           | 29                            | 36                         | 18                           | 22                            | 28                         |                                  |  |
| 18.      | Поднимание туловища из положения лежа<br>на спине (количество раз за 1 мин) | 29                           | 32                            | 40                         | 25                           | 29                            | 35                         |                                  |  |
| 19.      | Метание теннисного мяча в цель,   | 6                            | 7                             | 8                          | 6                            | 7                             | 8                          | Координационные                  |  |

|   |                        |                         |                      |                        |                         |                      |                         |         |
|---|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|---------|
| дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)  |                        |                         |                      |                        |                         |                      |                         | способы |
| <b>Участники тестирования</b>   |                        |                         |                      |                        |                         |                      |                         |         |
| Уровень сложности   | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Серебряный знак отличия | Девушки |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   | 16                     | 16                      | 16                   | 16                     | 15                      | 15                   | 15                      | Юноши   |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств | 6                      | 6                       | 6                    | 6                      | 6                       | 6                    | 6                       |         |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

| № п/п   | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Ежедельно, не менее (мин) |
|---|---|---------------------------|
| 1.  | Утренняя гимнастика   | 175                       |
| 2.  | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»  | 135                       |
| 3.  | В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр   | 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  | 200                       |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов |   |                           |

1.7. Седьмая ступень (возрастная подгруппа от 18 до 19 лет включительно)

| №<br>пп | Наименование<br>испытания (теста) по выбору                                 | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические качества       |  |
|---------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|---------------------------|--|
|         |   | Мужчины                      |                               | Женщины                    |                              | Уровень сложности             |                            |                           |  |
|         |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                           |  |
| 1.      | Бег на 30 м (с)   | 5,6                          | 5,2                           | 4,9                        | 6,2                          | 6,1                           | 5,7                        | Скоростные<br>возможности |  |
| 2.      | Бег на 60 м (с)   | 10,3                         | 9,7                           | 9,2                        | 12,4                         | 11,5                          | 10,7                       |                           |  |
| 3.      | Бег на 100 м (с)  | 17,2                         | 16,4                          | 15,3                       | 20,8                         | 19,6                          | 18,4                       |                           |  |
| 4.      | Бег на 2000 м (мин, с)  | -                            | -                             | -                          | 14:31                        | 13:36                         | 11:17                      |                           |  |
| 5.      | Бег на 3000 м (мин, с)  | 18:30                        | 16:47                         | 14:37                      | -                            | -                             | -                          |                           |  |
| 6.      | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)   | -                            | -                             | -                          | 24:20                        | 22:34                         | 20:08                      |                           |  |
| 7.      | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)   | 33:20                        | 30:47                         | 28:01                      | -                            | -                             | -                          |                           |  |
| 8.      | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)            | 3                            | 3,5                           | 4,5                        | 2                            | 2,5                           | 3                          |                           |  |
| 9.      | Плавание без учета времени (м)  | 30                           | 40                            | 50                         | 30                           | 40                            | 50                         |                           |  |
| 10.     | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине (количество раз)             | 6                            | 8                             | 11                         | -                            | -                             | -                          |                           |  |
| 11.     | Подтягивание из виса лежа на низкой<br>перекладине 90 см (количество раз)   | -                            | -                             | -                          | 9                            | 11                            | 16                         |                           |  |
| 12.     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>на полу (количество раз)          | 23                           | 27                            | 36                         | 7                            | 9                             | 13                         |                           |  |
| 13.     | Рывок гири 16 кг (количество раз)   | 12                           | 15                            | 28                         | -                            | -                             | -                          |                           |  |
| 14.     | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами (см)            | +4                           | +6                            | +10                        | +6                           | +7                            | +13                        |                           |  |
| 15.     | Прыжок в длину с разбега (см)   | 230                          | 250                           | 314                        | 210                          | 225                           | 275                        |                           |  |
| 16.     | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>ногами (см)                         | 161                          | 178                           | 195                        | 131                          | 145                           | 157                        |                           |  |
| 17.     | Метание мяча весом 150 г (м)  | 26                           | 30                            | 38                         | 19                           | 24                            | 30                         |                           |  |
| 18.     | Поднимание туловища из положения лежа<br>на спине (количество раз за 1 мин) | 28                           | 32                            | 41                         | 27                           | 30                            | 37                         |                           |  |
| 19.     | Метание теннисного мяча в цель,   | 10                           | 13                            | 14                         | 10                           | 12                            | 14                         | Координационные           |  |

|   |                        |                         |                      |                        |                         |                      |    |         |
|---|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|----|---------|
| дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)  |                        |                         |                      |                        |                         |                      |    | способы |
| <b>Участники тестирования</b>   |                        |                         |                      |                        |                         |                      |    |         |
| Уровень сложности   |                        |                         |                      |                        |                         |                      |    |         |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |    |         |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств | 16                     | 16                      | 16                   | 15                     | 15                      | 15                   | 15 | 15      |

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

|       |  |                             |
|-------|--|-----------------------------|
| № 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.    | В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха, физические упражнения в процессе учебного (рабочего дня), дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика, элементы спортивных игр | 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   | 285                         |
|       | В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов  |                             |

1.8. Восьмая ступень (возрастная подгруппа от 20 до 24 лет включительно)

| №<br>п/п          | Наименование<br>испытания (теста) по выбору                                  | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические качества                      |
|-------------------|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|--|
|                   |  | Мужчины                      |                               |                            | Женщины                      |                               |                            |  |
| Уровень сложности |  |                              |                               |                            |                              |                               |                            |  |
|                   |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |  |
| 1.                | Бег на 30 м (с)  | 5,7                          | 5,3                           | 5,0                        | 6,3                          | 6,2                           | 5,8                        |  |
| 2.                | Бег на 60 м (с)  | 10,5                         | 9,8                           | 9,1                        | 12,9                         | 11,9                          | 11,1                       |  |
| 3.                | Бег на 100 м (с)   | 18,4                         | 16,7                          | 16,2                       | 21,1                         | 19,9                          | 18,8                       | <b>Скоростные<br/>возможности</b>        |
| 4.                | Бег на 1000 м (мин, с)   | -                            | -                             | -                          | 5:47                         | 5:31                          | 5:23                       |  |
| 5.                | Бег на 2000 м (мин, с)   | -                            | -                             | -                          | 16:11                        | 14:20                         | 12:30                      |  |
| 6.                | Бег на 3000 м (мин, с)   | 17:28                        | 15:52                         | 14:01                      | -                            | -                             | -                          |  |
| 7.                | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)  | -                            | -                             | -                          | 25:06                        | 22:32                         | 21:39                      | <b>Выносливость</b>                      |
| 8.                | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)  | 32:22                        | 30:12                         | 26:14                      | -                            | -                             | -                          |  |
| 9.                | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)             | 3                            | 3,5                           | 4,5                        | 2                            | 2,5                           | 3                          |  |
| 10.               | Плавание без учета времени (м)   | 40                           | 50                            | 70                         | 40                           | 50                            | 70                         |  |
| 11.               | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине (количество раз)              | 7                            | 9                             | 12                         | -                            | -                             | -                          |  |
| 12.               | Подтягивание из виса лежа на низкой<br>перекладине 90 см (количество раз)    | -                            | -                             | -                          | 8                            | 10                            | 15                         | <b>Сила</b>                              |
| 13.               | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>на полу (количество раз)           | 23                           | 28                            | 38                         | 8                            | 10                            | 14                         |  |
| 14.               | Рывок гири 16 кг (количество раз)  | 16                           | 19                            | 36                         | -                            | -                             | -                          |  |
| 15.               | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами (см)             | +4                           | +6                            | +10                        | +6                           | +7                            | +13                        | <b>Гибкость</b>                          |
| 16.               | Прыжок в длину с разбега (см)  | 296                          | 304                           | 344                        | 235                          | 260                           | 280                        |  |
| 17.               | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>ногами (см)                          | 173                          | 191                           | 204                        | 140                          | 153                           | 165                        | <b>Скоростно-силовые<br/>возможности</b> |
| 18.               | Метание мяча весом 150 г (м)   | 28                           | 32                            | 40                         | 20                           | 26                            | 32                         |  |
| 19.               | Поднимание гуловища из положения<br>лежка на спине (количество раз за 1 мин) | 28                           | 32                            | 41                         | 27                           | 30                            | 37                         |  |
| 20.               | Метание теннисного мяча в цель,  | 12                           | 14                            | 16                         | 12                           | 14                            | 16                         | <b>Координационные</b>                   |

дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 13 часов)

| №<br>п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности  | Ежедневно,<br>не менее<br>(мин) |
|----------|--|---------------------------------|
| 1.       | Утренняя гимнастика  | 160                             |
| 2.       | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура» либо занятия в трудовом коллективе  | 90                              |
| 3.       | В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха, физические упражнения в процессе учебного (рабочего дня), дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика, элементы спортивных игр | 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   | 300                             |

## 1.9. Девятая ступень (возрастная подгруппа от 25 до 29 лет включительно)

| №<br>п/п          | Наименование<br>испытания (теста) по выбору                                 | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические качества              |  |
|-------------------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------------|--|
|                   |   | Мужчины                      |                               |                            | Женщины                      |                               |                            |                                  |  |
|                   |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                                  |  |
| Уровень сложности |   |                              |                               |                            |                              |                               |                            |                                  |  |
| 1.                | Бег на 30 м (с)   | 6,8                          | 6,2                           | 5,6                        | 7,4                          | 7,1                           | 6,5                        | Скоростные<br>возможности        |  |
| 2.                | Бег на 60 м (с)   | 11,2                         | 10,5                          | 9,4                        | 13,2                         | 12,2                          | 11,4                       |                                  |  |
| 3.                | Бег на 100 м (с)  | 17,8                         | 16,9                          | 16,1                       | 22,2                         | 21,1                          | 19,3                       |                                  |  |
| 4.                | Бег на 1000 м (мин, с)  | -                            | -                             | -                          | 6:17                         | 5:32                          | 5:29                       |                                  |  |
| 5.                | Бег на 2000 м (мин, с)  | -                            | -                             | -                          | 17:10                        | 16:11                         | 13:15                      |                                  |  |
| 6.                | Бег на 3000 м (мин, с)  | 18:31                        | 17:04                         | 14:57                      | -                            | -                             | -                          |                                  |  |
| 7.                | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)   | -                            | -                             | -                          | 27:23                        | 23:55                         | 21:01                      | Выносливость                     |  |
| 8.                | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)   | 33:20                        | 31:26                         | 26:32                      | -                            | -                             | -                          |                                  |  |
| 9.                | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)            | 2,5                          | 3                             | 4                          | 1,5                          | 2                             | 2,5                        |                                  |  |
| 10.               | Плавание без учета времени (м)  | 50                           | 60                            | 70                         | 50                           | 60                            | 70                         |                                  |  |
| 11.               | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине (количество раз)             | 5                            | 7                             | 10                         | -                            | -                             | -                          |                                  |  |
| 12.               | Подтягивание из виса лежа на низкой<br>перекладине 90 см (количество раз)   | -                            | -                             | -                          | 7                            | 9                             | 14                         | Сила                             |  |
| 13.               | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>на полу (количество раз)          | 18                           | 21                            | 33                         | 7                            | 9                             | 13                         |                                  |  |
| 14.               | Рывок гири 16 кг (количество раз)   | 15                           | 18                            | 33                         | -                            | -                             | -                          |                                  |  |
| 15.               | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами (см)            | +3                           | +5                            | +9                         | +5                           | +6                            | +11                        | Гибкость                         |  |
| 16.               | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>ногами (см)                         | 169                          | 187                           | 200                        | 136                          | 149                           | 162                        | Скоростно-силовые<br>возможности |  |
| 17.               | Метание мяча весом 150 г (м)  | 22                           | 26                            | 34                         | 14                           | 18                            | 26                         |                                  |  |
| 18.               | Поднимание туловища из положения<br>лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 25                           | 30                            | 38                         | 20                           | 24                            | 32                         |                                  |  |
| 19.               | Метание теннисного мяча в цель,   | 13                           | 15                            | 18                         | 13                           | 15                            | 18                         | Координационные                  |  |

дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)

| 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                   | 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 обеспечивают оценку шести физических качеств                             |                        |                         |                      |                        |                         |                      |  |

Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств

| Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов) |   |
|--|---|
| № п/п  | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   |
| 1.   | Утренняя гимнастика   |
| 2.   | Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика  |
| 3.   | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида |
| 4.   | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми  |

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов

## 1.10. Десятая ступень (возрастная подгруппа от 30 до 34 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору  | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические качества              |
|----------|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------------|
|          |  | Мужчины                      |                               | Женщины                    |                              | Уровень сложности             |                            |                                  |
|          |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                                  |
| 1.       | Бег на 30 м (с)  | 7,7                          | 7,0                           | 6,0                        | 8,0                          | 7,7                           | 6,7                        | Скоростные<br>возможности        |
| 2.       | Бег на 60 м (с)  | 14,3                         | 12,6                          | 10,2                       | 15,2                         | 14,1                          | 12,2                       |                                  |
| 3.       | Бег на 1000 м (мин, с)   | 5:47                         | 4:46                          | 4:27                       | 6:56                         | 5:59                          | 5:29                       |                                  |
| 4.       | Бег на 2000 м (мин, с)   | -                            | -                             | -                          | 17:30                        | 16:11                         | 14:39                      |                                  |
| 5.       | Бег на 3000 м (мин, с)   | 18:10                        | 17:24                         | 15:43                      | -                            | -                             | -                          |                                  |
| 6.       | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)  | -                            | -                             | -                          | 31:52                        | 25:18                         | 22:35                      | Выносливость                     |
| 7.       | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)  | 35:01                        | 31:42                         | 27:45                      | -                            | -                             | -                          |                                  |
| 8.       | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)                         | 2,5                          | 3                             | 4                          | 1,5                          | 2                             | 2,5                        |                                  |
| 9.       | Плавание без учета времени (м)   | 30                           | 50                            | 70                         | 30                           | 50                            | 70                         |                                  |
| 10.      | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине (количество раз)                          | 4                            | 6                             | 10                         | -                            | -                             | -                          |                                  |
| 11.      | Подтягивание из виса лежа на низкой<br>перекладине 90 см (количество раз)                | 9                            | 12                            | 18                         | 7                            | 8                             | 13                         | Сила                             |
| 12.      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>на полу (количество раз)                       | 13                           | 15                            | 27                         | 4                            | 6                             | 10                         |                                  |
| 13.      | Рывок гири 16 кг (количество раз)  | 14                           | 17                            | 32                         | -                            | -                             | -                          |                                  |
| 14.      | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами (см.)                        | +2                           | +3                            | +8                         | +3                           | +5                            | +10                        | Гибкость                         |
| 15.      | Прыжок в длину с места гольцом двумя<br>ногами (см.)                                     | 155                          | 170                           | 180                        | 112                          | 120                           | 139                        | Скоростно-силовые<br>возможности |
| 16.      | Метание мяча весом 150 г (м)   | 21                           | 25                            | 32                         | 13                           | 17                            | 23                         |                                  |
| 17.      | Поднимание гуловища из положения<br>лежа на спине (количество раз за 1 мин)              | 22                           | 27                            | 34                         | 16                           | 18                            | 27                         |                                  |
| 18.      | Метание теннисного мяча в цель,<br>дистанция 6 м (количество попаданий из<br>20 бросков) | 12                           | 14                            | 18                         | 12                           | 14                            | 18                         | Координационные<br>способности   |

| Участники тестирования  |    | Мужчины                      |                               |                            | Женщины                      |                               |                            |
|---|----|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| Уровень сложности   |    | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   | 16 | 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                             | 6                          |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств                             |    |                              |                               |                            |                              |                               |                            |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

| №<br>п/п   | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Ежедельно,<br>не менее<br>(мин) |
|--|---|---------------------------------|
| 1.   | Утренняя гимнастика   | 160                             |
| 2.   | Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика  | 160                             |
| 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  | 220                             |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов |   |                                 |

1.11. Одннадцатая ступень (возрастная подгруппа от 35 до 39 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору   | Физические качества          |                               |                            |                              |                               |                            |
|----------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
|          |   | Нормативы                    |                               |                            | Женщины                      |                               |                            |
|          |   | Мужчины                      |                               | Уровень сложности          |                              |                               |                            |
|          |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
| 1.       | Бег на 30 м (с)   | 7,9                          | 7,3                           | 6,2                        | 8,4                          | 8,1                           | 6,9                        |
| 2.       | Бег на 60 м (с)   | 14,8                         | 12,8                          | 10,6                       | 15,6                         | 14,4                          | 12,4                       |
| 3.       | Бег на 1000 м (мин, с)  | 5:47                         | 5:41                          | 4:47                       | 7:16                         | 6:46                          | 6:05                       |
| 4.       | Бег на 2000 м (мин, с)  | -                            | -                             | -                          | 18:31                        | 17:06                         | 14:21                      |
| 5.       | Бег на 3000 м (мин, с)  | 19:18                        | 18:21                         | 16:21                      | -                            | -                             | -                          |
| 6.       | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)   | -                            | -                             | -                          | 29:43                        | 26:34                         | 23:28                      |
| 7.       | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)   | 38:36                        | 34:27                         | 29:33                      | -                            | -                             | -                          |
| 8.       | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)                      | 1.8                          | 2                             | 2.5                        | 0.8                          | 1                             | 1.5                        |
| 9.       | Плавание без учета времени (м)  | 30                           | 50                            | 60                         | 30                           | 50                            | 60                         |
| 10.      | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине (количество раз)                       | 3                            | 5                             | 7                          | -                            | -                             | -                          |
| 11.      | Подтягивание из виса лежа на низкой<br>перекладине 90 см (количество раз)             | 7                            | 10                            | 17                         | 5                            | 6                             | 12                         |
| 12.      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>на полу (количество раз)                    | 10                           | 13                            | 23                         | 3                            | 5                             | 8                          |
| 13.      | Рывок гири 16 кг (количество раз)   | 14                           | 16                            | 31                         | -                            | -                             | -                          |
| 14.      | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами (см)                      | 0                            | +2                            | +7                         | +2                           | +4                            | +9                         |
| 15.      | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>ногами (см)                                   | 155                          | 167                           | 177                        | 107                          | 119                           | 132                        |
| 16.      | Поднимание гуловица из положения лежа<br>на спине (количество раз за 1 мин)           | 20                           | 24                            | 30                         | 12                           | 14                            | 20                         |
| 17.      | Метание теннисного мяча в цель, дистанция<br>6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 12                           | 14                            | 17                         | 12                           | 14                            | 17                         |

| Участники тестиования   |  | Мужчины                      |                               |                            |                              | Женщины                       |                            |
|---|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| Уровень сложности   |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>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 обеспечивают оценку шести физических качеств                             |  |                              |                               |                            |                              |                               |                            |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

| №<br>п/п   | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Еженедельно,<br>не менее (мин) |
|--|---|--------------------------------|
| 1.   | Утренняя гимнастика   | 160                            |
| 2.   | Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика  | 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  | 200                            |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов |   |                                |

## 1.12. Двенадцатая ступень (возрастная подгруппа от 40 до 44 лет включительно)

| №<br>п/п          | Наименование<br>испытания (теста) по выбору  | Нормативы                    |                               |                            |                              | Физические качества           |
|-------------------|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|
|                   |  | Мужчины                      |                               | Женщины                    |                              |                               |
| Уровень сложности |  |                              |                               |                            |                              |                               |
|                   |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия |
| 1.                | Бег на 30 м (с)  | 8,1                          | 7,5                           | 6,4                        | 8,9                          | 8,6                           |
| 2.                | Бег на 60 м (с)  | 15,0                         | 14,0                          | 11,0                       | 16,0                         | 15,0                          |
| 3.                | Бег на 1000 м (мин, с)   | 7:24                         | 6:53                          | 5:41                       | 8:15                         | 7:20                          |
| 4.                | Бег на 2000 м (мин, с)   | 15:52                        | 14:40                         | 12:12                      | 19:28                        | 18:38                         |
| 5.                | Бег на лыжах на 2 км (мин, с)  | -                            | -                             | -                          | 27:25                        | 24:05                         |
| 6.                | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)  | 44:15                        | 40:12                         | 33:14                      | -                            | -                             |
| 7.                | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)                           | 1,8                          | 2                             | 2,5                        | 0,8                          | 1                             |
| 8.                | Плавание на 50 м (мин, с)  | 1:30                         | 1:20                          | 1:10                       | 2:10                         | 1:54                          |
| 9.                | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине (количество раз)                            | 3                            | 5                             | 6                          | -                            | -                             |
| 10.               | Подтягивание из виса лежа на низкой<br>перекладине 90 см (количество раз)                  | 6                            | 9                             | 16                         | 4                            | 6                             |
| 11.               | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>на полу (количество раз)                         | 10                           | 13                            | 23                         | 2                            | 4                             |
| 12.               | Рывок гири 16 кг (количество раз)  | 11                           | 13                            | 23                         | -                            | -                             |
| 13.               | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами (см.)                          | 0                            | +2                            | +6                         | +1                           | +3                            |
| 14.               | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>ногами (см.)                                       | 151                          | 165                           | 174                        | 105                          | 116                           |
| 15.               | Поднимание туловища из положения<br>лежа на спине (количество раз за 1 мин)                | 18                           | 22                            | 26                         | 7                            | 9                             |
| 16.               | Метание гиенического мяча в цель,<br>дистанция 6 м (количество попаданий из<br>20 бросков) | 11                           | 13                            | 16                         | 11                           | 13                            |

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

| №<br>п/п   | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Ежедельно,<br>не менее (мин) |
|--|---|------------------------------|
| 1.   | Утренняя гимнастика   | 160                          |
| 2.   | Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика  | 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  | 200                          |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов |   |                              |

## 1.13. Тринадцатая ступень (возрастная подгруппа от 45 до 49 лет включительно)

| №<br>п/п   | Наименование<br>испытания (теста) по выбору | Нормативы                  |                              |                               |                            | Физические качества        |                           |
|--|---|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------|
|  |   | Мужчины                    |                              | Женщины                       |                            | Уровень сложности          |                           |
| Бронзовый<br>знак<br>отличия   | Серебряный<br>знак<br>отличия               | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Скоростные<br>возможности |
| 1. Бег на 30 м (с)   | 8,3   | 7,8                        | 6,6                          | 9,1                           | 8,8                        | 7,2                        |                           |
| 2. Бег на 60 м (с)   | 17,0  | 15,5                       | 12,7                         | 17,6                          | 16,1                       | 13,3                       |                           |
| 3. Бег на 1000 м (мин, с)  | 7:04  | 6:54                       | 6:34                         | 9:14                          | 7:56                       | 7:20                       |                           |
| 4. Бег на 2000 м (мин, с)  | 16:30                                       | 15:08                      | 12:33                        | 21:08                         | 19:12                      | 15:47                      |                           |
| 5. Бег на лыжах на 2 км (мин, с)   | -   | -                          | -                            | 28:42                         | 26:32                      | 22:13                      |                           |
| 6. Бег на лыжах на 5 км (мин, с)   | 47:33                                       | 43:17                      | 38:07                        | -                             | -                          | -                          |                           |
| 7. Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)                          | 1.8   | 2                          | 2.5                          | 0.8                           | 1                          | 1.5                        |                           |
| 8. Плавание на 50 м (мин, с)   | 2:05  | 1:40                       | 1:20                         | 2:15                          | 2:05                       | 1:55                       |                           |
| 9. Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине (количество раз)                           | 2   | 3                          | 5                            | -                             | -                          | -                          |                           |
| 10. Подтягивание из виса лежа на низкой<br>перекладине 90 см (количество раз)                | 5   | 7                          | 14                           | 3                             | 5                          | 9                          |                           |
| 11. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>на полу (количество раз)                       | 8   | 11                         | 22                           | 2                             | 3                          | 6                          |                           |
| 12. Рывок гири 16 кг (количество раз)  | 7   | 9                          | 16                           | -                             | -                          | -                          |                           |
| 13. Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами (см)                         | 0   | +2                         | +5                           | +1                            | +3                         | +6                         |                           |
| 14. Поднимание туловища из положения лежа<br>на спине (количество раз за 1 мин)              | 16  | 20                         | 26                           | 7                             | 9                          | 18                         |                           |
| 15. Метание теннисного мяча в цель,<br>дистанция 6 м (количество попаданий из<br>20 бросков) | 11  | 13                         | 16                           | 11                            | 13                         | 16                         |                           |

| Участники тестирования  |                              | Мужчины                       |                            |                              |                               | Женщины                    |  |
|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|--|
| Уровень сложности   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>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 Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шесть физических качеств | 6                            | 6                             | 6                          | 6                            | 6                             | 6                          |  |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)

| №<br>п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Еженедельно,<br>не менее (мин) |
|----------|---|--------------------------------|
| 1.       | Утренняя гимнастика   | 120                            |
| 2.       | Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика  | 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  | 185                            |

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов

## 1.14. Четырнадцатая ступень (возрастная подгруппа от 50 до 54 лет включительно)

| №<br>п/п          | Наименование<br>испытания (теста) по выбору  | Физические качества          |                               |                            |                              |                               |                            |
|-------------------|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
|                   |  | Мужчины                      |                               |                            | Женщины                      |                               |                            |
| Уровень сложности |  |                              |                               |                            |                              |                               |                            |
|                   |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
| 1.                | Бег на 1000 м (мин, с)   | 8:24                         | 8:08                          | 6:34                       | 9:13                         | 8:35                          | 7:56                       |
| 2.                | Бег на 2000 м (мин, с)   | 16:49                        | 14:47                         | 13:27                      | 21:47                        | 20:08                         | 16:47                      |
| 3.                | Бег на лыжах на 2 км (мин, с)  | -                            | -                             | -                          | 31:40                        | 29:52                         | 26:14                      |
| 4.                | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)  | 52:50                        | 47:32                         | 39:36                      | -                            | -                             | -                          |
| Выносливость      |  |                              |                               |                            |                              |                               |                            |
| 5.                | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)                         | 1                            | 1.5                           | 2                          | 0.8                          | 1.2                           | 1.5                        |
| 6.                | Плавание без учета времени (м)   | 25                           | 40                            | 50                         | 25                           | 30                            | 40                         |
| 7.                | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине (количество раз)                          | 1                            | 2                             | 5                          | -                            | -                             | -                          |
| 8.                | Подтягивание из виса лежа на низкой<br>перекладине 90 см (количество раз)                | 3                            | 6                             | 11                         | 3                            | 5                             | 7                          |
| Сила              |  |                              |                               |                            |                              |                               |                            |
| 9.                | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>на полу (количество раз)                       | 7                            | 9                             | 17                         | 2                            | 4                             | 6                          |
| 10.               | Рывок гири 16 кг (количество раз)  | 5                            | 7                             | 11                         | -                            | -                             | -                          |
| 11.               | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами (см)                         | -4                           | -2                            | -1                         | 0                            | +1                            | +4                         |
| 12.               | Поднимание туловища из положения лежа<br>на спине (количество раз за 1 мин)              | 9                            | 11                            | 17                         | 7                            | 9                             | 15                         |
| 13.               | Метание теннисного мяча в цель,<br>дистанция 6 м (количество попаданий из<br>10 бросков) | 5                            | 7                             | 8                          | 5                            | 7                             | 8                          |

| 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 Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пяти физических качеств | 5                      | 5                       | 5                    | 5                      | 5                       | 5                    |  |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

| № п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Ежедельно, не менее (мин) |
|-------|---|---------------------------|
| 1.    | Утренняя гимнастика   | 120                       |
| 2.    | Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика  | 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  | 180                       |

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов

## 1.15. Пятнадцатая ступень (возрастная подгруппа от 55 до 59 лет включительно)

| №<br>п/п          | Наименование<br>испытания (теста) по выбору  | Физические качества          |                               |                            |                              |                               |                            |
|-------------------|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
|                   |  | Мужчины                      |                               | Женщины                    |                              | Нормативы                     |                            |
| Уровень сложности |  |                              |                               |                            |                              |                               |                            |
|                   |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
| 1.                | Бег на 1000 м (мин, с)   | 9:33                         | 8:06                          | 7:30                       | 9:45                         | 8:25                          | 8:00                       |
| 2.                | Бег на 2000 м (мин, с)   | 17:55                        | 15:54                         | 14:39                      | 24:26                        | 22:35                         | 18:38                      |
| 3.                | Бег на лыжах на 2 км (мин, с)  | -                            | -                             | -                          | 32:22                        | 30:28                         | 27:27                      |
| 4.                | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)  | 60:00                        | 52:42                         | 43:18                      | -                            | -                             | -                          |
| 5.                | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)                         | 1                            | 1.5                           | 2                          | 0.8                          | 1                             | 1.5                        |
| 6.                | Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)  | 33:40                        | 31:42                         | 29:15                      | 38:17                        | 36:36                         | 34:10                      |
| 7.                | Плавание без учета времени (м)   | 25                           | 35                            | 40                         | 25                           | 35                            | 40                         |
| 8.                | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине (количество раз)                          | 1                            | 2                             | 4                          | -                            | -                             | -                          |
| 9.                | Подтягивание из виса лежа на низкой<br>перекладине 90 см (количество раз)                | 2                            | 4                             | 9                          | 2                            | 4                             | 6                          |
| 10.               | Сгибание и разгибание рук в упоре о<br>гимнастическую скамью (количество раз)            | 6                            | 8                             | 15                         | 2                            | 3                             | 6                          |
| 11.               | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами (см)                         | -3                           | -1                            | +4                         | 0                            | +2                            | +7                         |
| 12.               | Поднимание туловища из положения<br>лежа на спине (количество раз за 1 мин)              | 7                            | 9                             | 15                         | 5                            | 7                             | 13                         |
| 13.               | Метание теннисного мяча в цель,<br>дистанция 6 м (количество попаданий из<br>10 бросков) | 4                            | 6                             | 8                          | 4                            | 6                             | 8                          |

| Участники тестирования  |  | Мужчины                      |                               |                            |  | Женщины                      |                               |                            |  |
|---|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|--|
| Уровень сложности   |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>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 Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пяти физических качеств |  | 5                            | 5                             | 5                          |  | 5                            | 5                             | 5                          |  |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

| №<br>п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Ежедельно, не менее (мин) |    |    |     |
|----------|---|---------------------------|----|----|-----|
|          |   | 1.                        | 2. | 3. | 4.  |
| 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 |

### 1.16. Шестнадцатая ступень (возрастная подгруппа от 60 до 64 лет включительно)

| №<br>п/п                     | Наименование<br>испытания (теста) по выбору | Нормативы                  |                              |                               |                            | Физические качества          |                               |                            |  |
|------------------------------|---|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|--|
|                              |   | Уровень сложности          |                              |                               |                            | Физические качества          |                               |                            |  |
| Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия               | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |  |
| 1.                           | Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)   | 12:11                      | 10:33                        | 8:16                          | 12:33                      | 11:33                        | 10:26                         |                            |  |
| 2.                           | Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)   | 24:26                      | 21:20                        | 17:16                         | 27:45                      | 25:11                        | 21:20                         |                            |  |

|     |   |       |       |       |       |       |
|-----|---|-------|-------|-------|-------|-------|
| 3.  | Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)  | -     | -     | 38:18 | 32:55 | 29:16 |
| 4.  | Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)  | 37:40 | 33:13 | 25:00 | -     | -     |
| 5.  | Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)          | 1     | 1.5   | 2     | 0.8   | 1     |
| 6.  | Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)   | -     | -     | 72:00 | 54:00 | 36:00 |
| 7.  | Скандинавская ходьба на 4 км (мин, с)   | 84:00 | 67:00 | 37:00 | -     | -     |
| 8.  | Плавание без учета времени (м)  | 20    | 25    | 30    | 20    | 25    |
| 9.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)                   | 7     | 9     | 15    | 3     | 5     |
| 10. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)        | 3     | 5     | 9     | 2     | 4     |
| 11. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)                     | -9    | -7    | -5    | -1    | 0     |
| 12. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков) | 2     | 3     | 4     | 2     | 3     |

| Участники тестирования  | Мужчины                |                         |                      |                        | Женщины                 |                      |                      |  |
|---|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|----------------------|--|
| Уровень сложности   | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Золотой знак отличия |  |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   | 10                     | 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                    | 4                    |  |
| Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств                           |                        |                         |                      |                        |                         |                      |                      |  |

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

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору   | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно,<br>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   |                                |

## 1.17. Семнадцатая ступень (возрастная группа от 65 до 69 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору                                    | Нормативы                    |                               |                            | Физические качества           |  |
|----------|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|-------------------------------|--|
|          |  | Уровень сложности            |                               |                            |                               |  |
|          |  | Мужчины                      | Женщины                       |                            |                               |  |
|          |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия |  |
| 1.       | Смешанное передвижение на 1000 м<br>(мин, с)                                   | 14:27                        | 12:31                         | 10:18                      | 13:38                         |  |
| 2.       | Смешанное передвижение на 2000 м<br>(мин, с)                                   | 28:16                        | 24:44                         | 19:20                      | 33:46                         |  |
| 3.       | Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)   | -                            | -                             | -                          | 29:44                         |  |
| 4.       | Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)   | 42:04                        | 37:08                         | 26:40                      | 45:23                         |  |
| 5.       | Смешанное передвижение по<br>пересеченной местности (без учета<br>времени, км) | 1                            | 1.5                           | 2                          | 0.8                           |  |
| 6.       | Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)  | -                            | -                             | 76:00                      | 57:00                         |  |
| 7.       | Скандинавская ходьба на 4 км (мин, с)  | 89:00                        | 71:00                         | 41:00                      | -                             |  |
| 8.       | Плавание без учета времени (м)   | 15                           | 20                            | 25                         | 15                            |  |
| 9.       | Поднимание туловища из положения лежа<br>на спине (количество раз)             | 5                            | 7                             | 11                         | 3                             |  |
| 10.      | Сгибание и разгибание рук в упоре о<br>гимнастическую скамью (количество раз)  | 2                            | 4                             | 7                          | 2                             |  |
| 11.      | Наклон вперед из положения сидя на полу  | -11                          | -9                            | -7                         | -5                            |  |

|     |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|
|     | с прямыми ногами (см)   |   |   |   |   |   |   |
| 12. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
|     | <b>Координационные способности</b>  |   |   |   |   |   |   |

| 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 обеспечивают оценку четырех физических качеств                           |                        |                         |                      |                        |                         |                      |  |

Рекомендации к недельной двигательной активности (около 6 часов)

| № п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Ежнедельно, 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                        |

## 1.18. Восемнадцатая ступень (возрастная группа '70 лет и старше)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору                                       | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические качества |  |
|----------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|---------------------|--|
|          |   | Мужчины                      |                               |                            | Женщины                      |                               |                            |                     |  |
|          |   | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |                     |  |
|          |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                     |  |
| 1.       | Смешанное передвижение (без учета времени, м)                                     | 2000                         | 3000                          | 4000                       | 2000                         | 2500                          | 3000                       |                     |  |
| 2.       | Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)  | -                            | -                             | -                          | 45:21                        | 38:28                         | 32:59                      |                     |  |
| 3.       | Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)  | 52:20                        | 43:53                         | 32:59                      | -                            | -                             | -                          |                     |  |
| 4.       | Скандинавская ходьба (без учета времени, км)                                      | 2                            | 2.5                           | 3                          | 1                            | 1.5                           | 2                          |                     |  |
| 5.       | Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)          | 1                            | 1.5                           | 2                          | 0.8                          | 1                             | 1.5                        |                     |  |
| 6.       | Плавание без учета времени (м)  | 10                           | 15                            | 25                         | 10                           | 15                            | 25                         |                     |  |
| 7.       | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)                   | 2                            | 4                             | 9                          | 2                            | 3                             | 5                          |                     |  |
| 8.       | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)        | 2                            | 3                             | 4                          | 2                            | 3                             | 4                          |                     |  |
| 9.       | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)                     | -13                          | -11                           | -9                         | -9                           | -7                            | -3                         |                     |  |
| 10.      | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1                            | 2                             | 3                          | 1                            | 2                             | 3                          |                     |  |

| 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                      | 9                       | 9                    |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 4                      | 4                       | 4                    | 4                      | 4                       | 4                    |
| Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств                           |   |   |                        |                         |                      |                        |                         |                      |

Рекомендации к недельной двигательной активности (около 6 часов)

| № п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Ежедельно, 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 7 лет включительно)

| № п/п | Наименование испытания (теста) по выбору                    | Нормативы              |                         |                      | Физические качества          |                    |                        |
|-------|---|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------------|--------------------|------------------------|
|       |   | Мальчики               | Девочки                 | Уровень сложности    | Мальчики                     | Девочки            | Уровень сложности      |
|       |   | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый Серебряный Золотой | Серебряный Золотой | Скоростные возможности |
| 1.    | Бег на 10 м (с)   | 4,1                    | 3,8                     | 3,3                  | 4,2                          | 3,9                | 3,5                    |
| 2.    | Бег на 30 м (с)   | 11,3                   | 9,5                     | 9,4                  | 10,5                         | 10,0               | 9,9                    |
| 3.    | Ходьба на лыжах (без учета времени, м)                      | 550                    | 870                     | 1250                 | 450                          | 780                | 1150                   |
| 4.    | Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета | 180                    | 350                     | 530                  | 160                          | 250                | 430                    |

| времени, м) | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)                      | 1  | 2  | 3   | -  | -  |    |
|-------------|---|----|----|-----|----|----|----|
| 5.          | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)            | 4  | 7  | 11  | 2  | 4  | 8  |
| 6.          | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                   | 5  | 8  | 14  | 2  | 4  | 9  |
| 7.          | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)                     | +1 | +2 | +5  | +2 | +3 | +6 |
| 8.          | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                  | 75 | 83 | 100 | 67 | 76 | 93 |
| 9.          | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 сек)         | 10 | 11 | 13  | 9  | 10 | 12 |
| 10.         | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий из 5 бросков) | 2  | 3  | 4   | 1  | 2  | 3  |
| 11.         | Плавание без учета времени (м)  | 4  | 7  | 11  | 4  | 7  | 11 |
| 12.         |   |    |    |     |    |    |    |

| Участники тестиирования   | 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                   | 12                     | 11                      | 11                   | 11 |  |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6                      | 6                       | 6                    | 6                      | 6                       | 6                    | 6  |  |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств                             |                        |                         |                      |                        |                         |                      |    |  |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

| № п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности                      | Ежедельно, не менее (мин) |
|-------|--|---------------------------|
| 1.    | Утренняя гимнастика  | 70                        |
| 2.    | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура» | 135                       |

|    |   |     |
|----|---|-----|
| 3. | В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр   | 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  | 185 |

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

## 2.2. Вторая ступень (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору                                    | Нормативы                     |                            |                              |                               | Физические качества        |
|----------|--|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
|          |  | Мальчики                      |                            | Девочки                      |                               |                            |
|          | Уровень сложности  |                               |                            |                              |                               |                            |
|          | Бронзовый<br>знак<br>отличия   | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
| 1.       | Бег на 30 м (с)  | 8,0                           | 7,3                        | 6,6                          | 8,2                           | 7,4                        |
| 2.       | Смешанное передвижение на 1000 м<br>(мин, с)                                   | 8:23                          | 7:20                       | 6:27                         | 8:51                          | 8:32                       |
| 3.       | Смешанное передвижение по<br>пересеченной местности (без учета<br>времени, км) | 1                             | 1.2                        | 1.5                          | 1                             | 1.2                        |
| 4.       | Бег на лыжах на 1 км (мин, с)  | 12:01                         | 10:39                      | 9:28                         | 12:59                         | 10:32                      |
| 5.       | Бег на лыжах (без учета времени, км)   | 1                             | 1.2                        | 1.5                          | 1                             | 1.2                        |
| 6.       | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине (количество раз)                | 1                             | 2                          | 3                            | -                             | -                          |
| 7.       | Подтягивание из виса лежа на низкой<br>перекладине 90 см (количество раз)      | 5                             | 8                          | 13                           | 3                             | 5                          |
| 8.       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>на полу (количество раз)             | 6                             | 9                          | 15                           | 3                             | 5                          |
|          |  |                               |                            |                              |                               | Сила                       |

|     |   |    |     |     |    |     |     |                               |
|-----|---|----|-----|-----|----|-----|-----|-------------------------------|
| 9.  | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)                     | +1 | +2  | +6  | +2 | +3  | +7  | Гибкость                      |
| 10. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                  | 94 | 107 | 124 | 90 | 102 | 120 | Скоростно-силовые возможности |
| 11. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)          | 17 | 21  | 30  | 15 | 18  | 25  |                               |
| 12. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков) | 2  | 3   | 4   | 1  | 2   | 3   | Координационные способности   |
| 13. | Плавание без учета времени (м)  | 5  | 8   | 12  | 5  | 8   | 12  |                               |

| 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 обеспечивают оценку шести физических качеств                             |  |  |                        |                         |                      |                        |                         |                      |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

|       |  |                           |
|-------|--|---------------------------|
| № п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности  | Ежедельно, не менее (мин) |
| 1.    | Утренняя гимнастика  |                           |
| 2.    | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»   | 70                        |
| 3.    | Двигательная деятельность в процессе учебного дня (физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр)  | 135                       |
| 4.    | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках инклюзивной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида | 90                        |
| 5.    | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми   | 185                       |

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

**2.3. Третья ступень (возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)**

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору                                 | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические качества              |  |
|----------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------------|--|
|          |   | Мальчики                     |                               |                            | Девочки                      |                               |                            |                                  |  |
|          |   | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |                                  |  |
|          |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                                  |  |
| 1.       | Бег на 30 м (с)   | 7,1                          | 6,6                           | 6,0                        | 7,3                          | 6,9                           | 6,2                        | Скоростные<br>возможности        |  |
| 2.       | Бег на 60 м (с)   | 13,6                         | 12,8                          | 11,5                       | 14,2                         | 13,3                          | 12,0                       |                                  |  |
| 3.       | Бег на 1000 м (мин, с)  | 7:37                         | 6:10                          | 5:39                       | 7:28                         | 7:20                          | 6:05                       |                                  |  |
| 4.       | Бег на лыжах на 1 км (мин, с)   | 9:42                         | 8:37                          | 7:25                       | 11:53                        | 9:21                          | 8:20                       | Выносливость                     |  |
| 5.       | Бег на лыжах (без учета времени, км)  | 1.5                          | 1.8                           | 2                          | 1.5                          | 1.8                           | 2                          |                                  |  |
| 6.       | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)            | 1.5                          | 1.8                           | 2                          | 1.5                          | 1.8                           | 2                          |                                  |  |
| 7.       | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине (количество раз)             | 2                            | 3                             | 5                          | -                            | -                             | -                          | Сила                             |  |
| 8.       | Подтягивание из виса лежа на низкой<br>перекладине 90 см (количество раз)   | 8                            | 11                            | 18                         | 6                            | 8                             | 13                         |                                  |  |
| 9.       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>на полу (количество раз)          | 9                            | 11                            | 19                         | 4                            | 6                             | 11                         |                                  |  |
| 10.      | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямymi ногами (см)            | +2                           | +3                            | +7                         | +3                           | +4                            | +10                        | Гибкость                         |  |
| 11.      | Прыжок в длину с разбега (см)   | 180                          | 200                           | 252                        | 164                          | 178                           | 222                        |                                  |  |
| 12.      | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>ногами (см)                         | 112                          | 124                           | 142                        | 103                          | 116                           | 133                        | Скоростно-силовые<br>возможности |  |
| 13.      | Метание мяча весом 150 г (м)  | 16                           | 19                            | 24                         | 11                           | 13                            | 16                         |                                  |  |
| 14.      | Поднимание туловища из положения<br>лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 23                           | 29                            | 37                         | 20                           | 24                            | 32                         |                                  |  |
| 15.      | Метание теннисного мяча в цель,<br>дистанция 6 м (количество попаданий из   | 2                            | 3                             | 4                          | 2                            | 3                             | 4                          | Координационные<br>способности   |  |

|                                    |    |    |    |    |    |    |
|------------------------------------|----|----|----|----|----|----|
| 5 бросков)                         | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| 16. Плавание без учета времени (м) |    |    |    |    |    |    |

| Участники тестирования  |                              | Мальчики                      |                            |                              | Девочки                       |                            |
|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| Уровень сложности   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>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 обеспечивают оценку шести физических качеств                             |                              |                               |                            |                              |                               |                            |

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

| №<br>п/п  | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Еженедельно,<br>не менее (мин) |
|---|---|--------------------------------|
| 1.  | Утренняя гимнастика   | 70                             |
| 2.  | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»  | 135                            |
| 3.  | В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр   | 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  | 185                            |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов |   |                                |

## 2.4. Четвертая ступень (возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

| №<br>п/п          | Наименование<br>испытания (теста) по выбору  | Физические качества          |                               |                            |                              |                               |                            |
|-------------------|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
|                   |  | Мальчики                     |                               | Нормативы                  |                              | Девочки                       |                            |
| Уровень сложности |  |                              |                               |                            |                              |                               |                            |
|                   |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
| 1.                | Бег на 30 м (с)  | 6,5                          | 6,1                           | 5,6                        | 6,9                          | 6,4                           | 5,9                        |
| 2.                | Бег на 60 м (с)  | 12,5                         | 11,5                          | 10,6                       | 13,0                         | 12,1                          | 11,2                       |
| 3.                | Бег на 1500 м (мин, с)   | 10:44                        | 9:48                          | 7:44                       | 10:28                        | 9:21                          | 8:42                       |
| 4.                | Бег на 2000 м (мин, с)   | 13:10                        | 11:33                         | 10:21                      | 15:28                        | 13:43                         | 11:54                      |
| 5.                | Бег на лыжах на 2 км (мин, с)  | 16:13                        | 15:39                         | 14:06                      | 17:16                        | 16:38                         | 15:16                      |
| 6.                | Бег на лыжах (без учета времени, км)   | 1,5                          | 2                             | 2,5                        | 1,5                          | 2                             | 2,5                        |
| 7.                | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(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<br>перекладине (количество раз)                          | 3                            | 4                             | 6                          | -                            | -                             | -                          |
| 10.               | Подтягивание из виса лежа на низкой<br>перекладине 90 см (количество раз)                | 9                            | 13                            | 20                         | 7                            | 10                            | 15                         |
| 11.               | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>на полу (количество раз)                       | 11                           | 16                            | 24                         | 5                            | 8                             | 12                         |
| 12.               | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами (см.)                        | +3                           | +4                            | +8                         | +4                           | +5                            | +11                        |
| 13.               | Прыжок в длину с разбега (см.)   | 216                          | 234                           | 270                        | 189                          | 198                           | 252                        |
| 14.               | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>ногами (см.)                                     | 129                          | 142                           | 160                        | 116                          | 129                           | 146                        |
| 15.               | Метание мяча весом 150 г (м)   | 21                           | 23                            | 29                         | 14                           | 16                            | 19                         |
| 16.               | Поднимание туловища из положения лежа<br>на спине (количество раз за 1 мин)              | 26                           | 31                            | 40                         | 24                           | 26                            | 35                         |
| 17.               | Метание теннисного мяча в цель,<br>дистанция 6 м (количество попаданий из<br>10 бросков) | 4                            | 6                             | 8                          | 4                            | 6                             | 8                          |
| 18.               | Стрельба из «электронного оружия» из<br>10 бросков                                       | 15                           | 20                            | 25                         | 15                           | 20                            | 25                         |

|  |                              |                               |                            |                              |                               |                            |                |
|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------|
| положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)  |                              |                               |                            |                              |                               |                            |                |
| <b>Участники тестирования</b>  |                              |                               |                            |                              |                               |                            |                |
| <b>Уровень сложности</b>   |                              |                               |                            |                              |                               |                            | <b>Девочки</b> |
|  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                |
| <b>Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе</b>   | 18                           | 18                            | 18                         | 17                           | 17                            | 17                         |                |
| <b>Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств</b> | 6                            | 6                             | 6                          | 6                            | 6                             | 6                          |                |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

| <b>№<br/>п/п</b>   | <b>Минимальный объем различных видов двигательной деятельности</b>  | <b>Ежедельно,<br/>не менее<br/>(мин)</b> |
|--|---|--|
| 1.   | Утренняя гимнастика   | 105                                      |
| 2.   | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»  | 135                                      |
| 3.   | В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр   | 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  | 175                                      |
| <b>В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов</b> |   |  |

## 2.5. Пятая ступень (возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору  | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические качества              |  |
|----------|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------------|--|
|          |  | Юноши                        |                               |                            | Девушки                      |                               |                            |                                  |  |
|          |  | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |                                  |  |
|          |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                                  |  |
| 1.       | Бег на 30 м (с)  | 6,1                          | 5,6                           | 5,2                        | 6,4                          | 6,2                           | 5,5                        | Скоростные<br>возможности        |  |
| 2.       | Бег на 60 м (с)  | 10,9                         | 10,3                          | 9,1                        | 12,2                         | 11,5                          | 10,7                       |                                  |  |
| 3.       | Бег на 2000 м (мин, с)   | 11:54                        | 10:54                         | 9:49                       | 14:34                        | 13:16                         | 11:20                      |                                  |  |
| 4.       | Бег на 3000 м (мин, с)   | 17:00                        | 16:50                         | 16:29                      | -                            | -                             | -                          |                                  |  |
| 5.       | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)  | 21:17                        | 19:32                         | 18:10                      | 25:50                        | 24:04                         | 21:42                      |                                  |  |
| 6.       | Бег на лыжах (без учета времени, км)   | 2                            | 3                             | 5                          | 1                            | 3                             | 4                          | Выносливость                     |  |
| 7.       | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(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<br>перекладине (количество раз)                          | 5                            | 7                             | 10                         | -                            | -                             | -                          |                                  |  |
| 10.      | Подтягивание из виса лежа на низкой<br>перекладине 90 см (количество раз)                | 11                           | 15                            | 21                         | 9                            | 11                            | 16                         | Сила                             |  |
| 11.      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на<br>полову (количество раз)                     | 17                           | 21                            | 32                         | 7                            | 9                             | 13                         |                                  |  |
| 12.      | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами (см)                         | +4                           | +6                            | +10                        | +5                           | +8                            | +13                        | Гибкость                         |  |
| 13.      | Прыжок в длину с разбега (см)  | 270                          | 288                           | 324                        | 220                          | 234                           | 261                        |                                  |  |
| 14.      | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>ногами (см)                                      | 146                          | 169                           | 191                        | 130                          | 142                           | 160                        | Скоростно-силовые<br>возможности |  |
| 15.      | Метание мяча весом 150 г (м)   | 26                           | 30                            | 35                         | 17                           | 19                            | 23                         |                                  |  |
| 16.      | Поднимание туловища из положения лежа<br>на спине (количество раз за 1 мин)              | 28                           | 33                            | 42                         | 26                           | 30                            | 37                         |                                  |  |
| 17.      | Метание теннисного мяча в цель,<br>дистанция 6 м (количество попаданий из<br>10 бросков) | 5                            | 7                             | 8                          | 5                            | 7                             | 8                          | Координационные<br>способности   |  |

|     |  |    |    |    |    |    |    |    |     |
|-----|--|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 18. | Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 | 25 | 100 |
|-----|--|----|----|----|----|----|----|----|-----|

| 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                   |  | 16                     | 16                      | 16                   |  |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств |  | 6                      | 6                       | 6                    |  | 6                      | 6                       | 6                    |  |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

| № п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Ежедельно, не менее (мин) |
|-------|---|---------------------------|
| 1.    | Утренняя гимнастика   | 140                       |
| 2.    | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»  | 135                       |
| 3.    | В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр | 100                       |
| 4.    | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и инвалида                                 | 90                        |
| 5.    | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми   | 175                       |

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов

## 2.6. Шестая ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору                                 | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические качества              |  |
|----------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------------|--|
|          |   | Юноши                        |                               | Девушки                    |                              | Уровень сложности             |                            |                                  |  |
|          |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                                  |  |
| 1.       | Бег на 30 м (с)   | 5,6                          | 5,2                           | 4,9                        | 6,3                          | 6,1                           | 5,7                        | Скоростные<br>возможности        |  |
| 2.       | Бег на 60 м (с)   | 10,1                         | 9,5                           | 8,9                        | 12,1                         | 11,2                          | 10,4                       |                                  |  |
| 3.       | Бег на 100 м (с)  | 16,7                         | 15,9                          | 14,9                       | 20,2                         | 19,0                          | 17,8                       | Выносливость                     |  |
| 4.       | Бег на 2000 м (мин, с)  | -                            | -                             | -                          | 14:13                        | 12:43                         | 10:55                      |                                  |  |
| 5.       | Бег на 3000 м (мин, с)  | 17:31                        | 16:12                         | 13:37                      | -                            | -                             | -                          | Выносливость                     |  |
| 6.       | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)   | -                            | -                             | -                          | 23:27                        | 21:12                         | 19:27                      |                                  |  |
| 7.       | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)   | 31:23                        | 29:38                         | 27:04                      | -                            | -                             | -                          | Сила                             |  |
| 8.       | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)            | 3                            | 4                             | 5                          | 2                            | 2,5                           | 3                          |                                  |  |
| 9.       | Плавание без учета времени (м)  | 35                           | 40                            | 50                         | 35                           | 40                            | 50                         | Гибкость                         |  |
| 10.      | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине (количество раз)             | 8                            | 10                            | 12                         | -                            | -                             | -                          |                                  |  |
| 11.      | Подтягивание из виса лежа на низкой<br>перекладине 90 см (количество раз)   | -                            | -                             | -                          | 9                            | 11                            | 16                         | Скоростно-силовые<br>возможности |  |
| 12.      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>на полу (количество раз)          | 24                           | 28                            | 37                         | 8                            | 10                            | 14                         |                                  |  |
| 13.      | Рывок гири 16 кг (количество раз)   | 13                           | 16                            | 29                         | -                            | -                             | -                          | Координационные                  |  |
| 14.      | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами (см)            | +5                           | +7                            | +11                        | +8                           | +9                            | +14                        |                                  |  |
| 15.      | Прыжок в длину с разбега (см)   | 288                          | 333                           | 360                        | 243                          | 252                           | 279                        | Координационные                  |  |
| 16.      | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>ногами (см)                         | 168                          | 186                           | 203                        | 137                          | 151                           | 164                        |                                  |  |
| 17.      | Метание мяча весом 150 г (м)  | 28                           | 32                            | 38                         | 22                           | 26                            | 30                         |                                  |  |
| 18.      | Поднимание туловища из положения лежа<br>на спине (количество раз за 1 мин) | 30                           | 35                            | 43                         | 28                           | 32                            | 39                         | Координационные                  |  |
| 19.      | Метание теннисного мяча в цель,   | 6                            | 7                             | 8                          | 6                            | 7                             | 8                          |                                  |  |

|     |   |    |    |    |    |    |    |             |
|-----|---|----|----|----|----|----|----|-------------|
|     | дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)  |    |    |    |    |    |    | способности |
| 20. | 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 |             |

| Участники тестиирования   |                        |                         | Юноши                |                        |                         | Девушки              |                        |                         |
|---|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|
|   | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   | 17                     | 17                      | 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                    | 6                      | 6                       |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств                             |                        |                         |                      |                        |                         |                      |                        |                         |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

|       |   |                            |
|-------|---|----------------------------|
| № п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Ежедельно, не менее (мин.) |
| 1.    | Утренняя гимнастика   | 140                        |
| 2.    | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»  | 135                        |
| 3.    | В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр   | 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  | 205                        |

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов

## 2.7. Седьмая ступень (возрастная группа от 18 до 19 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору                                 | Физические качества          |                               |                            |                              |                               |                            |
|----------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
|          |   | Нормативы                    |                               |                            | Женщины                      |                               |                            |
|          |   | Мужчины                      |                               | Женщины                    |                              | Уровень сложности             |                            |
|          |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
| 1.       | Бег на 30 м (с)   | 5,3                          | 5,1                           | 4,7                        | 6,1                          | 6,0                           | 5,5                        |
| 2.       | Бег на 60 м (с)   | 10,0                         | 9,5                           | 8,9                        | 12,1                         | 11,2                          | 10,4                       |
| 3.       | Бег на 100 м (с)  | 16,7                         | 15,9                          | 14,9                       | 20,2                         | 19,0                          | 17,8                       |
| 4.       | Бег на 2000 м (мин, с)  | -                            | -                             | -                          | 14:13                        | 12:43                         | 10:55                      |
| 5.       | Бег на 3000 м (мин, с)  | 17:16                        | 16:28                         | 14:16                      | -                            | -                             | -                          |
| 6.       | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)   | -                            | -                             | -                          | 23:28                        | 21:10                         | 19:28                      |
| 7.       | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)   | 31.23                        | 29:38                         | 27:04                      | -                            | -                             | -                          |
| 8.       | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(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<br>перекладине (количество раз)             | 8                            | 10                            | 12                         | -                            | -                             | -                          |
| 11.      | Подтягивание из виса лежа на низкой<br>перекладине 90 см (количество раз)   | -                            | -                             | -                          | 10                           | 12                            | 17                         |
| 12.      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>на полу (количество раз)          | 24                           | 28                            | 38                         | 8                            | 10                            | 14                         |
| 13.      | Рывок гири 16 кг (количество раз)   | 13                           | 16                            | 29                         | -                            | -                             | -                          |
| 14.      | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямymi ногами (см)            | +5                           | +7                            | +11                        | +6                           | +8                            | +14                        |
| 15.      | Прыжок в длину с разбега (см)   | 306                          | 315                           | 369                        | 225                          | 243                           | 270                        |
| 16.      | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>ногами (см)                         | 168                          | 186                           | 204                        | 137                          | 151                           | 164                        |
| 17.      | Метание мяча весом 150 г (м)  | 31                           | 36                            | 44                         | 29                           | 33                            | 40                         |
| 18.      | Поднимание туловища из положения лежа<br>на спине (количество раз за 1 мин) | 31                           | 36                            | 45                         | 29                           | 32                            | 40                         |
| 19.      | Метание теннисного мяча в цель,   | 12                           | 15                            | 16                         | 12                           | 14                            | 15                         |

| Координационные способности   |                   |
|---|-------------------|
| дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)  |                   |
| Стрельба из «электронного оружия» из 20. положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) | 15 20 25 15 20 25 |

| 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 обеспечивают оценку шести физических качеств                             |                        |                         |                      |                        |                         |                      |  |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

| № 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.    | В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха, физические упражнения в процессе учебного (рабочего) дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика, элементы спортивных игр | 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   | 285                         |

В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов

2.8. Восьмая ступень (возрастная подгруппа от 20 до 24 лет включительно)

| №<br>п/п                     | Наименование<br>испытания (теста) по выбору                                 | Нормативы |       |         |       |                   |       | Физические качества              |
|------------------------------|---|-----------|-------|---------|-------|-------------------|-------|----------------------------------|
|                              |   | Мужчины   |       | Женщины |       | Уровень сложности |       |                                  |
| Бронзовый<br>знак<br>отличия |   |           |       |         |       |                   |       |                                  |
| 1.                           | Бег на 30 м (с)   | 5,4       | 5,2   | 4,8     | 6,2   | 6,1               | 5,6   |                                  |
| 2.                           | Бег на 60 м (с)   | 10,3      | 9,6   | 8,8     | 12,5  | 11,6              | 10,7  | Скоростные<br>возможности        |
| 3.                           | Бег на 100 м (с)  | 17,8      | 16,2  | 15,7    | 20,4  | 19,3              | 18,3  |                                  |
| 4.                           | Бег на 1000 м (мин, с)  | -         | -     | -       | 5:39  | 5:21              | 5:13  |                                  |
| 5.                           | Бег на 2000 м (мин, с)  | -         | -     | -       | 15:39 | 14:06             | 12:05 |                                  |
| 6.                           | Бег на 3000 м (мин, с)  | 16:35     | 15:28 | 13:55   | -     | -                 | -     |                                  |
| 7.                           | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)   | -         | -     | -       | 24:03 | 21:54             | 20:09 | Выносливость                     |
| 8.                           | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)   | 31:29     | 28:08 | 24:42   | -     | -                 | -     |                                  |
| 9.                           | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)            | 3         | 4     | 5       | 2     | 2,5               | 3     |                                  |
| 10.                          | Плавание без учета времени (м)  | 50        | 60    | 75      | 50    | 60                | 75    |                                  |
| 11.                          | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине (количество раз)             | 9         | 11    | 13      | -     | -                 | -     |                                  |
| 12.                          | Подтягивание из виса лежа на низкой<br>перекладине 90 см (количество раз)   | -         | -     | -       | 9     | 11                | 16    | Сила                             |
| 13.                          | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>на полу (количество раз)          | 24        | 29    | 40      | 9     | 11                | 15    |                                  |
| 14.                          | Рывок гири 16 кг (количество раз)   | 18        | 21    | 38      | -     | -                 | -     |                                  |
| 15.                          | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами (см)            | +5        | +7    | +11     | +7    | +10               | +14   | Гибкость                         |
| 16.                          | Прыжок в длину с разбега (см)   | 337       | 347   | 406     | 248   | 267               | 297   |                                  |
| 17.                          | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>ногами (см)                         | 181       | 199   | 213     | 146   | 160               | 173   | Скоростно-силовые<br>возможности |
| 18.                          | Метание мяча весом 150 г (м)  | 32        | 38    | 46      | 30    | 34                | 42    |                                  |
| 19.                          | Поднимание туловища из положения лежа<br>на спине (количество раз за 1 мин) | 32        | 37    | 46      | 30    | 33                | 41    |                                  |

|     |   |    |    |    |    |    |    |    |                             |
|-----|---|----|----|----|----|----|----|----|-----------------------------|
| 20. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)                                    | 13 | 15 | 18 | 13 | 15 | 18 | 18 | Координационные способности |
| 21. | 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 | 25 |                             |

| Участники тестиирования   |                        |                         |                      | Мужчины                |                         |                      |    | Женщины |  |  |  |
|---|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|----|---------|--|--|--|
|   | 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                   | 17                     | 17                      | 17                   | 17 |         |  |  |  |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств | 6                      | 6                       | 6                    | 6                      | 6                       | 6                    | 6  |         |  |  |  |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

| № 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.    | В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха, физические упражнения в процессе учебного рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика, элементы спортивных игр | 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   | 285                         |

В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов

## 2.9. Девятая ступень (возрастная подгруппа от 25 до 29 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору                                 | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические качества            |  |
|----------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|--------------------------------|--|
|          |   | Мужчины                      |                               |                            | Женщины                      |                               |                            |                                |  |
|          |   | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |                                |  |
|          |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                                |  |
| 1.       | Бег на 30 м (с)   | 6,3                          | 6,1                           | 5,4                        | 7,2                          | 6,9                           | 6,3                        | Скоростные<br>возможности      |  |
| 2.       | Бег на 60 м (с)   | 10,8                         | 10,1                          | 9,1                        | 12,8                         | 11,8                          | 11,0                       |                                |  |
| 3.       | Бег на 100 м (с)  | 17,2                         | 16,5                          | 15,3                       | 21,5                         | 20,2                          | 18,8                       |                                |  |
| 4.       | Бег на 1000 м (мин, с)  | -                            | -                             | -                          | 6:07                         | 5:28                          | 5:24                       |                                |  |
| 5.       | Бег на 2000 м (мин, с)  | -                            | -                             | -                          | 16:01                        | 14:54                         | 13:00                      |                                |  |
| 6.       | Бег на 3000 м (мин, с)  | 17:16                        | 16:38                         | 14:27                      | -                            | -                             | -                          |                                |  |
| 7.       | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)   | -                            | -                             | -                          | 25:50                        | 23:10                         | 20:32                      |                                |  |
| 8.       | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)   | 31:23                        | 29:20                         | 25:16                      | -                            | -                             | -                          |                                |  |
| 9.       | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)            | 3                            | 4                             | 5                          | 2                            | 2,5                           | 3                          |                                |  |
| 10.      | Плавание без учета времени (м)  | 50                           | 60                            | 75                         | 50                           | 60                            | 75                         |                                |  |
| 11.      | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине (количество раз)             | 6                            | 8                             | 11                         | -                            | -                             | -                          |                                |  |
| 12.      | Подтягивание из виса лежа на низкой<br>перекладине 90 см (количество раз)   | -                            | -                             | -                          | 8                            | 10                            | 15                         |                                |  |
| 13.      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>на полу (количество раз)          | 20                           | 30                            | 35                         | 8                            | 10                            | 14                         |                                |  |
| 14.      | Рывок гири 16 кг (количество раз)   | 16                           | 20                            | 35                         | -                            | -                             | -                          |                                |  |
| 15.      | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами (см)            | +4                           | +6                            | +11                        | +6                           | +8                            | +12                        |                                |  |
| 16.      | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>ногами (см)                         | 176                          | 194                           | 209                        | 142                          | 155                           | 169                        |                                |  |
| 17.      | Метание мяча весом 150 г (м)  | 29                           | 35                            | 42                         | 27                           | 31                            | 38                         |                                |  |
| 18.      | Поднимание туловища из положения<br>лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 26                           | 31                            | 40                         | 21                           | 25                            | 33                         |                                |  |
| 19.      | Метание теннисного мяча в цель,<br>дистанция 6 м (количество попаданий из   | 13                           | 15                            | 18                         | 13                           | 15                            | 18                         | Координационные<br>способности |  |

|     |   |    |    |    |    |    |    |
|-----|---|----|----|----|----|----|----|
|     | 20 бросков)   |    |    |    |    |    |    |
| 20. | 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 |

| 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                   | 16                     | 16                      | 16                   |  |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств | 6                      | 6                       | 6                    | 6                      | 6                       | 6                    |  |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

| № 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.    | Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика  | 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  | 320                         |

В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов

## 2.10. Десятая ступень (возрастная подгруппа от 30 до 34 лет включительно)

| №<br>п/п          | Наименование<br>испытания (теста) по выбору  | Физические качества          |                               |                            |                              |                               |                            |
|-------------------|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
|                   |  | Мужчины                      |                               | Нормативы                  |                              | Женщины                       |                            |
| Уровень сложности |  |                              |                               |                            |                              |                               |                            |
|                   |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
| 1.                | Бег на 30 м (с)  | 6,9                          | 6,6                           | 5,6                        | 7,8                          | 7,5                           | 6,5                        |
| 2.                | Бег на 60 м (с)  | 13,9                         | 12,3                          | 9,9                        | 14,8                         | 13,6                          | 11,8                       |
| 3.                | Бег на 1000 м (мин, с)   | 5:38                         | 4:34                          | 4:23                       | 6:16                         | 5:32                          | 5:27                       |
| 4.                | Бег на 2000 м (мин, с)   | -                            | -                             | -                          | 16:36                        | 15:39                         | 13:32                      |
| 5.                | Бег на 3000 м (мин, с)   | 17:28                        | 16:09                         | 15:05                      | -                            | -                             | -                          |
| 6.                | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)  | -                            | -                             | -                          | 27:05                        | 24:04                         | 21:10                      |
| 7.                | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)  | 33:18                        | 30:38                         | 26:36                      | -                            | -                             | -                          |
| 8.                | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)                         | 3                            | 4                             | 5                          | 2                            | 2,5                           | 3                          |
| 9.                | Плавание без учета времени (м)   | 30                           | 50                            | 75                         | 30                           | 50                            | 75                         |
| 10.               | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине (количество раз)                          | 4                            | 6                             | 11                         | -                            | -                             | -                          |
| 11.               | Подтягивание из виса лежа на низкой<br>перекладине 90 см (количество раз)                | 9                            | 12                            | 19                         | 7                            | 8                             | 14                         |
| 12.               | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>на полу (количество раз)                       | 14                           | 16                            | 28                         | 4                            | 6                             | 11                         |
| 13.               | Рывок гири 16 кг (количество раз)  | 16                           | 19                            | 34                         | -                            | -                             | -                          |
| 14.               | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами (см)                         | +3                           | +4                            | +9                         | +4                           | +6                            | +11                        |
| 15.               | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>ногами (см)                                      | 162                          | 180                           | 189                        | 117                          | 126                           | 144                        |
| 16.               | Метание мяча весом 150 г (м)   | 22                           | 27                            | 28                         | 15                           | 16                            | 24                         |
| 17.               | Поднимание туловища из положения<br>лежка на спине (количество раз за 1 мин)             | 24                           | 28                            | 35                         | 17                           | 20                            | 28                         |
| 18.               | Метание теннисного мяча в цель,<br>дистанция 6 м (количество попаданий из<br>20 бросков) | 12                           | 14                            | 18                         | 12                           | 14                            | 18                         |

|     |   |    |    |    |    |    |    |
|-----|---|----|----|----|----|----|----|
| 19. | Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) | 15 | 16 | 25 | 10 | 13 | 22 |
|-----|---|----|----|----|----|----|----|

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

| № п/п  | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Еженедельно, не менее (мин) |
|--|---|-----------------------------|
| 1.   | Утренняя гимнастика   | 140                         |
| 2.   | Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика  | 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  | 265                         |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов |   |                             |

2.11. Одиннадцатая ступень (возрастная подгруппа от 35 до 39 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору   | Мужчины                      |                               |                            | Женщины           |                              |                               | Физические качества            |
|----------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|-------------------|------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
|          |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Уровень сложности | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия |                                |
| 1.       | Бег на 30 м (с)   | 7,6                          | 7,1                           | 5,9                        | 8,2               | 7,9                          | 6,6                           | Скоростные<br>возможности      |
| 2.       | Бег на 60 м (с)   | 12,7                         | 12,4                          | 10,0                       | 13,3              | 13,1                         | 12,0                          |                                |
| 3.       | Бег на 1000 м (мин, с)  | 5:42                         | 5:37                          | 4:33                       | 7:06              | 6:32                         | 5:57                          |                                |
| 4.       | Бег на 2000 м (мин, с)  | -                            | -                             | -                          | 17:16             | 16:17                        | 14:06                         |                                |
| 5.       | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)   | -                            | -                             | -                          | 28:32             | 24:53                        | 22:54                         |                                |
| 6.       | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)   | 36:03                        | 33:15                         | 28:31                      | -                 | -                            | -                             | Выносливость                   |
| 7.       | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)  | 2                            | 2,5                           | 3                          | 1                 | 1,5                          | 2                             |                                |
| 8.       | Плавание без учета времени (м)  | 30                           | 50                            | 75                         | 30                | 50                           | 75                            |                                |
| 9.       | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине (количество раз)   | 3                            | 5                             | 8                          | -                 | -                            | -                             |                                |
| 10.      | Подтягивание из виса лежа на низкой<br>перекладине 90 см (количество раз)   | 8                            | 11                            | 18                         | 6                 | 7                            | 13                            |                                |
| 11.      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>на полу (количество раз)  | 11                           | 14                            | 25                         | 3                 | 5                            | 9                             | Гибкость                       |
| 12.      | Рывок гири 16 кг (количество раз)   | 15                           | 18                            | 33                         | -                 | -                            | -                             |                                |
| 13.      | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами (см)  | +1                           | +3                            | +8                         | +3                | +5                           | +10                           |                                |
| 14.      | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>ногами (см)   | 167                          | 175                           | 182                        | 116               | 122                          | 135                           |                                |
| 15.      | Поднимание туловища из положения лежа<br>на спине (количество раз за 1 мин)   | 22                           | 26                            | 32                         | 13                | 15                           | 22                            |                                |
| 16.      | Метание теннисного мяча в цель,<br>дистанция 6 м (количество попаданий из<br>20 бросков)                                    | 12                           | 14                            | 17                         | 12                | 14                           | 17                            | Координационные<br>способности |
| 17.      | Стрельба из «электронного оружия» из<br>положения сидя или стоя с опорой локтей<br>о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) | 10                           | 15                            | 25                         | 10                | 13                           | 22                            |                                |

| Участники тестирования  |    | Мужчины                      |                               |                            | Женщины                      |                               |                            |
|---|----|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| Уровень сложности   |    | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   | 15 | 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                             | 6                          |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств                             |    |                              |                               |                            |                              |                               |                            |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

| №<br>п/п   | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно,<br>не менее (мин) |
|--|---|--------------------------------|
| 1. Утренняя гимнастика   |   |                                |
| 2. Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика  | 100   | 140                            |
| 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 не менее 2 часов   |   |                                |

## 2.12. Двенадцатая ступень (возрастная подгруппа от 40 до 44 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору   | Физические качества          |                               |                            |                              |                               |                            |
|----------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
|          |   | Нормативы                    |                               |                            | Женщины                      |                               |                            |
|          |   | Уровень сложности            |                               | Мужчины                    |                              | Женщины                       |                            |
|          |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
| 1.       | Бег на 30 м (с)   | 7,9                          | 7,3                           | 6,0                        | 8,7                          | 8,2                           | 6,8                        |
| 2.       | Бег на 60 м (с)   | 13,0                         | 12,6                          | 10,2                       | 13,9                         | 13,3                          | 11,8                       |
| 3.       | Бег на 1000 м (мин, с)  | 7:04                         | 6:41                          | 5:30                       | 8:02                         | 7:05                          | 5:57                       |
| 4.       | Бег на 2000 м (мин, с)  | 15:28                        | 13:32                         | 11:10                      | 18:42                        | 17:16                         | 14:46                      |
| 5.       | Бег на лыжах на 2 км (мин, с)   | -                            | -                             | -                          | 25:52                        | 23:15                         | 20:38                      |
| 6.       | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)   | 42:33                        | 38:18                         | 31:20                      | -                            | -                             | -                          |
| 7.       | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)  | 2                            | 2,5                           | 3                          | 1                            | 1,5                           | 2                          |
| 8.       | Плавание на 50 м (мин, с)   | 1:25                         | 1:15                          | 1:00                       | 2:00                         | 1:50                          | 1:30                       |
| 9.       | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине (количество раз)   | 3                            | 5                             | 7                          | -                            | -                             | -                          |
| 10.      | Подтягивание из виса лежа на низкой<br>перекладине 90 см (количество раз)   | 7                            | 10                            | 17                         | 5                            | 7                             | 12                         |
| 11.      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>на полу (количество раз)  | 11                           | 14                            | 24                         | 2                            | 4                             | 8                          |
| 12.      | Рывок гири 16 кг (количество раз)   | 12                           | 14                            | 24                         | -                            | -                             | -                          |
| 13.      | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами (см)  | +1                           | +2                            | +8                         | +2                           | +3                            | +9                         |
| 14.      | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>ногами (см)   | 158                          | 171                           | 180                        | 114                          | 121                           | 137                        |
| 15.      | Поднимание туловища из положения<br>лежка на спине (количество раз за 1 мин)  | 20                           | 24                            | 28                         | 9                            | 11                            | 20                         |
| 16.      | Метание теннисного мяча в цель,<br>лежка на спине (количество попаданий из<br>20 бросков)                                   | 12                           | 14                            | 17                         | 12                           | 14                            | 17                         |
| 17.      | Стрельба из «электронного оружия» из<br>положения сидя или стоя с опорой локтей<br>о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) | 10                           | 15                            | 25                         | 10                           | 13                            | 22                         |

| Участники тестирования  |                              | Мужчины                       |                            |                              |                               | Женщины                    |  |
|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|--|
| Уровень сложности   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>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 обеспечивают оценку шести физических качеств                             |                              |                               |                            |                              |                               |                            |  |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)

| №<br>п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Еженедельно,<br>не менее (мин) |
|----------|---|--------------------------------|
| 1.       | Утренняя гимнастика   | 140                            |
| 2.       | Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика  | 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  | 205                            |

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов

## 2.13. Тринадцатая ступень (возрастная подгруппа от 45 до 49 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору  | Нормативы |         |                   | Физические качества |                    |                 |
|----------|--|-----------|---------|-------------------|---------------------|--------------------|-----------------|
|          |  | Мужчины   | Женщины | Уровень сложности | Бронзовый<br>знак   | Серебряный<br>знак | Золотой<br>знак |
|          |  |           |         | отличия           | отличия             | отличия            | отличия         |
| 1.       | Бег на 30 м (с)  | 8,1       | 7,5     | 6,1               | 8,8                 | 8,3                | 6,9             |
| 2.       | Бег на 60 м (с)  | 14,4      | 13,5    | 12,0              | 14,9                | 14,0               | 12,8            |
| 3.       | Бег на 1000 м (мин, с)   | 6:51      | 6:42    | 6:23              | 9:03                | 7:44               | 7:05            |
| 4.       | Бег на 2000 м (мин, с)   | 15:10     | 13:49   | 11:44             | 20:08               | 18:27              | 15:28           |
| 5.       | Бег на лыжах на 2 км (мин, с)  | -         | -       | -                 | 27:28               | 25:16              | 21:42           |
| 6.       | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)  | 45:10     | 42:00   | 37:40             | -                   | -                  | -               |
| 7.       | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)                         | 2         | 2,5     | 3                 | 1                   | 1,5                | 2               |
| 8.       | Плавание на 50 м (мин, с)  | 1:45      | 1:35    | 1:05              | 2:05                | 1:55               | 1:40            |
| 9.       | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине (количество раз)                          | 2         | 4       | 6                 | -                   | -                  | -               |
| 10.      | Подтягивание из виса лежа на низкой<br>перекладине 90 см (количество раз)                | 6         | 8       | 15                | 4                   | 6                  | 10              |
| 11.      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>на полу (количество раз)                       | 9         | 13      | 23                | 2                   | 4                  | 7               |
| 12.      | Рывок гири 16 кг (количество раз)  | 8         | 10      | 17                | -                   | -                  | -               |
| 13.      | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами (см)                         | 0         | +2      | +6                | +2                  | +3                 | +8              |
| 14.      | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>ногами (см)                                      | 155       | 167     | 177               | 112                 | 119                | 132             |
| 15.      | Поднимание туловища из положения лежа<br>на спине (количество раз за 1 мин)              | 21        | 23      | 27                | 8                   | 10                 | 19              |
| 16.      | Метание теннисного мяча в цель,<br>дистанция 6 м (количество попаданий из<br>20 бросков) | 11        | 13      | 17                | 11                  | 13                 | 17              |
| 17.      | Стрельба из «электронного оружия» из<br>положения сидя или стоя с опорой локтей          | 10        | 15      | 25                | 10                  | 13                 | 22              |

о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)

| 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                       | 6                    |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств                             |   |                        |                         |                      |                        |                         |                      |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)

| № п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Еженедельно, не менее (мин) |
|-------|---|-----------------------------|
| 1.    | Утренняя гимнастика   | 140                         |
| 2.    | Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика                  | 100                         |
| 3.    | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и индивидуальной программой реабилитации или абилитации инвалида | 120                         |
| 4.    | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми  | 205                         |

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов

## 2.14. Четырнадцатая ступень (возрастная подгруппа от 50 до 54 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору   | Физические качества          |                               |                            |                              |                               |                            |
|----------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
|          |   | Нормативы                    |                               |                            | Женщины                      |                               |                            |
|          |   | Мужчины                      |                               | Уровень сложности          |                              |                               |                            |
|          |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
| 1.       | Бег на 1000 м (мин, с)  | 8:04                         | 7:52                          | 6:28                       | 9:08                         | 8:23                          | 7:43                       |
| 2.       | Бег на 2000 м (мин, с)  | 15:00                        | 14:00                         | 13:00                      | 19:00                        | 18:00                         | 16:00                      |
| 3.       | Бег на лыжах на 2 км (мин, с)   | -                            | -                             | -                          | 29:18                        | 27:14                         | 25:12                      |
| 4.       | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)   | 50:33                        | 45:24                         | 38:14                      | -                            | -                             | -                          |
| 5.       | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)  | 2                            | 2.5                           | 3                          | 1                            | 1.5                           | 2                          |
| 6.       | Плавание без учета времени (м)  | 25                           | 40                            | 50                         | 25                           | 40                            | 50                         |
| 7.       | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине (количество раз)   | 2                            | 3                             | 5                          | -                            | -                             | -                          |
| 8.       | Подтягивание из виса лежа на низкой<br>перекладине 90 см (количество раз)   | 3                            | 6                             | 13                         | 3                            | 5                             | 8                          |
| 9.       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>на полу (количество раз)  | 8                            | 10                            | 18                         | 2                            | 4                             | 7                          |
| 10.      | Рывок гири 16 кг (количество раз)   | 6                            | 8                             | 12                         | -                            | -                             | -                          |
| 11.      | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямymi ногами (см)  | -3                           | -1                            | 0                          | +1                           | +2                            | +5                         |
| 12.      | Поднимание туловища из положения лежа<br>на спине (количество раз за 1 мин)   | 10                           | 12                            | 18                         | 8                            | 10                            | 16                         |
| 13.      | Метание теннисного мяча в цель,<br>дистанция 6 м (количество попаданий из<br>10 бросков)                                    | 5                            | 7                             | 8                          | 5                            | 7                             | 8                          |
| 14.      | Стрельба из «электронного оружия» из<br>положения сидя или стоя с опорой локтей<br>о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) | 10                           | 13                            | 25                         | 7                            | 10                            | 19                         |

| Участники тестирования  |                              | Мужчины                       |                            |                              |                               | Женщины                    |  |
|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|--|
| Уровень сложности   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>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 | 5                            | 5                             | 5                          | 5                            | 5                             | 5                          |  |
| Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пяти физических качеств                               |                              |                               |                            |                              |                               |                            |  |

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

| №<br>п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Ежедельно,<br>не менее (мин) |
|----------|---|------------------------------|
| 1.       | Утренняя гимнастика   | 100                          |
| 2.       | Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика  | 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  | 185                          |

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов

## 2.15. Пятнадцатая ступень (возрастная подгруппа от 55 до 59 лет включительно)

| №<br>п/п   | Наименование<br>испытания (теста) по выбору | Нормативы                  |                              |                               |                            |                              |                               | Физические качества        |
|--|---|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
|  |   | Мужчины                    |                              | Женщины                       |                            | Уровень сложности            |                               |                            |
| Бронзовый<br>знак<br>отличия   | Серебряный<br>знак<br>отличия               | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
| 1. Бег на 1000 м (мин, с)  | 9:03  | 7:52                       | 7:19                         | 9:34                          | 8:13                       | 7:48                         |                               |                            |
| 2. Бег на 2000 м (мин, с)  | 15:30                                       | 15:00                      | 12:50                        | 21:00                         | 20:00                      | 16:20                        |                               |                            |
| 3. Бег на лыжах на 2 км (мин, с)   | -   | -                          | -                            | 31:29                         | 29:26                      | 26:38                        |                               |                            |
| 4. Бег на лыжах на 5 км (мин, с)   | 57:20                                       | 50:29                      | 41:08                        | -                             | -                          | -                            |                               |                            |
| 5. Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)                          | 2   | 2.5                        | 3                            | 1                             | 1.5                        | 2                            |                               |                            |
| 6. Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)   | 33:20                                       | 31:22                      | 29:03                        | 38:03                         | 36:16                      | 33:58                        |                               |                            |
| 7. Плавание без учета времени (м)  | 25  | 40                         | 50                           | 25                            | 40                         | 50                           |                               |                            |
| 8. Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине (количество раз)                           | 1   | 2                          | 4                            | -                             | -                          | -                            |                               |                            |
| 9. Подтягивание из виса лежа на низкой<br>перекладине 90 см (количество раз)                 | 2   | 4                          | 10                           | 2                             | 4                          | 7                            |                               |                            |
| 10. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>на полу (количество раз)                       | 6   | 9                          | 15                           | 2                             | 3                          | 6                            |                               |                            |
| 11. Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами (см)                         | -5  | -4                         | -2                           | 0                             | +1                         | +4                           |                               |                            |
| 12. Поднимание туловища из положения<br>лежа на спине (количество раз за 1 мин)              | 8   | 10                         | 16                           | 6                             | 8                          | 14                           |                               |                            |
| 13. Метание теннисного мяча в цель,<br>дистанция 6 м (количество попаданий из<br>10 бросков) | 4   | 6                          | 8                            | 4                             | 6                          | 8                            |                               |                            |

| Участники тестирования  |  | Мужчины                      |                               |                            |                              | Женщины                       |                            |                              |                               |
|---|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| Уровень сложности   |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   |  | 12                           | 12                            | 12                         | 11                           | 11                            | 11                         | 11                           | 11                            |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пяти физических качеств |  | 5                            | 5                             | 5                          | 5                            | 5                             | 5                          | 5                            | 5                             |

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

| №<br>п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Еженедельно,<br>не менее (мин) |
|----------|---|--------------------------------|
| 1.       | Утренняя гимнастика   | 100                            |
| 2.       | Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика  | 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 не менее 2 часов

**2.16. Шестнадцатая ступень (возрастная подгруппа от 60 до 64 лет включительно)**

| №<br>п/п                     | Наименование<br>испытания (теста) по выбору | Нормативы                  |                              |                               |                            | Физические качества |       |
|------------------------------|---|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|---------------------|-------|
|                              |   | Мужчины                    |                              | Женщины                       |                            |                     |       |
| Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия               | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                     |       |
| 1.                           | Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)   | 11:26                      | 9:38                         | 7:16                          | 11:44                      | 10:00               | 9:28  |
| 2.                           | Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)   | 23:28                      | 20:28                        | 15:54                         | 26:32                      | 23:32               | 20:28 |
| 3.                           | Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)      | -                          | -                            | -                             | 37:00                      | 31:08               | 28:16 |

|     |   |       |       |       |       |       |    |
|-----|---|-------|-------|-------|-------|-------|----|
| 4.  | Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)  | 35:47 | 32:03 | 24:16 | -     | -     | -  |
| 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 | -     | -     | -     |    |
| 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  |
| 11. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)                     | -8    | -6    | -4    | 0     | +1    | +4 |
| 12. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 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 | Уровень сложности   |  | 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                    |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса |  | 4                      | 4                       | 4                    | 4                      | 4                       | 4                    | Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств                           |  | 4                      | 4                       | 4                    |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

|       |   |                             |
|-------|---|-----------------------------|
| № 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

**2.17. Семнадцатая ступень (возрастная подгруппа от 65 до 69 лет включительно)**

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору   | Нормативы                    |                               |                            |                              | Физические качества            |  |
|----------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|--------------------------------|--|
|          |   | Мужчины                      |                               | Женщины                    |                              |                                |  |
|          |   | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                                |  |
|          |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия  |  |
| 1.       | Смешанное передвижение на 1000 м<br>(мин, с)  | 13:02                        | 11:43                         | 9:52                       | 13:14                        | 11:57                          |  |
| 2.       | Смешанное передвижение на 2000 м<br>(мин, с)  | 27:18                        | 24:07                         | 18:37                      | 32:06                        | 28:38                          |  |
| 3.       | Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)  | -                            | -                             | -                          | 43:18                        | 37:19                          |  |
| 4.       | Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)  | 41:05                        | 35:51                         | 25:02                      | -                            | -                              |  |
| 5.       | Смешанное передвижение по<br>пересеченной местности (без учета<br>времени, км)          | 2                            | 2.5                           | 3                          | 1                            | 1.5                            |  |
| 6.       | Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)   | -                            | -                             | -                          | 75:00                        | 56:00                          |  |
| 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                             |  |
| 9.       | Поднимание туловища из положения лежа<br>на спине (количество раз)                      | 6                            | 8                             | 12                         | 4                            | 6                              |  |
| 10.      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа о<br>гимнастическую скамью (количество раз)      | 3                            | 5                             | 8                          | 3                            | 4                              |  |
| 11.      | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами (см)                        | -10                          | -8                            | -6                         | -4                           | 0                              |  |
| 12.      | Метание теннисного мяча в цель,<br>дистанция 6 м (количество попаданий из<br>5 бросков) | 2                            | 3                             | 4                          | 2                            | 3                              |  |
|          |   |                              |                               |                            |                              | Сила                           |  |
|          |   |                              |                               |                            |                              | Гибкость                       |  |
|          |   |                              |                               |                            |                              | Координационные<br>способности |  |

| 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 Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств |  | 4                      | 4                       | 4                    | 4                      | 4                       | 4                    |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

| № п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Ежедельно, 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                       |

## 2.18. Восемнадцатая ступень (возрастная группа 70 лет и старше)

| № п/п | Наименование испытания (теста) по выбору      | Нормативы              |                         |                      | Физические качества    |                         |                      |
|-------|---|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|
|       |   | Мужчины                | Женщины                 | Уровень сложности    | Мужчины                | Женщины                 |                      |
|       |   | 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)  | -     | -     | -     | 40:00 | 34:00 | 32:00 |
| 3.  | Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)  | 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 гуловища 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     |
| 9.  | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)                     | -12   | -10   | -8    | -8    | -6    | -2    |
| 10. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1     | 2     | 3     | 1     | 2     | 3     |

| Участники тестирования  |                        |                         |                      | Мужчины                |                         |                      |                      |
|---|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|----------------------|
| Уровень сложности   | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   | 9                      | 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                    | 4                    |
| Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств                           |                        |                         |                      |                        |                         |                      |                      |

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

| №<br>п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Ежедельно,<br>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 7 лет включительно)

| №<br>п/п          | Наименование<br>испытания (теста) по выбору  | Нормативы   |            |            |             | Физические качества |
|-------------------|--|-------------|------------|------------|-------------|---------------------|
|                   |  | Мальчики    | Девочки    |            |             |                     |
| Уровень сложности |  |             |            |            |             |                     |
|                   | Бронзовый Серебряный Золотой Серебряный Золотой<br>знак знак знак знак знак<br>отличия отличия отличия отличия отличия |             |            |            |             |                     |
| 1.                | Бег на 10 м (с)<br>Бег на 30 м (с)   | 4,2<br>11,6 | 3,9<br>9,9 | 3,4<br>9,6 | 4,3<br>10,8 | 4,1<br>10,3         |
|                   | Смешанное передвижение по<br>пересеченной местности (без учета<br>времени, м.)   | 165         | 340        | 515        | 150         | 245                 |
| 4.                | Бег на лыжах (без учета времени, км)   | 0,3         | 0,5        | 0,7        | 0,15        | 0,2                 |
| 5.                | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине (количество раз)  | 1           | 2          | 3          | -           | -                   |
| 6.                | Подтягивание из виса лежа на низкой<br>перекладине 90 (см)   | 4           | 6          | 10         | 2           | 3                   |
|                   |  |             |            |            |             | Сила<br>7           |

|     |  |    |    |    |    |    |    |
|-----|--|----|----|----|----|----|----|
| 7.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количеством раз)                             | 4  | 6  | 8  | 2  | 3  | 5  |
| 8.  | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)                                | -1 | 0  | +2 | 0  | +2 | +3 |
| 9.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)   | 72 | 80 | 97 | 65 | 73 | 90 |
| 10. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количеством раз за 30 с.)                    | 9  | 10 | 13 | 8  | 9  | 12 |
| 11. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1  | 2  | 3  | 1  | 2  | 3  |
| 12. | Плавание без учета времени (м)   | 4  | 6  | 10 | 3  | 5  | 9  |

| 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                      | 12                   | 11                     | 11                      | 11                   |  |  |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6  | 6                      | 6                       | 6                    | 6                      | 6                       | 6                    |  |  |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств                             |    |                        |                         |                      |                        |                         |                      |  |  |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

| № 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.    | В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр   | 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 | 200 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов |  |     |

### 3.1.2. Вторая ступень (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору  | Физические качества          |                               |                            |                              |                               |                            |
|----------|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
|          |  | Мальчики                     |                               |                            | Девочки                      |                               |                            |
|          |  | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |
|          |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
| 1.       | Бег на 30 м (с)  | 8,2                          | 7,5                           | 6,8                        | 8,5                          | 7,6                           | 7,1                        |
| 2.       | Смешанное передвижение по<br>пересеченной местности (без учета<br>времени, м.)                     | 450                          | 750                           | 850                        | 250                          | 400                           | 750                        |
| 3.       | Бег на лыжах (без учета времени, км)   | 0,4                          | 0,6                           | 0,8                        | 0,2                          | 0,3                           | 0,4                        |
| 4.       | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине (количество раз)                                    | 1                            | 2                             | 3                          | -                            | -                             | -                          |
| 5.       | Подтягивание из виса лежа на низкой<br>перекладине 90 (см)   | 5                            | 7                             | 11                         | 3                            | 4                             | 8                          |
| 6.       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>на полу (количество раз)                                 | 5                            | 7                             | 9                          | 2                            | 4                             | 6                          |
| 7.       | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами (см)                                   | 0                            | +1                            | +3                         | +1                           | +3                            | +4                         |
| 8.       | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>ногами (см)  | 90                           | 103                           | 120                        | 87                           | 99                            | 115                        |
| 9.       | Поднимание туловища из положения лежа<br>на спине (количество раз за 1 мин)                        | 17                           | 21                            | 25                         | 15                           | 18                            | 24                         |
| 10.      | Метание теннисного мяча в озвученную<br>цель, дистанция 6 м (количество<br>попаданий из 5 бросков) | 1                            | 2                             | 3                          | 1                            | 2                             | 3                          |
| 11.      | Плавание без учета времени (м)   | 5                            | 8                             | 12                         | 4                            | 6                             | 10                         |

| Участники тестирования  |  | Мальчики                     |                               |                            |                              | Девочки                       |                            |  |
|---|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|--|
| Уровень сложности   |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>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 обеспечивают оценку шести физических качеств                             |  |                              |                               |                            |                              |                               |                            |  |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

| №<br>п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Ежедельно,<br>не менее (мин) |
|----------|---|------------------------------|
| 1.       | Утренняя гимнастика   | 80                           |
| 2.       | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»  | 135                          |
| 3.       | В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр   | 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  | 200                          |

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

**3.1.3. Третья ступень (возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)**

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору  | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические качества              |  |
|----------|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------------|--|
|          |  | Мальчики                     |                               |                            | Девочки                      |                               |                            |                                  |  |
|          |  | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |                                  |  |
|          |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                                  |  |
| 1.       | Бег на 30 м (с)  | 7,3                          | 6,8                           | 6,1                        | 7,5                          | 7,1                           | 6,4                        | Скоростные<br>возможности        |  |
| 2.       | Бег на 60 м (с)  | 14,0                         | 13,1                          | 11,9                       | 14,6                         | 13,7                          | 12,3                       |                                  |  |
| 3.       | Бег на 1000 м (мин, с)   | 7:17                         | 6:26                          | 5:13                       | 7:40                         | 7:08                          | 6:21                       |                                  |  |
| 4.       | Бег на лыжах (без учета времени, км)   | 0,6                          | 0,8                           | 1                          | 0,4                          | 0,6                           | 0,8                        |                                  |  |
| 5.       | Бег на лыжах на 1 км (мин, с)  | 9:58                         | 8:50                          | 7:35                       | 12:15                        | 9:36                          | 8:33                       | Выносливость                     |  |
| 6.       | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)                                   | 0,4                          | 0,6                           | 0,8                        | 0,3                          | 0,4                           | 0,5                        |                                  |  |
| 7.       | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине (количество раз)                                    | 2                            | 3                             | 4                          | -                            | -                             | -                          |                                  |  |
| 8.       | Подтягивание из виса лежа на низкой<br>перекладине 90 (см)   | 7                            | 10                            | 16                         | 5                            | 7                             | 12                         | Сила                             |  |
| 9.       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>на полу (количество раз)                                 | 7                            | 10                            | 15                         | 4                            | 6                             | 11                         |                                  |  |
| 10.      | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами (см)                                   | +2                           | +3                            | +6                         | +3                           | +4                            | +8                         | Гибкость                         |  |
| 11.      | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>ногами (см)  | 108                          | 120                           | 136                        | 100                          | 111                           | 128                        |                                  |  |
| 12.      | Метание мяча весом 150 г (м)   | 15                           | 19                            | 23                         | 10                           | 13                            | 15                         | Скоростно-силовые<br>возможности |  |
| 13.      | Поднимание туловища из положения лежа<br>на спине (количество раз за 1 мин)                        | 22                           | 28                            | 36                         | 19                           | 23                            | 31                         |                                  |  |
| 14.      | Метание теннисного мяча в озвученную<br>цель, дистанция 6 м (количество<br>попаданий из 5 бросков) | 1                            | 2                             | 3                          | 1                            | 2                             | 3                          | Координационные<br>способности   |  |
| 15.      | Плавание без учета времени (м)   | 6                            | 10                            | 12                         | 6                            | 8                             | 12                         |                                  |  |

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

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

| №<br>п/п  | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Еженедельно,<br>не менее<br>(мин) |
|---|---|-----------------------------------|
| 1.  | Утренняя гимнастика   | 80                                |
| 2.  | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»  | 135                               |
| 3.  | В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр | 120                               |
| 4.  | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и инвалида                                 | 100                               |
| 5.  | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми                            | 200                               |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов |   |                                   |

3.1.4. Четвертая ступень (возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

| №<br>п/п                 | Наименование<br>испытания (теста) по выбору   | Физические качества |         |      |                              |                               |                            |
|--------------------------|---|---------------------|---------|------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
|                          |   | Нормативы           |         |      | Уровень сложности            |                               |                            |
|                          |   | Мальчики            | Девочки |      | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
| <b>Уровень сложности</b> |   |                     |         |      |                              |                               |                            |
| 1.                       | Бег на 30 м (с)   | 6,7                 | 6,3     | 5,8  | 7,1                          | 6,6                           | 6,0                        |
| 2.                       | Бег на 60 м (с)   | 12,9                | 11,8    | 10,9 | 13,3                         | 12,4                          | 11,5                       |
| 3.                       | Бег на 1500 м (мин, с)  | 10:03               | 9:18    | 7:41 | 10:05                        | 9:46                          | 8:14                       |
| 4.                       | Бег на лыжах (без учета времени, км)  | 1                   | 1,5     | 2    | 0,6                          | 0,8                           | 1                          |
| 5.                       | Кросс (бег по пересеченной местности)   | 0,5                 | 0,6     | 0,8  | 0,2                          | 0,3                           | 0,5                        |
| 6.                       | Плавание без учета времени (м)<br>(без учета времени, км)   | 20                  | 25      | 30   | 15                           | 20                            | 25                         |
| 7.                       | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине (количество раз)                                     | 3                   | 4       | 6    | -                            | -                             | -                          |
| 8.                       | Подтягивание из виса лежа на низкой<br>перекладине 90 (см)  | 8                   | 12      | 19   | 6                            | 9                             | 14                         |
| 9.                       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>на полу (количество раз)                                  | 10                  | 15      | 23   | 5                            | 7                             | 12                         |
| 10.                      | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами (см)                                    | +3                  | +4      | +8   | +3                           | +5                            | +10                        |
| 11.                      | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>ногами (см)   | 124                 | 136     | 154  | 111                          | 124                           | 141                        |
| 12.                      | Метание мяча весом 150 г (м)  | 20                  | 22      | 28   | 13                           | 15                            | 19                         |
| 13.                      | Поднимание туловища из положения лежа<br>на спине (количество раз за 1 мин)                         | 26                  | 31      | 38   | 22                           | 25                            | 33                         |
| 14.                      | Метание теннисного мяча в озвученное<br>цель, дистанция 6 м (количество<br>попаданий из 10 бросков) | 6                   | 7       | 8    | 6                            | 7                             | 8                          |

| Участники тестиирования   |    | Мальчики                     |                               |                            |    | Девочки                      |                               |
|---|----|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----|------------------------------|-------------------------------|
| Уровень сложности   |    | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |    | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   | 14 | 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                            | 6                             |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств                             |    |                              |                               |                            |    |                              |                               |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

| №<br>п/п  | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Ежедельно,<br>не менее<br>(мин) |
|---|---|---------------------------------|
| 1.  | Утренняя гимнастика   | 110                             |
| 2.  | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»  | 135                             |
| 3.  | В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр   | 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  | 200                             |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов |   |                                 |

## 3.1.5. Пятая ступень (возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

| №<br>п/п | Испытания (тесты) по выбору   | Нормативы                     |                            |                              |                               |                            |                            | Физические качества              |
|----------|---|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------------|
|          |   | Юноши                         |                            | Девушки                      |                               | Уровень сложности          |                            |                                  |
|          | Бронзовый<br>знак<br>отличия  | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                                  |
| 1.       | Бег на 30 м (с)   | 6,3                           | 5,8                        | 5,3                          | 6,6                           | 6,1                        | 5,7                        | Скоростные<br>возможности        |
| 2.       | Бег на 60 м (с)   | 11,2                          | 10,5                       | 9,4                          | 12,5                          | 11,8                       | 11,0                       | Выносливость                     |
| 3.       | Бег на 2000 м (мин, с)  | 12:15                         | 11:12                      | 9:24                         | 14:22                         | 13:00                      | 11:41                      |                                  |
| 4.       | Бег на лыжах (без учета времени, км)  | 1                             | 1,5                        | 2                            | 0,9                           | 1                          | 1,2                        |                                  |
| 5.       | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)                                    | 0,6                           | 0,8                        | 1                            | 0,5                           | 0,6                        | 0,7                        |                                  |
| 6.       | Плавание без учета времени (м)  | 25                            | 40                         | 50                           | 20                            | 25                         | 30                         |                                  |
| 7.       | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине (количество раз)                                     | 5                             | 7                          | 10                           | -                             | -                          | -                          | Сила                             |
| 8.       | Подтягивание из виса лежа на низкой<br>перекладине 90 (см)  | 11                            | 14                         | 20                           | 8                             | 10                         | 15                         |                                  |
| 9.       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>на полу (количество раз)                                  | 16                            | 20                         | 31                           | 7                             | 9                          | 13                         |                                  |
| 10.      | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами (см)                                    | +3                            | +5                         | +9                           | +4                            | +7                         | +12                        | Гибкость                         |
| 11.      | Прыжок в длину с разбега (см)   | 288                           | 306                        | 342                          | 264                           | 281                        | 289                        | Скоростно-силовые<br>возможности |
| 12.      | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>ногами (см)   | 140                           | 162                        | 183                          | 124                           | 136                        | 154                        |                                  |
| 13.      | Метание мяча весом 150 г (м)  | 25                            | 29                         | 34                           | 16                            | 18                         | 22                         |                                  |
| 14.      | Поднимание гуловища из положения лежа<br>на спине (количество раз за 1 мин)                         | 28                            | 33                         | 42                           | 26                            | 29                         | 37                         |                                  |
| 15.      | Метание теннисного мяча в озvuченную<br>цель, дистанция 6 м (количество<br>попаданий из 10 бросков) | 6                             | 7                          | 8                            | 6                             | 7                          | 8                          | Координационные<br>способности   |

| Участники тестирования  |                              | Юноши                         |                            | Девушки                      |                               |
|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| Уровень сложности   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   | 15                           | 15                            | 15                         | 14                           | 14                            |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6                            | 6                             | 6                          | 6                            | 6                             |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств                             |                              |                               |                            |                              |                               |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

| №<br>п/п  | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности  | Еженедельно,<br>не менее<br>(мин) |
|---|--|-----------------------------------|
| 1.  | Утренняя гимнастика  | 150                               |
| 2.  | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»   | 135                               |
| 3.  | В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр  | 100                               |
| 4.  | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида ребенка-инвалида | 100                               |
| 5.  | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми  | 200                               |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов |  |                                   |

## 3.1.6. Шестая ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору   | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические качества              |  |
|----------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------------|--|
|          |   | Юноши                        |                               | Девушки                    |                              | Уровень сложности             |                            |                                  |  |
|          |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                                  |  |
| 1.       | Бег на 30 м (с)   | 5,4                          | 5,2                           | 4,9                        | 6,2                          | 5,8                           | 5,4                        | Скоростные<br>возможности        |  |
| 2.       | Бег на 60 м (с)   | 10,4                         | 9,7                           | 9,1                        | 12,4                         | 11,5                          | 10,7                       |                                  |  |
| 3.       | Бег на 100 м (с)  | 17,1                         | 16,3                          | 15,3                       | 20,7                         | 19,6                          | 18,3                       |                                  |  |
| 4.       | Бег на 2000 м (мин, с)  | -                            | -                             | -                          | 14:10                        | 13:17                         | 11:24                      |                                  |  |
| 5.       | Бег на 3000 м (мин, с)  | 18:04                        | 16:32                         | 14:14                      | -                            | -                             | -                          |                                  |  |
| 6.       | Бег на лыжах (без учета времени, км)  | 2                            | 2,2                           | 2,5                        | 1                            | 1,2                           | 1,5                        |                                  |  |
| 7.       | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)                                    | 1                            | 1,2                           | 1,5                        | 0,6                          | 0,8                           | 1,2                        |                                  |  |
| 8.       | Плавание без учета времени (м)  | 30                           | 40                            | 50                         | 30                           | 40                            | 50                         |                                  |  |
| 9.       | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине (количество раз)                                     | 7                            | 9                             | 11                         | -                            | -                             | -                          |                                  |  |
| 10.      | Подтягивание из виса лежа на низкой<br>перекладине 90 (см)  | -                            | -                             | -                          | 9                            | 11                            | 16                         |                                  |  |
| 11.      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на<br>полову (количество раз)                                | 22                           | 26                            | 32                         | 8                            | 10                            | 14                         |                                  |  |
| 12.      | Рывок гири 16 кг (количество раз)   | 5                            | 6                             | 8                          | -                            | -                             | -                          |                                  |  |
| 13.      | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямymi ногами (см)                                    | +5                           | +7                            | +11                        | +6                           | +8                            | +14                        |                                  |  |
| 14.      | Прыжок в длину с разбега (см)   | 297                          | 333                           | 351                        | 279                          | 306                           | 324                        |                                  |  |
| 15.      | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>ногами (см)   | 161                          | 179                           | 196                        | 132                          | 145                           | 158                        | Скоростно-силовые<br>возможности |  |
| 16.      | Метание мяча весом 150 г (м)  | 26                           | 32                            | 38                         | 20                           | 24                            | 26                         |                                  |  |
| 17.      | Поднимание гуловища из положения лежа<br>на спине (количество раз в 1 мин)                          | 29                           | 35                            | 43                         | 28                           | 31                            | 38                         |                                  |  |
| 18.      | Метание теннисного мяча в озученнуюю<br>цель, дистанция 6 м (количество<br>попаданий из 20 бросков) | 9                            | 10                            | 12                         | 9                            | 10                            | 12                         |                                  |  |

| Участники тестирования  |                              | Юноши                         |                            |                              | Девушки                       |                            |                            |
|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| Уровень сложности   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   | 16                           | 16                            | 16                         | 15                           | 15                            | 15                         | 15                         |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6                            | 6                             | 6                          | 6                            | 6                             | 6                          | 6                          |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств                             |                              |                               |                            |                              |                               |                            |                            |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

| №<br>п/п  | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Еженедельно,<br>не менее<br>(мин) |
|---|---|-----------------------------------|
| 1.  | Утренняя гимнастика   | 150                               |
| 2.  | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»  | 135                               |
| 3.  | В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр | 75                                |
| 4.  | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и инвалида                                 | 140                               |
| 5.  | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми  | 210                               |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов |   |                                   |

## 3.1.7. Седьмая ступень (возрастная подгруппа от 18 до 19 лет включительно)

| №<br>п/п          | Наименование<br>испытания (теста) по выбору                                 | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические качества              |
|-------------------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------------|
|                   |   | Юноши                        |                               |                            | Девушки                      |                               |                            |                                  |
| Уровень сложности |   |                              |                               |                            |                              |                               |                            |                                  |
|                   |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                                  |
| 1.                | Бег на 30 м (с)   | 5,3                          | 5,2                           | 4,9                        | 6,2                          | 5,8                           | 5,4                        | Скоростные<br>возможности        |
| 2.                | Бег на 60 м (с)   | 10,3                         | 9,7                           | 9,1                        | 12,4                         | 11,5                          | 10,7                       |                                  |
| 3.                | Бег на 100 м (с)  | 17,1                         | 16,3                          | 15,3                       | 20,7                         | 19,6                          | 18,3                       |                                  |
| 4.                | Бег на лыжах (без учета времени, км)  | 2                            | 2,5                           | 3                          | 1,5                          | 1,8                           | 2                          |                                  |
| 5.                | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)            | 1,5                          | 1,8                           | 2                          | 0,8                          | 1                             | 1,5                        | Выносливость                     |
| 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.                | Бег на 2000 м (мин, с)  | -                            | -                             | -                          | 14:10                        | 13:17                         | 11:24                      |                                  |
| 9.                | Бег на 3000 м (мин, с)  | 18:04                        | 16:32                         | 14:14                      | -                            | -                             | -                          |                                  |
| 10.               | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине (количество раз)             | 7                            | 9                             | 12                         | -                            | -                             | -                          | Сила                             |
| 11.               | Подтягивание из виса лежа на низкой<br>перекладине 90 (см)                  | -                            | -                             | -                          | 9                            | 11                            | 16                         |                                  |
| 12.               | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>на полу (количество раз)          | 22                           | 27                            | 32                         | 10                           | 12                            | 17                         |                                  |
| 13.               | Рывок гири 16 кг (количество раз)   | 5                            | 6                             | 8                          | -                            | -                             | -                          |                                  |
| 14.               | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами (см)            | +5                           | +7                            | +11                        | +6                           | +8                            | +14                        | Гибкость                         |
| 15.               | Прыжок в длину с разбега (см)   | 323                          | 361                           | 380                        | 299                          | 327                           | 346                        |                                  |
| 16.               | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>ногами (см)                         | 161                          | 179                           | 196                        | 132                          | 145                           | 158                        | Скоростно-силовые<br>возможности |
| 17.               | Метание мяча весом 150 г (м)  | 25                           | 34                            | 40                         | 20                           | 24                            | 32                         |                                  |
| 18.               | Поднимание туловища из положения лежа<br>на спине (количество раз за 1 мин) | 30                           | 36                            | 42                         | 25                           | 30                            | 36                         |                                  |
| 19.               | Метание теннисного мяча в озвученную  | 10                           | 12                            | 14                         | 10                           | 12                            | 14                         | Координационные                  |

|  |  |  |  |  |  |  |             |
|--|--|--|--|--|--|--|-------------|
| цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) |  |  |  |  |  |  | способности |
|--|--|--|--|--|--|--|-------------|

| Участники тестирования  |                              | Мужчины                       |                            |                              |                               | Женщины                    |  |
|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|--|
| Уровень сложности   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>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 обеспечивают оценку шести физических качеств                             |                              |                               |                            |                              |                               |                            |  |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

| №<br>п/п  | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Еженедельно,<br>не менее (мин) |
|---|---|--------------------------------|
| 1.  | Утренняя гимнастика   | 150                            |
| 2.  | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»  | 90                             |
| 3.  | В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха, физические упражнения, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика, элементы спортивных игр | 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  | 305                            |
| В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов |   |                                |

## 3.1.8. Восьмая ступень (возрастная подгруппа от 20 до 24 лет включительно)

| №<br>п/п  | Наименование<br>испытания (теста) по выбору | Физические качества        |                              |                               |                              |                               |                            |
|---|---|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
|   |   | Мужчины                    |                              |                               | Женщины                      |                               |                            |
|   |   | Нормативы                  |                              |                               |                              |                               |                            |
| Уровень сложности   |   | Бронзовый                  |                              | Серебряный                    |                              | Бронзовый                     |                            |
| Бронзовый<br>знак<br>отличия  | Серебряный<br>знак<br>отличия               | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
| 1. Бег на 30 м (с)  | 5,8   | 5,6                        | 5,2                          | 6,7                           | 6,5                          | 5,8                           | 5,8                        |
| 2. Бег на 60 м (с)  | 10,5  | 9,8                        | 9,0                          | 12,9                          | 11,9                         | 11,0                          | 11,0                       |
| 3. Бег на 100 м (с)   | 18,3  | 16,7                       | 16,1                         | 21,0                          | 19,8                         | 18,8                          | 18,8                       |
| 4. Бег на 1000 м (мин, с)   | -   | -                          | -                            | 5:12                          | 5:14                         | 4:56                          | 4:56                       |
| 5. Бег на 2000 м (мин, с)   | -   | -                          | -                            | 15:40                         | 14:03                        | 12:37                         | 12:37                      |
| 6. Бег на 3000 м (мин, с)   | 17:20                                       | 15:29                      | 14:32                        | -                             | -                            | -                             | -                          |
| 7. Бег на лыжах (без учета времени, км)   | 2   | 2,5                        | 3                            | 1,2                           | 1,5                          | 2                             | 2                          |
| 8. Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)             | 1,3   | 1,5                        | 2                            | 1                             | 1,2                          | 1,5                           | 1,5                        |
| 9. Скандинавская ходьба (без учета времени, км)                                 | 2,5   | 3                          | 4                            | 1,5                           | 2                            | 3                             | 3                          |
| 10. Плавание без учета времени (м)  | 50  | 60                         | 75                           | 50                            | 60                           | 75                            | 75                         |
| 11. Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине (количество раз)             | 8   | 10                         | 12                           | -                             | -                            | -                             | -                          |
| 12. Подтягивание из виса лежа на низкой<br>перекладине 90 (см)                  | -   | -                          | -                            | 8                             | 10                           | 15                            | 15                         |
| 13. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>на полу (количество раз)          | 23  | 28                         | 33                           | 11                            | 13                           | 18                            | 18                         |
| 14. Рывок гири 16 кг (количество раз)   | 14  | 18                         | 24                           | -                             | -                            | -                             | -                          |
| 15. Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами (см)            | +5  | +7                         | +11                          | +7                            | +9                           | +14                           | +14                        |
| 16. Прыжок в длину с места толчком двумя<br>ногами (см)                         | 170   | 180                        | 200                          | 140                           | 155                          | 165                           | 165                        |
| 17. Метание мяча весом 150 г (м)  | 24  | 33                         | 38                           | 19                            | 23                           | 30                            | 30                         |
| 18. Поднимание туловища из положения лежа<br>на спине (количество раз за 1 мин) | 28  | 32                         | 41                           | 26                            | 30                           | 37                            | 37                         |
| 19. Метание теннисного мяча в озвученную  | 10  | 12                         | 14                           | 10                            | 12                           | 14                            | 14                         |

|   |                              |                               |                            |                              |                               |                            |                |
|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------|
| цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)  |                              |                               |                            |                              |                               |                            | способности    |
| <b>Участники тестирования</b>   |                              |                               |                            |                              |                               |                            |                |
|   |                              |                               |                            |                              |                               |                            | <b>Женщины</b> |
| Уровень сложности   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   | 16                           | 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                          | 6              |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств                             |                              |                               |                            |                              |                               |                            |                |

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

| №<br>п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Еженедельно,<br>не менее (мин) |
|----------|---|--------------------------------|
| 1.       | Утренняя гимнастика   | 150                            |
| 2.       | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура» либо занятия в трудовом колективе  | 90                             |
| 3.       | В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха, физические упражнения, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика, элементы спортивных игр | 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  | 310                            |

В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов

**3.1.9. Девятая ступень (возрастная подгруппа от 25 до 29 лет включительно)**

| №<br>п/п   | Наименование<br>испытания (теста) по выбору                        | Физические качества |                 |                 |                 |                   |                 |
|--|--|---------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-------------------|-----------------|
|  |  | Нормативы           |                 |                 | Женщины         |                   |                 |
|  |  | Мужчины             |                 | Женщины         |                 | Уровень сложности |                 |
| <b>Бронзовый Серебряный Золотой Серебряный Золотой Золотой</b> |  |                     |                 |                 |                 |                   |                 |
|  |  | знак<br>отличия     | знак<br>отличия | знак<br>отличия | знак<br>отличия | знак<br>отличия   | знак<br>отличия |
| 1.   | Бег на 30 м (с)  | 7,5                 | 6,7             | 5,7             | 7,6             | 7,3               | 6,1             |
| 2.   | Бег на 60 м (с)  | 12,6                | 11,6            | 9,6             | 13,3            | 12,9              | 12,2            |
| 3.   | Бег на 100 м (с)   | 17,7                | 16,9            | 15,7            | 22,1            | 20,7              | 19,3            |
| 4.   | Бег на 1000 м (мин, с)   | -                   | -               | -               | 6:00            | 5:19              | 5:01            |
| 5.   | Бег на 2000 м (мин, с)   | -                   | -               | -               | 16:46           | 15:34             | 13:35           |
| 6.   | Бег на 3000 м (мин, с)   | 18:04               | 16:42           | 14:25           | -               | -                 | -               |
| 7.   | Бег на лыжах (без учета времени, км)                               | 2                   | 2,5             | 3               | 1,2             | 1,5               | 2               |
| 8.   | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)   | 1,3                 | 1,5             | 2               | 1               | 1,2               | 1,5             |
| 9.   | Скандинавская ходьба (без учета времени, км)                       | 2                   | 2,5             | 3               | 1,2             | 1,5               | 2               |
| 10.  | Плавание без учета времени (м)                                     | 30                  | 50              | 60              | 30              | 50                | 60              |
| 11.  | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине (количество раз)    | 5                   | 6               | 11              | -               | -                 | -               |
| 12.  | Подтягивание из виса лежа на низкой<br>перекладине 90 (см)         | -                   | -               | -               | 7               | 9                 | 14              |
| 13.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>на полу (количество раз) | 14                  | 17              | 28              | 5               | 7                 | 12              |
| 14.  | Рывок гири 16 кг (количество раз)                                  | 12                  | 16              | 20              | -               | -                 | -               |
| 15.  | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами (см)   | +3                  | +5              | +11             | +4              | +6                | +12             |
| 16.  | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>ногами (см)                | 160                 | 170             | 190             | 130             | 145               | 155             |
| 17.  | Метание мяча весом 150 г (м)                                       | 24                  | 30              | 38              | 16              | 18                | 26              |
| 18.  | Поднимание туловища из положения лежа                              | 25                  | 30              | 37              | 19              | 22                | 28              |

|     |   |    |    |    |    |    |    |                             |
|-----|---|----|----|----|----|----|----|-----------------------------|
|     | на спине (количество раз за 1 мин)  |    |    |    |    |    |    |                             |
|     | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 12 | 13 | 14 | 12 | 13 | 14 | Координационные способности |
| 19. |   |    |    |    |    |    |    |                             |

| Участники тестирования  |                        |                         | Мужчины              |                        |                         | Женщины              |                        |                         |
|---|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|
| Уровень сложности   | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   | 16                     | 16                      | 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                    | 6                      | 6                       |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств                             |                        |                         |                      |                        |                         |                      |                        |                         |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

| № п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Еженедельно, не менее (мин) |
|-------|---|-----------------------------|
| 1.    | Утренняя гимнастика   | 150                         |
| 2.    | Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, водная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика   | 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  | 330                         |
|       | В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов  |                             |

3.1.10. Десятая ступень (возрастная подгруппа от 30 до 34 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору   | Физические качества          |                               |                            |                              |                               |                            |
|----------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
|          |   | Нормативы                    |                               |                            | Женщины                      |                               |                            |
|          |   | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |
|          |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
| 1.       | Бег на 30 м (с)   | 7,9                          | 7,4                           | 6,0                        | 8,9                          | 7,6                           | 7,0                        |
| 2.       | Бег на 60 м (с)   | 14,2                         | 12,6                          | 10,2                       | 15,2                         | 14                            | 12,2                       |
| 3.       | Бег на 1000 м (мин, с)  | 5:12                         | 4:05                          | 4:34                       | 6:23                         | 5:19                          | 5:01                       |
| 4.       | Бег на 2000 м (мин, с)  | -                            | -                             | -                          | 17:21                        | 15:40                         | 14:09                      |
| 5.       | Бег на 3000 м (мин, с)  | 18:15                        | 16:54                         | 15:05                      | -                            | -                             | -                          |
| 6.       | Бег на лыжах (без учета времени, км)  | 2                            | 2,5                           | 3                          | 1,2                          | 1,5                           | 2                          |
| 7.       | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)                                    | 1,3                          | 1,5                           | 2                          | 1                            | 1,2                           | 1,5                        |
| 8.       | Скандинавская ходьба (без учета времени,<br>км)   | 2                            | 2,5                           | 3                          | 1,2                          | 1,5                           | 2                          |
| 9.       | Плавание без учета времени (м)  | 25                           | 40                            | 50                         | 25                           | 40                            | 50                         |
| 10.      | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине (количество раз)                                     | 4                            | 5                             | 7                          | -                            | -                             | -                          |
| 11.      | Подтягивание из виса лежа на низкой<br>перекладине 90 (см)  | 9                            | 12                            | 18                         | 6                            | 8                             | 13                         |
| 12.      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на<br>полу (количество раз)                                  | 13                           | 15                            | 27                         | 4                            | 6                             | 11                         |
| 13.      | Рывок гири 16 кг (количество раз)   | 10                           | 14                            | 16                         | -                            | -                             | -                          |
| 14.      | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами (см)                                    | +2                           | +4                            | +8                         | +4                           | +6                            | +11                        |
| 15.      | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>ногами (см)   | 150                          | 160                           | 180                        | 120                          | 125                           | 145                        |
| 16.      | Метание мяча весом 150 г (м)  | 20                           | 24                            | 27                         | 14                           | 15                            | 22                         |
| 17.      | Поднимание туловища из положения лежа<br>на спине (количество раз за 1 мин)                         | 22                           | 26                            | 30                         | 16                           | 19                            | 26                         |
| 18.      | Метание теннисного мяча в озvuченную<br>цель, дистанция 6 м (количество<br>попаданий из 20 бросков) | 12                           | 13                            | 14                         | 12                           | 13                            | 14                         |

| Участники тестирования  |  | Мужчины                      |                               |                            | Женщины                      |                               |                            |
|---|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| Уровень сложности   |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>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 обеспечивают оценку шести физических качеств                             |  |                              |                               |                            |                              |                               |                            |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

| №<br>п/п   | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Еженедельно,<br>не менее<br>(мин) |
|--|---|-----------------------------------|
| 1.   | Утренняя гимнастика   | 150                               |
| 2.   | Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика  | 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  | 260                               |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов |   |                                   |

## 3.1.11. Одннадцатая ступень (возрастная подгруппа от 35 до 39 лет включительно)

| №<br>п/п                 | Наименование<br>испытания (теста) по выбору   | Физические качества          |                               |                            |                              |                               |                            |
|--------------------------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
|                          |   | Мужчины                      |                               |                            | Женщины                      |                               |                            |
|                          |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
| <b>Уровень сложности</b> |   |                              |                               |                            |                              |                               |                            |
| 1.                       | Бег на 30 м (с)   | 8,2                          | 7,8                           | 6,4                        | 8,8                          | 8,4                           | 7,2                        |
| 2.                       | Бег на 60 м (с)   | 14,7                         | 13,1                          | 10,5                       | 15,5                         | 14,4                          | 12,4                       |
| 3.                       | Бег на 1000 м (мин, с)  | 5:23                         | 5:00                          | 4:05                       | 7:05                         | 6:33                          | 5:71                       |
| 4.                       | Бег на 2000 м (мин, с)  | -                            | -                             | -                          | 18:00                        | 16:20                         | 14:00                      |
| 5.                       | Бег на 3000 м (мин, с)  | 18:16                        | 17:12                         | 15:40                      | -                            | -                             | -                          |
| 6.                       | Бег на лыжах (без учета времени, км)  | 2                            | 2,5                           | 3                          | 1,2                          | 1,5                           | 2                          |
| 7.                       | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)                                    | 1,3                          | 1,5                           | 2                          | 1                            | 1,2                           | 1,5                        |
| 8.                       | Скандинавская ходьба (без учета времени,<br>км)   | 2                            | 2,5                           | 3                          | 1,2                          | 1,5                           | 2                          |
| 9.                       | Плавание без учета времени (м)  | 25                           | 40                            | 50                         | 25                           | 40                            | 50                         |
| 10.                      | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине (количество раз)                                     | 3                            | 5                             | 8                          | -                            | -                             | -                          |
| 11.                      | Подтягивание из виса лежа на низкой<br>перекладине 90 (см)  | 8                            | 11                            | 17                         | 5                            | 7                             | 12                         |
| 12.                      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>на полу (количество раз)                                  | 11                           | 14                            | 24                         | 3                            | 5                             | 9                          |
| 13.                      | Рывок гири 16 кг (количество раз)   | 10                           | 14                            | 16                         | -                            | -                             | -                          |
| 14.                      | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами (см)                                    | 0                            | +2                            | +5                         | +2                           | +3                            | +1,0                       |
| 15.                      | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>ногами (см)   | 150                          | 160                           | 180                        | 120                          | 125                           | 145                        |
| 16.                      | Метание мяча весом 150 г (м)  | 18                           | 22                            | 25                         | 13                           | 14                            | 20                         |
| 17.                      | Поднимание туловища из положения лежа<br>на спине (количество раз за 1 мин)                         | 20                           | 24                            | 34                         | 14                           | 17                            | 24                         |
| 18.                      | Метание теннисного мяча в озвученную<br>цепь, дистанция 6 м (количество попаданий<br>из 20 бросков) | 10                           | 12                            | 13                         | 10                           | 12                            | 13                         |

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

| № п/п  | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Еженедельно, не менее (мин) |
|--|---|-----------------------------|
| 1.   | Утренняя гимнастика   | 150                         |
| 2.   | Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика  | 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  | 260                         |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов |   |                             |

## 3.1.12. Двенадцатая ступень (возрастная подгруппа от 40 до 44 лет включительно)

| №<br>п/п          | Наименование<br>испытания (теста) по выбору   | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические качества              |
|-------------------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------------|
|                   |   | Мужчины                      |                               |                            | Женщины                      |                               |                            |                                  |
| Уровень сложности |   |                              |                               |                            |                              |                               |                            |                                  |
|                   |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                                  |
| 1.                | Бег на 30 м (с)   | 8,6                          | 8,0                           | 7,2                        | 9,4                          | 8,8                           | 7,6                        | Скоростные<br>возможности        |
| 2.                | Бег на 60 м (с)   | 15,4                         | 14,9                          | 13,3                       | 16,5                         | 15,8                          | 15,1                       |                                  |
| 3.                | Бег на 1000 м (мин, с)  | 6:40                         | 6:17                          | 5:00                       | 8:23                         | 7:08                          | 6:33                       |                                  |
| 4.                | Бег на 2000 м (мин, с)  | 15:30                        | 14:10                         | 11:41                      | 19:32                        | 17:22                         | 15:36                      |                                  |
| 5.                | Бег на лыжах (без учета времени, км)  | 2                            | 2,5                           | 3                          | 1,2                          | 1,5                           | 2                          |                                  |
| 6.                | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)                                    | 1,3                          | 1,5                           | 2                          | 1                            | 1,2                           | 1,5                        | Выносливость                     |
| 7.                | Скандинавская ходьба (без учета времени,<br>км)   | 2                            | 2,5                           | 3                          | 1,2                          | 1,5                           | 2                          |                                  |
| 8.                | Плавание без учета времени (м)  | 25                           | 40                            | 50                         | 25                           | 40                            | 50                         |                                  |
| 9.                | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине (количество раз)                                     | 3                            | 5                             | 8                          | -                            | -                             | -                          |                                  |
| 10.               | Подтягивание из виса лежа на низкой<br>перекладине 90 (см)  | 8                            | 11                            | 17                         | 5                            | 7                             | 12                         |                                  |
| 11.               | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>на полу (количество раз)                                  | 11                           | 13                            | 22                         | 3                            | 4                             | 8                          | Сила                             |
| 12.               | Рывок гири 16 кг (количество раз)   | 7                            | 10                            | 14                         | -                            | -                             | -                          |                                  |
| 13.               | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами (см)                                    | -1                           | 0                             | +4                         | +2                           | +3                            | +6                         | Гибкость                         |
| 14.               | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>ногами (см)   | 135                          | 145                           | 165                        | 110                          | 115                           | 130                        | Скоростно-силовые<br>возможности |
| 15.               | Метание мяча весом 150 г (м)  | 16                           | 20                            | 24                         | 11                           | 12                            | 19                         |                                  |
| 16.               | Поднимание туловища из положения<br>лежа на спине (количество раз за 1 мин)                         | 19                           | 23                            | 30                         | 12                           | 14                            | 22                         |                                  |
| 17.               | Метание теннисного мяча в озвученное<br>цель, дистанция б м (количество<br>попаданий из 20 бросков) | 8                            | 10                            | 11                         | 8                            | 10                            | 11                         | Координационные<br>способности   |

| Участники тестирования  |  | Мужчины                      |                               |                            |                              | Женщины                       |                            |
|---|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| Уровень сложности   |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>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 Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств |  | 6                            | 6                             | 6                          | 6                            | 6                             | 6                          |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

| № п/п  | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности (не менее 10 часов) | Ежедельно, не менее (мин) |
|--|---|---------------------------|
| 1. Утренняя гимнастика   |   |                           |
| 2. Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, водная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика   |   | 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  |   | 220                       |

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов

## 3.1.13. Тринадцатая ступень (возрастная подгруппа от 45 до 49 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору   | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические качества              |  |
|----------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------------|--|
|          |   | Мужчины                      |                               |                            | Женщины                      |                               |                            |                                  |  |
|          |   | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |                                  |  |
|          |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                                  |  |
| 1.       | Бег на 30 м (с)   | 9,5                          | 8,8                           | 8,0                        | 10,3                         | 9,7                           | 8,4                        | Скоростные<br>возможности        |  |
| 2.       | Бег на 60 м (с)   | 16,9                         | 15,4                          | 12,6                       | 17,5                         | 15,9                          | 13,2                       |                                  |  |
| 3.       | Бег на 1000 м (мин, с)  | 6:52                         | 6:10                          | 5:45                       | 8:46                         | 7:30                          | 7:10                       |                                  |  |
| 4.       | Бег на 2000 м (мин, с)  | 16:12                        | 14:50                         | 12:25                      | 20:22                        | 18:37                         | 16:29                      |                                  |  |
| 5.       | Бег на лыжах (без учета времени, км)  | 2                            | 2,5                           | 3                          | 1,2                          | 1,5                           | 2                          |                                  |  |
| 6.       | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)                                    | 1,3                          | 1,5                           | 2                          | 1                            | 1,2                           | 1,5                        | Выносливость                     |  |
| 7.       | Скандинавская ходьба (без учета времени,<br>км)   | 2                            | 2,5                           | 3                          | 1,2                          | 1,5                           | 2                          |                                  |  |
| 8.       | Плавание без учета времени (м)  | 25                           | 40                            | 50                         | 25                           | 40                            | 50                         |                                  |  |
| 9.       | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине (количество раз)                                     | 2                            | 4                             | 6                          | -                            | -                             | -                          |                                  |  |
| 10.      | Подтягивание из виса лежа на низкой<br>перекладине 90 (см)  | 6                            | 8                             | 15                         | 4                            | 6                             | 10                         | Сила                             |  |
| 11.      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>на полу (количество раз)                                  | 11                           | 13                            | 22                         | 3                            | 4                             | 8                          |                                  |  |
| 12.      | Рывок гири 16 кг (количество раз)   | 7                            | 10                            | 14                         | -                            | -                             | -                          |                                  |  |
| 13.      | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямymi ногами (см)                                    | -2                           | -1                            | +2                         | +1                           | +2                            | +5                         | Гибкость                         |  |
| 14.      | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>ногами (см)   | 120                          | 130                           | 150                        | 100                          | 15                            | 120                        |                                  |  |
| 15.      | Метание мяча весом 150 г (м)  | 14                           | 18                            | 22                         | 10                           | 11                            | 17                         | Скоростно-силовые<br>возможности |  |
| 16.      | Поднимание туловища из положения лежа<br>на спине (количество раз за 1 мин)                         | 16                           | 20                            | 27                         | 8                            | 10                            | 18                         |                                  |  |
| 17.      | Метание теннисного мяча в озvuченную<br>цель, дистанция 6 м (количество<br>попаданий из 20 бросков) | 8                            | 10                            | 11                         | 8                            | 10                            | 11                         | Координационные<br>способности   |  |

| Участники тестирования  |  | Мужчины                      |                               |                            |                              | Женщины                       |                            |  |  |
|---|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|--|--|
| Уровень сложности   |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>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 обеспечивают оценку шести физических качеств                             |  |                              |                               |                            |                              |                               |                            |  |  |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

| №<br>п/п   | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Еженедельно,<br>не менее (мин) |
|--|---|--------------------------------|
| 1.   | Утренняя гимнастика   | 150                            |
| 2.   | Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика  | 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  | 210                            |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов |   |                                |

## 3.1.14. Четырнадцатая ступень (возрастная группа от 50 до 54 лет включительно)

| №<br>п/п  | Наименование<br>испытания (теста) по выбору   | Физические качества          |                               |                              |                               |                               |                            |
|---|---|------------------------------|-------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
|   |   | Мужчины                      |                               |                              | Нормативы                     |                               |                            |
|   |   | Уровень сложности            |                               |                              |                               |                               |                            |
|   |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия   | Бронзовый<br>знак<br>отличия  | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
| 1.  | Бег на 1000 м (мин, с)  | 8:10                         | 7:30                          | 6:10                         | 9:10                          | 8:00                          | 7:30                       |
| 2.  | Бег на 2000 м (мин, с)  | 17:50                        | 16:35                         | 13:50                        | 22:24                         | 20:20                         | 18:30                      |
| 3.  | Бег на лыжах (без учета времени, км)  | 1.5                          | 2                             | 2.5                          | 1                             | 1.2                           | 1.5                        |
| 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                            | 25                           | 10                            | 15                            | 25                         |
| 6.  | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине (количество раз)                                     | 1                            | 2                             | 4                            | -                             | -                             | -                          |
| 7.  | Подтягивание из виса лежа на низкой<br>перекладине 90 (см)  | 3                            | 6                             | 13                           | 3                             | 5                             | 8                          |
| 8.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>на полу (количество раз)                                  | 8                            | 10                            | 20                           | 3                             | 4                             | 7                          |
| 9.  | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами (см)                                    | -4                           | -2                            | 0                            | 0                             | +1                            | +4                         |
| 10.   | Поднимание туловища из положения лежа<br>на спине (количество раз за 1 мин)                         | 12                           | 16                            | 22                           | 7                             | 9                             | 15                         |
| 11.   | Метание мяча весом 150 г (м)  | 14                           | 18                            | 22                           | 10                            | 11                            | 17                         |
| 12.   | Метание теннисного мяча в озвученное<br>цель, дистанция 6 м (количество<br>попаданий из 10 бросков) | 6                            | 8                             | 10                           | 6                             | 8                             | 10                         |
| Участники тестирования                                      |   |                              |                               | Мужчины                      |                               | Женщины                       |                            |
|   |   |                              |                               | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия  | Золотой<br>знак<br>отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе |   | 12                           | 12                            | 12                           | 12                            | 11                            | 11                         |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо |   | 5                            | 5                             | 5                            | 5                             | 5                             | 5                          |

|   |  |
|---|--|
| выполнить для получения знака отличия Комплекса                               |  |
| Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пяти физических качеств |  |

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

| №<br>п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Ежедельно,<br>не менее (мин) |
|----------|---|------------------------------|
| 1.       | Утренняя гимнастика   | 110                          |
| 2.       | Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика  | 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<br>В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов  | 185                          |

**3.1.15. Пятнадцатая ступень (возрастная группа от 55 до 59 лет включительно)**

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору                     | Нормативы                    |                               |                            |                              | Физические качества           |
|----------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|
|          |   | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |
|          |   | Мужчины                      | Женщины                       |                            |                              |                               |
|          |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия |
| 1.       | Бег на 1000 м (мин, с)  | 8:50                         | 7:35                          | 6:50                       | 9:40                         | 8:21                          |
| 2.       | Бег на 2000 м (мин, с)  | 19:25                        | 18:30                         | 15:35                      | 24:46                        | 22:20                         |
| 3.       | Бег на лыжах (без учета времени, км)                            | 1.5                          | 2                             | 2.5                        | 1                            | 1.2                           |
| 4.       | Скандинавская ходьба (без учета времени, км)                    | 1.5                          | 2                             | 2.5                        | 1                            | 1.3                           |
| 5.       | Плавание без учета времени (м)                                  | 10                           | 15                            | 25                         | 10                           | 15                            |
| 6.       | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине (количество раз) | 1                            | 2                             | 4                          | -                            | -                             |
| 7.       | Подтягивание из виса лежа на низкой                             | 3                            | 4                             | 10                         | 2                            | 4                             |
|          |   |                              |                               |                            |                              | 7                             |

|     |   |    |    |    |    |    |    |
|-----|---|----|----|----|----|----|----|
|     | перекладине 90 (см)   |    |    |    |    |    |    |
| 8.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                               | 6  | 8  | 15 | 2  | 3  | 6  |
| 9.  | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)                                 | -5 | -3 | -1 | -1 | 0  | +1 |
| 10. | Поднимание гуловиша из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)                      | 9  | 13 | 20 | 6  | 8  | 13 |
| 11. | Метание мяча весом 150 г (м)  | 12 | 16 | 20 | 8  | 10 | 15 |
| 12. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 6  | 8  | 10 | 6  | 8  | 10 |

| Участники тестирования  |    | Мужчины                |                         |                      | Женщины        |                 |                      |
|---|----|------------------------|-------------------------|----------------------|----------------|-----------------|----------------------|
| Уровень сложности   |    | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   | 12 | 12                     | 12                      | 12                   | 11             | 11              | 11                   |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пяти физических качеств | 5  | 5                      | 5                       | 5                    | 5              | 5               | 5                    |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

| № п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Еженедельно, не менее (мин) |
|-------|---|-----------------------------|
| 1.    | Утренняя гимнастика   | 110                         |
| 2.    | Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика  | 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  | 185                         |

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов

## 3.1.16. Шестнадцатая ступень (возрастная подгруппа от 60 до 64 лет включительно)

| №<br>п/п  | Наименование<br>испытания (теста) по выбору  | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические<br>качества      |  |
|---|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|-----------------------------|--|
|   |  | Мужчины                      |                               |                            | Женщины                      |                               |                            |                             |  |
|   |  | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |                             |  |
|   |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                             |  |
| 1.  | Передвижение на лыжах (без учета времени, км)  | 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 |  |
| Участники тестирования  |  | Мужчины                      |                               |                            |                              |                               |                            | Женщины                     |  |
| Уровень сложности   |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                             |  |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   |  | 6                            | 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                          | 4                           |  |
| Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств                           |  |                              |                               |                            |                              |                               |                            |                             |  |

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

| №<br>п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Еженедельно,<br>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                            |

## 3.1.17. Семнадцатая ступень (возрастная подгруппа от 65 до 69 лет включительно)

| №<br>п/п | Испытания (тесты) по выбору   | Нормативы                    |                               |                            |                              | Физические<br>качества        |  |
|----------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|--|
|          |   | Мужчины                      |                               | Женщины                    |                              |                               |  |
|          |   | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |  |
|          |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия |  |
| 1.       | Передвижение на лыжах (без учета времени, км)   | 0.3                          | 0.4                           | 0.5                        | 0.3                          | 0.4                           |  |
| 2.       | Скандинавская ходьба (без учета времени, км)  | 1.5                          | 1.8                           | 2                          | 0.8                          | 1                             |  |
| 3.       | Плавание без учета времени (м)  | 10                           | 15                            | 20                         | 10                           | 15                            |  |
| 4.       | Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)                          | 3                            | 4                             | 6                          | 3                            | 4                             |  |
| 5.       | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)                               | -10                          | -8                            | -6                         | -4                           | -2                            |  |
| 6.       | Метание теннисного мяча в овученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1                            | 2                             | 3                          | 1                            | 2                             |  |

| Участники тестирования  |  |  | Мужчины                      |                               |                            |                              | Женщины                       |                            |   |
|---|--|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|---|
| Уровень сложности   |  |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |   |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   |  |  | 6                            | 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                          | 4 |
| Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств                           |  |  |                              |                               |                            |                              |                               |                            |   |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

| №<br>п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Еженедельно,<br>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                            |

### 3.1.18. Восемнадцатая ступень (возрастная группа 70 лет и старше)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору   | Нормативы                    |                               |                            | Физические<br>качества       |
|----------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|
|          |   | Мужчины                      | Женщины                       | Уровень сложности          |                              |
|          |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия |
| 1.       | Передвижение на лыжах (без учета времени, км) | 0.2                          | 0.3                           | 0.4                        | 0.25                         |
| 2.       | Скандинавская ходьба (без учета времени, км)  | 0.6                          | 0.8                           | 1                          | 0.3                          |
| 3.       | Плавание без учета времени (м)                | 10                           | 15                            | 20                         | 1                            |
| 4.       | Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье   | 2                            | 4                             | 5                          | 20                           |
|          |   |                              |                               |                            | Сила                         |

|                        |  |     |     |    |    |    |    |
|------------------------|--|-----|-----|----|----|----|----|
| стула (количество раз) |  |     |     |    |    |    |    |
| 5.                     | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)                                | -12 | -10 | -8 | -8 | -6 | -2 |
| 6.                     | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1   | 2   | 3  | 1  | 2  | 3  |
|                        |  |     |     |    |    |    |    |
|                        |  |     |     |    |    |    |    |

| 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                       | 6                    |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4                      | 4                       | 4                    | 4                      | 4                       | 4                    |
| Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств                           |   |                        |                         |                      |                        |                         |                      |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

| № п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Еженедельно, не менее (мин) |
|-------|---|-----------------------------|
| 1.    | Утренняя гимнастика   | 120                         |
| 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 totally слепых

3.2.1. Первая ступень (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

| №<br>п/п  | Наименование<br>испытания (теста) по выбору | Нормативы                  |                              |                               |                            | Физические<br>качества |
|---|---|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------|
|   |   | Мальчики                   |                              | Девочки                       |                            |                        |
| Уровень сложности   |   |                            |                              |                               |                            |                        |
| Бронзовый<br>знак<br>отличия  | Серебряный<br>знак<br>отличия               | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                        |
| 1. Бег на 10 м (с)  | 4,4   | 4,2                        | 3,6                          | 4,6                           | 4,3                        | 3,8                    |
| 2. Бег на 30 м (с)  | 12,3  | 10,3                       | 10,2                         | 11,5                          | 11,0                       | 10,8                   |
| 3. Прыжки на месте (количество раз)   | 5   | 8                          | 10                           | 4                             | 7                          | 9                      |
| 4. Бег на месте (мин, с)  | 1:06  | 1:79                       | 2:46                         | 1:23                          | 1:42                       | 1:66                   |
| 5. Смешанное передвижение (без учета времени, м)                              | 155   | 310                        | 460                          | 140                           | 215                        | 370                    |
| 6. Передвижение на лыжах (без учета времени, км)                              | 0,15  | 0,19                       | 0,23                         | 0,12                          | 0,15                       | 0,19                   |
| 7. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)               | 1   | 2                          | 3                            | -                             | -                          | -                      |
| 8. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)                    | 3   | 5                          | 10                           | 2                             | 4                          | 7                      |
| 9. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 2   | 3                          | 4                            | 1                             | 2                          | 3                      |
| 10. Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)             | -2  | -1                         | 0                            | -2                            | -1                         | 0                      |
| 11. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                          | 60  | 70                         | 80                           | 50                            | 60                         | 70                     |
| 12. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)   | 8   | 9                          | 12                           | 7                             | 9                          | 11                     |
| 13. Метание теннисного мяча (м)   | 12  | 14                         | 16                           | 8                             | 10                         | 12                     |
| 14. Плавание без учета времени (м)  | 2   | 4                          | 8                            | 2                             | 4                          | 8                      |

| 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                     | 13                      | 13                   |  |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств | 6                      | 6                       | 6                    | 6                      | 6                       | 6                    |  |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

| № 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.    | В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр   | 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  | 185                         |

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

**3.2.2. Вторая ступень (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)**

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору                                       | Нормативы                    |                               |                            |                              | Физические<br>качества        |  |
|----------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|--|
|          |   | Мальчики                     |                               | Девочки                    |                              |                               |  |
|          |   | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |  |
|          |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия |  |
| 1.       | Бег на 30 м (с)   | 8,3                          | 7,8                           | 7,2                        | 8,8                          | 8,6                           |  |
| 2.       | Прыжки на месте (количество раз)  | 6                            | 10                            | 12                         | 5                            | 9                             |  |
| 3.       | Бег на месте (мин, с)   | 1:30                         | 1:45                          | 2:00                       | 1:00                         | 1:15                          |  |
| 4.       | Смешанное передвижение (без учета времени, м)                                     | 300                          | 400                           | 500                        | 200                          | 300                           |  |
| 5.       | Передвижение на лыжах (без учета времени, км)                                     | 0,2                          | 0,25                          | 0,3                        | 0,15                         | 0,2                           |  |
| 6.       | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине (количество раз)                   | 1                            | 2                             | 3                          | -                            | -                             |  |
| 7.       | Подтягивание из виса лежа на низкой<br>перекладине 90 (см)                        | 4                            | 6                             | 11                         | 3                            | 5                             |  |
| 8.       | Стябление и разгибание рук в упоре о<br>гимнастическую скамью (количество<br>раз) | 2                            | 3                             | 4                          | 1                            | 2                             |  |
| 9.       | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами (см)                  | -1                           | 0                             | +1                         | -1                           | 0                             |  |
| 10.      | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>ногами (см)                               | 83                           | 94                            | 110                        | 79                           | 90                            |  |
| 11.      | Поднимание туловища из положения<br>лежа на спине (количество раз за 1 мин)       | 15                           | 18                            | 26                         | 13                           | 16                            |  |
| 12.      | Метание теннисного мяча (м)   | 13                           | 15                            | 17                         | 9                            | 11                            |  |
| 13.      | Плавание без учета времени (м)  | 3                            | 5                             | 9                          | 3                            | 5                             |  |

| 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 Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств | 6                      | 6                       | 6                    | 6                      | 6                       | 6                    |  |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

| № п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Ежедельно, не менее (мин) |
|-------|---|---------------------------|
| 1.    | Утренняя гимнастика   | 80                        |
| 2.    | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»  | 135                       |
| 3.    | В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр   | 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  | 185                       |

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

## 3.2.3. Третья ступень (возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору   | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические качества              |  |
|----------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------------|--|
|          |   | Мальчики                     |                               |                            | Девочки                      |                               |                            |                                  |  |
|          |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                                  |  |
| 1.       | Бег на 30 м (с)   | 7,8                          | 7,2                           | 6,6                        | 8,6                          | 8,0                           | 7,4                        | Скоростные<br>возможности        |  |
| 2.       | Бег на 60 м (с)   | 14,9                         | 14,0                          | 12,6                       | 15,5                         | 14,6                          | 13,1                       |                                  |  |
| 3.       | Бег на лыжах на 1 км (мин, с)   | 10:20                        | 9:00                          | 8:20                       | 13:00                        | 10:00                         | 9:30                       | Выносливость                     |  |
| 4.       | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)                                    | 0,3                          | 0,4                           | 0,5                        | 0,2                          | 0,3                           | 0,4                        |                                  |  |
| 5.       | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине (количество раз)                                     | 2                            | 3                             | 4                          | -                            | -                             | -                          |                                  |  |
| 6.       | Подтягивание из виса лежа на низкой<br>перекладине 90 (см)  | 7                            | 9                             | 15                         | 5                            | 7                             | 12                         | Сила                             |  |
| 7.       | Сгибание и разгибание рук в упоре о<br>гимнастическую скамью (количество раз)                       | 3                            | 5                             | 7                          | 2                            | 4                             | 6                          |                                  |  |
| 8.       | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами (см)                                    | 0                            | +2                            | +4                         | 0                            | +2                            | +4                         | Гибкость                         |  |
| 9.       | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>ногами (см)   | 105                          | 110                           | 115                        | 70                           | 80                            | 90                         | Скоростно-силовые<br>возможности |  |
| 10.      | Метание теннисного мяча (м)   | 15                           | 18                            | 20                         | 10                           | 12                            | 14                         |                                  |  |
| 11.      | Поднимание туловища из положения лежа<br>на спине (количество раз за 1 мин)                         | 18                           | 22                            | 26                         | 15                           | 18                            | 20                         |                                  |  |
| 12.      | Метание теннисного мяча в озвученную<br>цепь, дистанция 6 м (количество<br>попаданий из 10 бросков) | 4                            | 5                             | 6                          | 3                            | 4                             | 6                          | Координационные<br>способности   |  |
| 13.      | Плавание без учета времени (м)  | 6                            | 10                            | 12                         | 6                            | 10                            | 12                         |                                  |  |

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

| №<br>п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Еженедельно,<br>не менее (мин) |
|----------|---|--------------------------------|
| 1.       | Утренняя гимнастика   | 80                             |
| 2.       | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»  | 135                            |
| 3.       | В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр   | 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  | 185                            |

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

## 3.2.4. Четвертая ступень (возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору   | Нормативы                    |                               |                            |                              | Физические качества           |                            |
|----------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
|          |   | Мальчики                     |                               | Девочки                    |                              |                               |                            |
|          |   | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |
|          |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
| 1.       | Бег на 30 м (с)   | 7,0                          | 6,5                           | 6,0                        | 7,5                          | 7,0                           | 6,5                        |
| 2.       | Бег на 60 м (с)   | 13,7                         | 12,6                          | 11,6                       | 14,2                         | 13,2                          | 12,2                       |
| 3.       | Бег на лыжах (без учета времени, км)  | 0,8                          | 1                             | 1,5                        | 0,4                          | 0,6                           | 0,8                        |
| 4.       | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)                                    | 0,4                          | 0,5                           | 0,6                        | 0,3                          | 0,4                           | 0,5                        |
| 5.       | Плавание без учета времени (м)  | 12                           | 15                            | 25                         | 12                           | 15                            | 25                         |
| 6.       | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине (количество раз)                                     | 3                            | 4                             | 5                          | -                            | -                             | -                          |
| 7.       | Подтягивание из виса лежа на низкой<br>перекладине 90 см (количество раз)                           | 8                            | 12                            | 18                         | 6                            | 8                             | 13                         |
| 8.       | Сгибание и разгибание рук в упоре о<br>гимнастическую скамью (количество раз)                       | 5                            | 7                             | 10                         | 4                            | 6                             | 9                          |
| 9.       | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами (см)                                    | +2                           | +4                            | +7                         | +3                           | +5                            | +10                        |
| 10.      | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>ногами (см)   | 110                          | 115                           | 120                        | 90                           | 100                           | 115                        |
| 11.      | Метание теннисного мяча (м)   | 18                           | 20                            | 25                         | 12                           | 14                            | 18                         |
| 12.      | Поднимание туловища из положения лежа<br>на спине (количество раз за 1 мин)                         | 20                           | 25                            | 33                         | 18                           | 22                            | 28                         |
| 13.      | Метание теннисного мяча в озвученную<br>цель, дистанция 6 м (количество<br>попаданий из 10 бросков) | 5                            | 6                             | 7                          | 5                            | 6                             | 7                          |

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

| №<br>п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Ежедельно,<br>не менее<br>(мин) |
|----------|---|---------------------------------|
| 1.       | Утренняя гимнастика   | 110                             |
| 2.       | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»  | 135                             |
| 3.       | В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр   | 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  | 185                             |

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов

## 3.2.5. Пятая ступень (возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору   | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                               | Физические качества              |
|----------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|
|          |   | Юноши                        |                               | Девушки                    |                              | Уровень сложности             |                               |                                  |
|          |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия       |
| 1.       | Бег на 30 м (с)   | 6,8                          | 6,2                           | 5,8                        | 7,8                          | 7,2                           | 7,0                           | Скоростные<br>возможности        |
| 2.       | Бег на 60 м (с)   | 12,0                         | 11,2                          | 10,0                       | 13,3                         | 13,0                          | 11,7                          |                                  |
| 3.       | Бег на лыжах (без учета времени, км)  | 1                            | 1,2                           | 1,5                        | 0,4                          | 0,6                           | 0,8                           |                                  |
| 4.       | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)                                    | 0,5                          | 0,6                           | 0,8                        | 0,3                          | 0,4                           | 0,5                           | Выносливость                     |
| 5.       | Плавание без учета времени (м)  | 15                           | 20                            | 30                         | 15                           | 20                            | 30                            |                                  |
| 6.       | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине (количество раз)                                     | 4                            | 5                             | 6                          | -                            | -                             | -                             | Сила                             |
| 7.       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>на полу (количество раз)                                  | 10                           | 15                            | 18                         | 7                            | 9                             | 14                            |                                  |
| 8.       | Подтягивание из виса лежа на низкой<br>перекладине 90 см (количество раз)                           | 10                           | 13                            | 18                         | 8                            | 10                            | 14                            |                                  |
| 9.       | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами (см)                                    | +3                           | +5                            | +8                         | +4                           | +6                            | +12                           | Гибкость                         |
| 10.      | Прыжок в длину с разбега (см)   | 279                          | 288                           | 306                        | 234                          | 243                           | 270                           |                                  |
| 11.      | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>ногами (см)   | 115                          | 120                           | 130                        | 100                          | 115                           | 120                           | Скоростно-силовые<br>возможности |
| 12.      | Метание теннисного мяча (м)   | 22                           | 26                            | 30                         | 18                           | 20                            | 23                            |                                  |
| 13.      | Поднимание туловища из положения лежа<br>на спине (количество раз за 1 мин)                         | 26                           | 31                            | 38                         | 24                           | 27                            | 34                            |                                  |
| 14.      | Метание теннисного мяча в озвученную<br>цель, дистанция 6 м (количество<br>попаданий из 10 бросков) | 5                            | 6                             | 7                          | 5                            | 6                             | 7                             | Координационные<br>способности   |

| Участники тестирования  |  | Юноши                        |                               |                            |                              | Девушки                       |                            |    |
|---|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----|
| Уровень сложности   |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |    |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   |  | 14                           | 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                          | 6  |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств                             |  |                              |                               |                            |                              |                               |                            |    |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

| №<br>п/п  | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Еженедельно,<br>не менее<br>(мин) |
|---|---|-----------------------------------|
| 1.  | Утренняя гимнастика   | 150                               |
| 2.  | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»  | 135                               |
| 3.  | В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр | 100                               |
| 4.  | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и инвалида                                 | 100                               |
| 5.  | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми   | 185                               |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов |   |                                   |

## 3.2.6. Шестая ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору   | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические качества              |  |
|----------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------------|--|
|          |   | Юноши                        |                               |                            | Девушки                      |                               |                            |                                  |  |
|          |   | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |                                  |  |
|          |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                                  |  |
| 1.       | Бег на 30 м (с)   | 6,6                          | 6,0                           | 5,6                        | 7,6                          | 7,0                           | 6,6                        | Скоростные<br>возможности        |  |
| 2.       | Бег на 60 м (с)   | 11,1                         | 10,3                          | 9,7                        | 13,2                         | 12,2                          | 11,3                       |                                  |  |
| 3.       | Бег на 100 м (с)  | 18,0                         | 17,0                          | 16,0                       | 22,0                         | 21,0                          | 20,0                       |                                  |  |
| 4.       | Бег на лыжах (без учета времени, км)  | 1                            | 1,5                           | 2                          | 0,8                          | 1                             | 1,2                        |                                  |  |
| 5.       | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)                                    | 0,8                          | 1                             | 1,2                        | 0,4                          | 0,6                           | 0,8                        | Выносливость                     |  |
| 6.       | Плавание без учета времени (м)  | 20                           | 30                            | 40                         | 20                           | 30                            | 40                         |                                  |  |
| 7.       | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине (количество раз)                                     | 5                            | 7                             | 9                          | -                            | -                             | -                          | Сила                             |  |
| 8.       | Подтягивание из виса лежа на низкой<br>перекладине 90 см (количество раз)                           | -                            | -                             | -                          | 9                            | 11                            | 15                         |                                  |  |
| 9.       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>на полу (количество раз)                                  | 20                           | 24                            | 32                         | 6                            | 9                             | 13                         |                                  |  |
| 10.      | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямymi ногами (см)                                    | +5                           | +6                            | +10                        | +6                           | +7                            | +1,3                       | Гибкость                         |  |
| 11.      | Прыжок в длину с разбега (см)   | 288                          | 324                           | 342                        | 270                          | 288                           | 306                        |                                  |  |
| 12.      | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>ногами (см)   | 110                          | 120                           | 140                        | 100                          | 115                           | 130                        | Скоростно-силовые<br>возможности |  |
| 13.      | Метание мяча весом 150 г (м)  | 20                           | 28                            | 32                         | 16                           | 20                            | 24                         |                                  |  |
| 14.      | Поднимание туловища из положения лежа<br>на спине (количество раз за 1 мин)                         | 27                           | 32                            | 40                         | 25                           | 28                            | 35                         |                                  |  |
| 15.      | Метание теннисного мяча в озvuченную<br>цель, дистанция 6 м (количество<br>попаданий из 20 бросков) | 8                            | 9                             | 10                         | 8                            | 9                             | 10                         | Координационные<br>способности   |  |

| Участники тестирования  |                              | Юноши                         |                            |                              |                               | Девушки                    |                              |                               |                            |
|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| Уровень сложности   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   | 14                           | 14                            | 14                         | 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                          | 6                            | 6                             | 6                          |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств                             |                              |                               |                            |                              |                               |                            |                              |                               |                            |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

| №<br>п/п  | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Ежедневально,<br>не менее<br>(мин.) |
|---|---|-------------------------------------|
| 1.  | Утренняя гимнастика   | 150                                 |
| 2.  | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»  | 135                                 |
| 3.  | В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр   | 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  | 205                                 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов |   |                                     |

## 3.2.7. Седьмая ступень (возрастная подгруппа от 18 до 19 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору   | Физические качества          |                               |                            |                              |                               |                            |
|----------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
|          |   | Нормативы                    |                               |                            | Женщины                      |                               |                            |
|          |   | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |
|          |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
| 1.       | Бег на 30 м (с)   | 6,8                          | 6,1                           | 5,7                        | 7,7                          | 7,2                           | 6,7                        |
| 2.       | Бег на 60 м (с)   | 11,0                         | 10,3                          | 9,7                        | 13,2                         | 12,2                          | 11,3                       |
| 3.       | Бег на 100 м (с)  | 18,2                         | 17,4                          | 16,3                       | 22,1                         | 20,8                          | 19,5                       |
| 4.       | Бег на лыжах (без учета времени, км)  | 1,5                          | 2                             | 2,5                        | 1                            | 1,2                           | 1,5                        |
| 5.       | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)                                    | 1                            | 1,2                           | 1,5                        | 0,6                          | 0,8                           | 1                          |
| 6.       | Скандинавская ходьба (без учета<br>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<br>перекладине (количество раз)                                     | 6                            | 8                             | 10                         | -                            | -                             | -                          |
| 9.       | Подтягивание из виса лежа на низкой<br>перекладине 90 см (количество раз)                           | -                            | -                             | -                          | 9                            | 11                            | 15                         |
| 10.      | Сгибание и разгибание рук в упоре<br>лежка на полу (количество раз)                                 | 20                           | 25                            | 30                         | 9                            | 11                            | 16                         |
| 11.      | Наклон вперед из положения сидя на<br>полу с прямыми ногами (см)                                    | +4                           | +8                            | +10                        | +6                           | +10                           | +12                        |
| 12.      | Прыжок в длину с разбега (см)   | 288                          | 315                           | 324                        | 188                          | 270                           | 288                        |
| 13.      | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами (см)   | 110                          | 120                           | 130                        | 100                          | 110                           | 120                        |
| 14.      | Метание мяча весом 150 г (м)  | 20                           | 30                            | 35                         | 18                           | 20                            | 22                         |
| 15.      | Поднимание туловища из положения<br>лежка на спине (количество раз<br>за 1 мин)                     | 27                           | 32                            | 40                         | 25                           | 28                            | 35                         |
| 16.      | Метание теннисного мяча<br>в озвученную цель, дистанция 6 м<br>(количество попаданий из 20 бросков) | 8                            | 9                             | 10                         | 8                            | 9                             | 10                         |

| 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                      | 15                   | 15                     | 15                      | 15                   |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6  | 6                      | 6                       | 6                    | 6                      | 6                       | 6                    |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств                             |    |                        |                         |                      |                        |                         |                      |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

| № 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.  | В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха, физические упражнения, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика, элементы спортивных игр | 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  | 285                         |
| В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов |   |                             |

## 3.2.8. Восьмая ступень (возрастная подгруппа от 20 до 24 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору   | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические<br>качества   |  |
|----------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|--|--|
|          |   | Мужчины                      |                               |                            | Женщины                      |                               |                            |  |  |
|          |   | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |  |  |
|          |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |  |  |
| 1.       | Бег на 30 м (с)   | 6,9                          | 6,3                           | 5,9                        | 8,0                          | 7,5                           | 6,9                        | Скоростные<br>возможности  |  |
| 2.       | Бег на 60 м (с)   | 11,1                         | 10,8                          | 9,7                        | 13,4                         | 13,0                          | 11,8                       |  |  |
| 3.       | Бег на 100 м (с)  | 19,5                         | 17,7                          | 17,1                       | 22,3                         | 21,1                          | 20,0                       | Выносливость   |  |
| 4.       | Бег на лыжах (без учета времени, км)  | 2                            | 2,5                           | 3                          | 1,2                          | 1,5                           | 2                          |  |  |
| 5.       | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)                                    | 1                            | 1,2                           | 1,5                        | 0,6                          | 0,8                           | 1                          | Сила   |  |
| 6.       | Скандинавская ходьба (без учета<br>времени, км)   | 1,5                          | 2                             | 2,5                        | 1                            | 1,2                           | 1,5                        |  |  |
| 7.       | Плавание без учета времени (м)  | 30                           | 40                            | 50                         | 30                           | 40                            | 50                         | Гибкость   |  |
| 8.       | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине (количество раз)                                     | 6                            | 8                             | 10                         | -                            | -                             | -                          |  |  |
| 9.       | Подтягивание из виса лежа на низкой<br>перекладине 90 см (количество раз)                           | -                            | -                             | -                          | 9                            | 11                            | 15                         | Скоростно-силовые<br>возможности   |  |
| 10.      | Сгибание и разгибание рук в упоре<br>лежа на полу (количество раз)                                  | 20                           | 25                            | 30                         | 9                            | 11                            | 16                         |  |  |
| 11.      | Наклон вперед из положения сидя на<br>полу с прямыми ногами (см)                                    | +4                           | +8                            | +10                        | +6                           | +10                           | +12                        | Координационные<br>способности   |  |
| 12.      | Прыжок в длину с разбега (см)   | 288                          | 315                           | 324                        | 188                          | 270                           | 288                        |  |  |
| 13.      | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>ногами (см)   | 110                          | 120                           | 130                        | 100                          | 110                           | 120                        | Метание мяча весом 150 г (м)<br>Поднимание гуловища из положения<br>лежа на спине (количество раз за 1 мин)<br>Метание теннисного мяча<br>в озвученную цель, дистанция 6 м<br>(количество попаданий из 20 бросков) |  |
| 14.      | Метание мяча весом 150 г (м)  | 20                           | 30                            | 35                         | 18                           | 20                            | 22                         |  |  |
| 15.      | Поднимание гуловища из положения<br>лежа на спине (количество раз за 1 мин)                         | 27                           | 32                            | 40                         | 25                           | 28                            | 35                         |  |  |
| 16.      | Метание теннисного мяча<br>в озвученную цель, дистанция 6 м<br>(количество попаданий из 20 бросков) | 8                            | 9                             | 10                         | 8                            | 9                             | 10                         |  |  |

| 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                   | 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 обеспечивают оценку шести физических качеств                             |  |                        |                         |                      |                        |                         |                      |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

| № п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Ежедельно, не менее (мин) |
|-------|---|---------------------------|
| 1.    | Утренняя гимнастика   | 150                       |
| 2.    | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура» либо занятия в трудовом коллективе   | 90                        |
| 3.    | В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха, физические упражнения, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика, элементы спортивных игр | 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  | 285                       |

В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов

## 3.2.9. Девятая ступень (возрастная подгруппа от 25 до 29 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору   | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические качества              |  |
|----------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------------|--|
|          |   | Мужчины                      |                               |                            | Женщины                      |                               |                            |                                  |  |
|          |   | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |                                  |  |
|          |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                                  |  |
| 1.       | Бег на 30 м (с)   | 6,9                          | 6,3                           | 5,9                        | 7,9                          | 7,6                           | 6,9                        | Скоростные<br>возможности        |  |
| 2.       | Бег на 60 м (с)   | 11,8                         | 11,1                          | 9,9                        | 14,0                         | 13,0                          | 12,1                       |                                  |  |
| 3.       | Бег на 100 м (с)  | 18,9                         | 18,0                          | 16,8                       | 23,5                         | 22,1                          | 20,6                       |                                  |  |
| 4.       | Бег на лыжах (без учета времени, км)  | 2                            | 2,5                           | 3                          | 1,2                          | 1,5                           | 2                          |                                  |  |
| 5.       | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)                                    | 1                            | 1,2                           | 1,5                        | 0,6                          | 0,8                           | 1                          | Выносливость                     |  |
| 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<br>перекладине (количество раз)                                     | 6                            | 7                             | 9                          | -                            | -                             | -                          |                                  |  |
| 9.       | Подтягивание из виса лежа на низкой<br>перекладине 90 (количество раз)                              | -                            | -                             | -                          | 7                            | 8                             | 13                         | Сила                             |  |
| 10.      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>на полу (количество раз)                                  | 18                           | 20                            | 25                         | 7                            | 10                            | 12                         |                                  |  |
| 11.      | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами (см.)                                   | +2                           | +4                            | +8                         | +4                           | +8                            | +10                        | Гибкость                         |  |
| 12.      | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>ногами (см.)  | 110                          | 120                           | 130                        | 100                          | 110                           | 120                        |                                  |  |
| 13.      | Метание мяча весом 150 г (м)  | 18                           | 25                            | 30                         | 15                           | 18                            | 20                         | Скоростно-силовые<br>возможности |  |
| 14.      | Поднимание туловища из положения лежа<br>на спине (количество раз за 1 мин)                         | 22                           | 24                            | 28                         | 16                           | 18                            | 22                         |                                  |  |
| 15.      | Метание теннисного мяча в озвученную<br>цель, дистанция 6 м (количество<br>попаданий из 20 бросков) | 10                           | 12                            | 13                         | 10                           | 12                            | 13                         | Координационные<br>способности   |  |

| 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 обеспечивают оценку шести физических качеств                             |                        |                         |                      |                        |                         |                      |  |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

| № 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 физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха, физические упражнения, дыхательная гимнастика, зводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика, элементы спортивных игр | 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  | 300                         |

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов

## 3.2.10. Десятая ступень (возрастная подгруппа от 30 до 34 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору   | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические качества              |  |
|----------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------------|--|
|          |   | Мужчины                      |                               |                            | Женщины                      |                               |                            |                                  |  |
|          |   | Уровень сложности            |                               |                            | Уровень сложности            |                               |                            |                                  |  |
|          |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                                  |  |
| 1.       | Бег на 30 м (с)   | 8,1                          | 7,4                           | 6,6                        | 8,8                          | 7,9                           | 7,2                        | Скоростные<br>возможности        |  |
| 2.       | Бег на 60 м (с)   | 15,0                         | 13,0                          | 11,0                       | 16,0                         | 15,0                          | 13,0                       |                                  |  |
| 3.       | Бег на 1000 м (мин, с)  | 5:50                         | 4:30                          | 4:20                       | 7:10                         | 5:50                          | 5:30                       |                                  |  |
| 4.       | Бег на лыжах (без учета времени, км)  | 1,5                          | 2                             | 2,5                        | 1                            | 1,3                           | 1,5                        |                                  |  |
| 5.       | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)                                    | 0,6                          | 0,8                           | 1                          | 0,5                          | 0,6                           | 0,8                        | Выносливость                     |  |
| 6.       | Скандинавская ходьба (без учета времени,<br>км)   | 1,5                          | 2                             | 2,5                        | 1,2                          | 1,5                           | 2                          |                                  |  |
| 7.       | Плавание без учета времени (м)  | 15                           | 20                            | 25                         | 15                           | 20                            | 25                         |                                  |  |
| 8.       | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине (количество раз)                                     | 4                            | 5                             | 6                          | -                            | -                             | -                          |                                  |  |
| 9.       | Подтягивание из виса лежа на низкой<br>перекладине 90 (количество раз)                              | 8                            | 11                            | 17                         | 6                            | 8                             | 12                         | Сила                             |  |
| 10.      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на<br>полову (количество раз)                                | 10                           | 13                            | 15                         | 4                            | 6                             | 11                         |                                  |  |
| 11.      | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами (см)                                    | +1                           | +3                            | +5                         | +2                           | +4                            | +6                         | Гибкость                         |  |
| 12.      | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>ногами (см)   | 105                          | 115                           | 120                        | 90                           | 100                           | 110                        | Скоростно-силовые<br>возможности |  |
| 13.      | Метание мяча весом 150 г (м)  | 15                           | 20                            | 25                         | 14                           | 16                            | 18                         |                                  |  |
| 14.      | Поднимание туловища из положения лежа<br>на спине (количество раз за 1 мин)                         | 20                           | 22                            | 25                         | 14                           | 16                            | 20                         |                                  |  |
| 15.      | Метание теннисного мяча в озвученное<br>цель, дистанция 6 м (количество<br>попаданий из 20 бросков) | 10                           | 11                            | 12                         | 10                           | 11                            | 12                         | Координационные<br>способности   |  |

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

| №<br>п/п  | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно,<br>не менее<br>(мин) |
|---|---|-----------------------------------|
| 1. Утренняя гимнастика  |   |                                   |
| 2. Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика   | 100   | 140                               |
| 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   | 300   |                                   |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов  |   |                                   |

## 3.2.11. Одннадцатая ступень (возрастная подгруппа от 35 до 39 лет включительно)

| №<br>п/п | Наменование<br>испытания (теста) по выбору  | Физические качества          |                               |                            |                              |                               |                            |
|----------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
|          |   | Мужчины                      |                               | Женщины                    |                              | Нормативы                     |                            |
|          |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
| 1.       | Бег на 30 м (с)   | 8,2                          | 7,8                           | 7,2                        | 9,0                          | 8,2                           | 7,6                        |
| 2.       | Бег на 60 м (с)   | 15,6                         | 13,9                          | 11,2                       | 16,5                         | 15,3                          | 13,2                       |
| 3.       | Бег на 1000 м (мин, с)  | 5:57                         | 5:32                          | 4:31                       | 7:50                         | 6:31                          | 6:07                       |
| 4.       | Бег на лыжах (без учета времени, км)  | 1                            | 1,5                           | 2                          | 1                            | 1,3                           | 1,5                        |
| 5.       | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)                                    | 0,5                          | 0,6                           | 0,8                        | 0,4                          | 0,5                           | 0,7                        |
| 6.       | Скандинавская ходьба (без учета времени,<br>км)   | 1,5                          | 2                             | 2,5                        | 1,2                          | 1,5                           | 2                          |
| 7.       | Плавание без учета времени (м)  | 15                           | 20                            | 25                         | 15                           | 20                            | 25                         |
| 8.       | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине (количество раз)                                     | 3                            | 4                             | 5                          | -                            | -                             | -                          |
| 9.       | Подтягивание из виса лежа на низкой<br>перекладине 90 (количество раз)                              | 8                            | 10                            | 16                         | 5                            | 7                             | 11                         |
| 10.      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>на полу (количество раз)                                  | 9                            | 12                            | 14                         | 3                            | 5                             | 10                         |
| 11.      | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами (см)                                    | 0                            | +2                            | +3                         | +1                           | +3                            | +5                         |
| 12.      | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>ногами (см)   | 105                          | 115                           | 120                        | 90                           | 100                           | 110                        |
| 13.      | Метание мяча весом 150 г (м)  | 14                           | 18                            | 20                         | 10                           | 13                            | 15                         |
| 14.      | Поднимание туловища из положения лежа<br>на спине (количество раз за 1 мин)                         | 18                           | 20                            | 22                         | 12                           | 14                            | 18                         |
| 15.      | Метание теннисного мяча в озвученную<br>цель, дистанция 6 м (количество<br>попаданий из 20 бросков) | 10                           | 11                            | 12                         | 10                           | 11                            | 12                         |

| Участники тестирования  |                              | Мужчины                       |                            |                              |                               | Женщины                    |    |
|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----|
| Уровень сложности   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |    |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   | 15                           | 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                          | 6  |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств                             |                              |                               |                            |                              |                               |                            |    |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

| №<br>п/п   | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности  | Еженедельно,<br>не менее<br>(мин) |
|--|--|-----------------------------------|
| 1.   | Утренняя гимнастика  | 140                               |
| 2.   | Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика   | 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   | 260                               |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов |  |                                   |

## 3.2.12. Двенадцатая ступень (возрастная подгруппа от 40 до 44 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору   | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические качества              |  |
|----------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------------|--|
|          |   | Мужчины                      |                               |                            | Женщины                      |                               |                            |                                  |  |
|          |   | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |                                  |  |
|          |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                                  |  |
| 1.       | Бег на 30 м (с)   | 8,4                          | 8,0                           | 7,4                        | 9,2                          | 8,6                           | 8,0                        | Скоростные<br>возможности        |  |
| 2.       | Бег на 60 м (с)   | 16,0                         | 14,3                          | 11,6                       | 16,9                         | 15,7                          | 13,6                       |                                  |  |
| 3.       | Бег на 1000 м (мин, с)  | 7:21                         | 6:12                          | 5:32                       | 9:16                         | 7:53                          | 6:31                       |                                  |  |
| 4.       | Бег на лыжах (без учета времени, км)  | 1                            | 1,3                           | 1,5                        | 0,6                          | 0,8                           | 1                          |                                  |  |
| 5.       | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)                                    | 0,3                          | 0,4                           | 0,6                        | 0,2                          | 0,3                           | 0,5                        | Выносливость                     |  |
| 6.       | Скандинавская ходьба (без учета времени,<br>км)   | 1                            | 1,5                           | 2                          | 1                            | 1,5                           | 2                          |                                  |  |
| 7.       | Плавание без учета времени (м)  | 15                           | 20                            | 25                         | 15                           | 20                            | 25                         |                                  |  |
| 8.       | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине (количество раз)                                     | 2                            | 3                             | 5                          | -                            | -                             | -                          |                                  |  |
| 9.       | Подтягивание из виса лежа на низкой<br>перекладине 90 (количество раз)                              | 7                            | 9                             | 15                         | 4                            | 6                             | 10                         | Сила                             |  |
| 10.      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на<br>полову (количество раз)                                | 8                            | 11                            | 14                         | 2                            | 3                             | 7                          |                                  |  |
| 11.      | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямymi ногами (см)                                    | -2                           | 0                             | +2                         | 0                            | +2                            | +4                         | Гибкость                         |  |
| 12.      | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>ногами (см)   | 100                          | 110                           | 115                        | 85                           | 95                            | 105                        | Скоростно-силовые<br>возможности |  |
| 13.      | Метание мяча весом 150 г (м)  | 12                           | 16                            | 18                         | 9                            | 12                            | 14                         |                                  |  |
| 14.      | Поднимание туловища из положения лежа<br>на спине (количество раз за 1 мин)                         | 16                           | 18                            | 20                         | 10                           | 12                            | 15                         |                                  |  |
| 15.      | Метание теннисного мяча в озвученную<br>цель, дистанция 6 м (количество<br>попаданий из 20 бросков) | 9                            | 10                            | 11                         | 9                            | 10                            | 11                         | Координационные<br>способности   |  |

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

| № п/п  | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
|--|---|-----------------------------|
| 1. Утренняя гимнастика   |   | 140                         |
| 2. Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика  | 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  | 220   |                             |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов   |   |                             |

### 3.2.13. Тринадцатая ступень (возрастная подгруппа от 45 до 49 лет включительно)

| № п/п                                   | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы            |                        |                         |                      | Физические качества |
|---|--|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|---------------------|
|   |  | Уровень сложности    |                        |                         |                      |                     |
| Бронзовый знак отличия                  | Серебряный знак отличия                  | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Физические качества |
| 1. Бег на 30 м (с)                      | 8,9                                      | 8,4                  | 7,8                    | 9,8                     | 9,2                  | 8,4                 |
| 2. Бег на 60 м (с)                      | 16,4                                     | 14,7                 | 11,9                   | 17,3                    | 16,1                 | 13,9                |
| 3. Бег на 1000 м (мин, с)               | 7:34                                     | 6:49                 | 6:12                   | 9:01                    | 8:16                 | 7:53                |
| 4. Бег на лыжах (без учета времени, км) | 0,8                                      | 1                    | 1,2                    | 0,5                     | 0,6                  | 0,8                 |

|     |   |    |     |    |    |     |    |
|-----|---|----|-----|----|----|-----|----|
| 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   | 4  | -  | -   | -  |
| 8.  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (количество раз)                           | 5  | 8   | 14 | 4  | 5   | 9  |
| 9.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                               | 7  | 10  | 12 | 2  | 3   | 5  |
| 10. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)                                 | -4 | -2  | 0  | -2 | 0   | +2 |
| 11. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)                      | 12 | 14  | 16 | 6  | 8   | 10 |
| 12. | Метание теннисного мяча в озучченную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 8  | 9   | 10 | 8  | 9   | 10 |

| 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                   | 11                     | 11                      | 11                   |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6  | 6                      | 6                       | 6                    | 6                      | 6                       | 6                    |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств                             |    |                        |                         |                      |                        |                         |                      |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

| № п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Еженедельно, не менее (мин) |
|-------|---|-----------------------------|
| 1.    | Утренняя гимнастика   | 140                         |
| 2.    | Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика  | 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<br>В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов | 200 |
|----|--|-----|

### 3.2.14. Четырнадцатая ступень (возрастная группа от 50 до 54 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору   | Нормативы                    |                               |                            |                              | Физические качества           |
|----------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|
|          |   | Мужчины                      | Женщины                       | Уровень сложности          |                              |                               |
|          |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия |
| 1.       | Бег на 1000 м (мин, с)  | 8:19                         | 7:34                          | 6:49                       | 9:25                         | 8:50                          |
| 2.       | Бег на лыжах (без учета времени, км)  | 0,6                          | 0,8                           | 1                          | 0,2                          | 0,3                           |
| 3.       | Скандинавская ходьба (без учета времени, км)  | 1                            | 1,5                           | 2                          | 1                            | 1,5                           |
| 4.       | Плавание без учета времени (м)  | 10                           | 15                            | 20                         | 10                           | 15                            |
| 5.       | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине (количество раз)                                     | 1                            | 2                             | 3                          | -                            | -                             |
| 6.       | Подтягивание из виса лежа на низкой<br>перекладине 90 (количество раз)                              | 3                            | 5                             | 11                         | 3                            | 4                             |
| 7.       | Сгибание и разгибание рук в упоре о<br>гимнастическую скамью (количество раз)                       | 6                            | 8                             | 10                         | 2                            | 3                             |
| 8.       | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямymi ногами (см.)                                   | -6                           | -4                            | -2                         | -4                           | -2                            |
| 9.       | Поднимание туловища из положения лежа<br>на спине (количество раз за 1 мин)                         | 9                            | 11                            | 14                         | 5                            | 7                             |
| 10.      | Метание теннисного мяча в озвученную<br>цель, дистанция 6 м (количество попаданий<br>из 20 бросков) | 8                            | 9                             | 10                         | 8                            | 9                             |
|          |   |                              |                               |                            |                              | 10                            |

| Участники тестирования  |    | Мужчины                |                         | Женщины              |                        |
|---|----|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|
| Уровень сложности   |    | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   | 10 | 10                     | 10                      | 9                    | 9                      |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пяти физических качеств | 5  | 5                      | 5                       | 5                    | 5                      |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

| № п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Еженедельно, не менее (мин) |
|-------|---|-----------------------------|
| 1.    | Утренняя гимнастика   | 110                         |
| 2.    | Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика  | 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<br>В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов  | 185                         |

### 3.2.15. Пятнадцатая ступень (возрастная подгруппа от 55 до 59 лет включительно)

| № п/п | Наименование испытания (теста) по выбору     | Нормативы |         |                   | Физические качества    |                         |                      |
|-------|--|-----------|---------|-------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|
|       |  | Мужчины   | Женщины | Уровень сложности | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1.    | Бег на 1000 м (мин, с)                       | 9:38      | 8:22    | 7:34              | 10:00                  | 9:13                    | 8:50                 |
| 2.    | Бег на лыжах (без учета времени, км)         | 0,4       | 0,6     | 0,8               | 0,2                    | 0,3                     | 0,5                  |
| 3.    | Скандинавская ходьба (без учета времени, км) | 1         | 1,3     | 1,5               | 1                      | 1,3                     | 1,5                  |
| 4.    | Плавание без учета времени (м)               | 8         | 10      | 15                | 8                      | 10                      | 15                   |

|     |   |    |    |    |    |    |    |
|-----|---|----|----|----|----|----|----|
| 5.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)                                  | 1  | 2  | 3  | -  | -  | -  |
| 6.  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (количество раз)                           | 2  | 4  | 9  | 2  | 3  | 7  |
| 7.  | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)                    | 4  | 7  | 9  | 1  | 2  | 3  |
| 8.  | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см.)                                | -8 | -6 | -4 | -6 | -4 | -2 |
| 9.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)                      | 7  | 9  | 12 | 4  | 5  | 6  |
| 10. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 7  | 8  | 9  | 7  | 8  | 9  |

| Участники тестирования   |   | Мужчины   |   | Женщины |   | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
|--|---|---|---|---------|---|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|
| Уровень сложности  | Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пяти физических качеств |         |   |                        |                         |                      |                        |                         |                      |
| Утренняя гимнастика  | 10  | 10  | 10  | 9       | 9 | 9                      | 9                       | 9                    | 9                      | 9                       | 9                    |
| Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика | 5   | 5   | 5   | 5       | 5 | 5                      | 5                       | 5                    | 5                      | 5                       | 5                    |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

| № п/п  | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
|--|---|-----------------------------|
| 1. Утренняя гимнастика   |   | 110                         |
| 2. Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика  |   | 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  |   | 185                         |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов   |   |                             |

## 3.2.16. Шестнадцатая ступень (возрастная подгруппа от 60 до 64 лет включительно)

| №<br>п/п  | Наименование<br>испытания (теста) по выбору   | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические<br>качества       |                               |                            |
|---|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
|   |   | Мужчины                      |                               |                            | Женщины                      |                               |                            | Уровень сложности            |                               |                            |
|   |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
| 1.  | Передвижение на лыжах (без учета времени, км)   | 0.3                          | 0.4                           | 0.5                        | 0.3                          | 0.3                           | 0.4                        | 0.4                          | 0.5                           | 0.5                        |
| 2.  | Скандинавская ходьба (без учета времени, км)  | 1                            | 1.3                           | 1.5                        | 1                            | 1.5                           | 1.3                        | 1.3                          | 1.5                           | 1.5                        |
| 3.  | Плавание без учета времени (м)  | 8                            | 10                            | 12                         | 8                            | 10                            | 10                         | 10                           | 12                            | 12                         |
| 4.  | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)                    | 2                            | 3                             | 6                          | 1                            | 2                             | 2                          | 2                            | 3                             | 3                          |
| 5.  | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)                                 | -10                          | -8                            | -6                         | -8                           | -8                            | -6                         | -6                           | -4                            | -4                         |
| 6.  | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 6                            | 7                             | 8                          | 6                            | 7                             | 7                          | 8                            | 8                             | 8                          |
| Участники тестиирования   |   |                              |                               |                            |                              |                               |                            |                              |                               |                            |
| Уровень сложности   |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   |   | 6                            | 6                             | 6                          | 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                          | 4                            | 4                             | 4                          |
| Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств                           |   |                              |                               |                            |                              |                               |                            |                              |                               |                            |

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

| №<br>п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Еженедельно,<br>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                            |

## 3.2.17. Семнадцатая ступень (возрастная подгруппа от 65 до 69 лет включительно)

| №<br>п/п          | Наименование<br>испытания (теста) по выбору   | Нормативы                    |                               |                            |                              | Физические<br>качества        |
|-------------------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|
|                   |   | Мужчины                      |                               | Женщины                    |                              |                               |
| Уровень сложности |   |                              |                               |                            |                              |                               |
|                   |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия |
| 1.                | Передвижение на лыжах (без учета времени, км)   | 0.3                          | 0.4                           | 0.5                        | 0.2                          | 0.3                           |
| 2.                | Скандинавская ходьба (без учета времени, км)  | 0.8                          | 1                             | 1.2                        | 0.8                          | 1                             |
| 3.                | Плавание без учета времени (м)  | 6                            | 8                             | 10                         | 6                            | 8                             |
| 4.                | Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)                            | 2                            | 3                             | 5                          | 1                            | 2                             |
| 5.                | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)                                 | -12                          | -10                           | -8                         | -10                          | -8                            |
| 6.                | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 5                            | 6                             | 7                          | 5                            | 6                             |
|                   |   |                              |                               |                            |                              | Сила                          |
|                   |   |                              |                               |                            |                              | Гибкость                      |
|                   |   |                              |                               |                            |                              | Координационные способности   |

| 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 Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств |  | 4                      | 4                       | 4                    | 4                      | 4                       | 4                    |         |  |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

| № п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Еженедельно, не менее (мин) |     |     |     |
|-------|---|-----------------------------|-----|-----|-----|
|       |   | 140                         | 140 | 140 | 140 |
| 1.    | Утренняя гимнастика   |                             |     |     |     |
| 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 |

### 3.2.18. Восемнадцатая ступень (возрастная группа 70 лет и старше)

| № 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 |
| 1.    | Передвижение на лыжах (без учета времени, км)                      | 0.2                    | 0.3                     | 0.4                  | 0.2                    | 0.25                    |
| 2.    | Скандинавская ходьба (без учета времени, км)                       | 0.6                    | 0.8                     | 1                    | 0.6                    | 0.8                     |
| 3.    | Плавание без учета времени (м)                                     | 5                      | 7                       | 9                    | 5                      | 7                       |
| 4.    | Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз) | 1                      | 2                       | 3                    | 1                      | 2                       |
|       |  |                        |                         |                      |                        | Сила                    |

|    |   |     |     |     |     |     |     |    |                             |
|----|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|-----------------------------|
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)                                 | -14 | -12 | -10 | -12 | -10 | -10 | -8 | Гибкость                    |
| 6. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 5   | 6   | 7   | 5   | 6   | 7   | 7  | Координационные способности |

| Участники тестирования  |                        |                         |                      | Мужчины                |                         |                      |                         | Женщины              |  |
|---|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|----------------------|--|
|   | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |  |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   | 6                      | 6                       | 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                    | 4                       | 4                    |  |
| Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств                           |                        |                         |                      |                        |                         |                      |                         |                      |  |

Рекомендации к недельной двигательной активности (около 6 часов)

| № п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Ежедневельно, 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 7 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору  | Нормативы                    |                               |                            | Физические<br>качества       |                               |                            |
|----------|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
|          |  | Мальчики                     |                               | Девочки                    | Уровень сложности            |                               |                            |
|          |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
| 1.       | Бег на 10 м (с)  | 4,0                          | 3,8                           | 3,2                        | 3,8                          | 3,6                           | 3,4                        |
| 2.       | Бег на 30 м (с)  | 11,8                         | 10,0                          | 9,7                        | 11,1                         | 10,6                          | 10,4                       |
| 3.       | Смешанное передвижение по<br>пересеченной местности (без учета<br>времени, км)                 | 0,5                          | 0,7                           | 0,9                        | 0,3                          | 0,5                           | 0,7                        |
| 4.       | Смешанное передвижение на 500 м<br>(мин, с)  | 5:00                         | 4:50                          | 4:40                       | 5:10                         | 5:00                          | 4:50                       |
| 5.       | Приседание на двух ногах (количество<br>раз)   | 10                           | 13                            | 15                         | 8                            | 10                            | 13                         |
| 6.       | Поднимание туловища из положения<br>лежа на спине (количество раз)                             | 8                            | 10                            | 13                         | 6                            | 8                             | 10                         |
| 7.       | Наклон вперед из положения сидя на<br>попу с прямыми ногами (см)                               | -3                           | -2                            | 0                          | +1                           | +3                            | +5                         |
| 8.       | Наклон вперед из положения сидя на<br>попу с прямым ногами при<br>двустворонней ампутации (см) | 22                           | 20                            | 18                         | 22                           | 20                            | 18                         |
| 9.       | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>ногами (см)  | 70                           | 80                            | 90                         | 60                           | 70                            | 80                         |
| 10.      | Поднимание туловища из положения<br>лежа на спине (количество раз за 15 с)                     | 1                            | 2                             | 3                          | 1                            | 2                             | 3                          |

|     |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|
| 11. | Плавание без учета времени (м)  | 1 | 3 | 5 | 1 | 2 | 3 |
| 12. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 попыток)               | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 13. | Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |

| 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                      | 13                   |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6  | 6                      | 6                       | 6                    | 6                      | 6                       | 6                    |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств                             |    |                        |                         |                      |                        |                         |                      |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

| № п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Ежедельно, не менее (мин) |
|-------|---|---------------------------|
| 1.    | Утренняя гимнастика   | 70                        |
| 2.    | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»  | 135                       |
| 3.    | В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр   | 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  | 185                       |

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

## 4.1.2. Вторая ступень (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору   | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические<br>качества           |  |
|----------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------------|--|
|          |   | Мальчики                     |                               |                            | Девочки                      |                               |                            |                                  |  |
|          |   | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |                                  |  |
|          |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                                  |  |
| 1.       | Бег на 10 м (с)   | 3,6                          | 3,4                           | 2,8                        | 3,4                          | 3,2                           | 3,0                        | Скоростные<br>возможности        |  |
| 2.       | Бег на 30 м (с)   | 8,2                          | 7,8                           | 7,4                        | 8,4                          | 8,0                           | 7,5                        |                                  |  |
| 3.       | Смешанное передвижение по<br>пересеченной местности (без учета<br>времени, км)                                      | 0,6                          | 0,8                           | 1                          | 0,4                          | 0,6                           | 0,8                        | Выносливость                     |  |
| 4.       | Смешанное передвижение на 500 м<br>(мин, с)   | 4:40                         | 4:30                          | 4:20                       | 4:50                         | 4:40                          | 4:30                       |                                  |  |
| 5.       | Приседание на двух ногах (количество<br>раз)  | 12                           | 15                            | 17                         | 10                           | 12                            | 15                         | Сила                             |  |
| 6.       | Поднимание туловища из положения<br>лежа на спине (количество раз)  | 10                           | 12                            | 15                         | 8                            | 10                            | 12                         |                                  |  |
| 7.       | Наклон вперед из положения сидя на<br>полову с прямыми ногами (см)  | -1                           | 0                             | +1                         | 0                            | +2                            | +3                         | Гибкость                         |  |
| 8.       | Наклон вперед из положения сидя на<br>полову с прямыми ногами при<br>двухсторонней ампутации (см)                   | 25                           | 22                            | 20                         | 25                           | 22                            | 20                         |                                  |  |
| 9.       | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>ногами (см)   | 80                           | 90                            | 100                        | 70                           | 80                            | 90                         | Скоростно-силовые<br>возможности |  |
| 10.      | Поднимание туловища из положения<br>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                          |                                  |  |
| 12.      | Удар по мячу на точность в квадрат<br>попаданий из 5 попыток  | 2                            | 3                             | 4                          | 1                            | 2                             | 3                          | Координационные<br>способности   |  |
| 13.      | Метание теннисного мяча в цель при<br>односторонней ампутации, дистанция<br>3 м (количество попаданий из 5 бросков) | 2                            | 3                             | 4                          | 1                            | 2                             | 3                          |                                  |  |

| 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 Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств |  | 6                      | 6                       | 6                    | 6                      | 6                       | 6                    |  |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

| № 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 физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр   | 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  | 185                         |

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

## 4.1.3. Третья ступень (возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

| №<br>п/п | Назначение<br>испытания (теста) по выбору   | Нормативы                    |                               |                            | Физические<br>качества       |                               |
|----------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|
|          |   | Мальчики                     |                               |                            | Девочки                      |                               |
|          |   | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |
|          |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия |
| 1.       | Бег на 30 м (с)   | 8,0                          | 7,6                           | 7,2                        | 8,2                          | 7,8                           |
| 2.       | Бег на 60 м (с)   | 14,4                         | 14,0                          | 13,2                       | 14,6                         | 14,2                          |
| 3.       | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)  | 0,7                          | 0,9                           | 1,2                        | 0,5                          | 0,7                           |
| 4.       | Бег на 800 м (мин, с)   | 7,40                         | 7,25                          | 6,50                       | 7,55                         | 7,40                          |
| 5.       | Приседание на двух ногах (количество раз)   | 13                           | 16                            | 20                         | 11                           | 14                            |
| 6.       | Поднимание туловища из положения лежа<br>на спине (количество раз)  | 11                           | 14                            | 18                         | 9                            | 13                            |
| 7.       | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами (см)  | -1                           | 0                             | +2                         | +1                           | +2                            |
| 8.       | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами при двухсторонней<br>ампутации (см)                     | 20                           | 19                            | 18                         | 20                           | 19                            |
| 9.       | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>ногами (см)   | 85                           | 95                            | 110                        | 75                           | 85                            |
| 10.      | Поднимание туловища из положения лежа<br>на спине (количество раз за 15 с)  | 2                            | 3                             | 5                          | 1                            | 2                             |
| 11.      | Плавание без учета времени (м)  | 3                            | 5                             | 8                          | 3                            | 5                             |
| 12.      | Удар по мячу на точность в квадрат<br>1,5x1,5 м, дистанция 6 м (количество попыток)                                 | 1                            | 2                             | 4                          | 1                            | 2                             |
| 13.      | Метание теннисного мяча в цель при<br>односторонней ампутации, дистанция 6 м<br>(количество попаданий из 5 бросков) | 1                            | 2                             | 4                          | 1                            | 2                             |

| 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                      | 13                   |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6  | 6                      | 6                       | 6                    | 6                      | 6                       | 6                    |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств                             |    |                        |                         |                      |                        |                         |                      |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

| № п/п   | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Ежедельно, не менее (мин) |
|---|---|---------------------------|
| 1.  | Утренняя гимнастика   | 80                        |
| 2.  | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»  | 135                       |
| 3.  | В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр   | 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  | 185                       |
| В канун каникуларное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов |   |                           |

## 4.1.4. Четвертая ступень (возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору  | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические<br>качества               |  |
|----------|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--|
|          |  | Мальчики                     |                               |                            | Девочки                      |                               |                            |                                      |  |
|          |  | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |                                      |  |
|          |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                                      |  |
| 1.       | Бег на 30 м (с)  | 7,6                          | 7,4                           | 6,8                        | 7,8                          | 7,6                           | 7,0                        | Скоростные<br>возможности            |  |
| 2.       | Бег на 60 м (с)  | 13,8                         | 13,4                          | 13,0                       | 14,0                         | 13,6                          | 13,2                       |                                      |  |
| 3.       | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)   | 0,9                          | 1,1                           | 1,5                        | 0,7                          | 0,9                           | 1,2                        | Выносливость                         |  |
| 4.       | Бег на 800 м (мин, с)  | 7:10                         | 7:00                          | 6:35                       | 7:30                         | 7:15                          | 6:50                       |                                      |  |
| 5.       | Приседание на двух ногах (количество<br>раз)   | 16                           | 19                            | 23                         | 14                           | 16                            | 20                         | Сила                                 |  |
| 6.       | Поднимание туловища из положения<br>лежа на спине (количество раз)   | 14                           | 17                            | 20                         | 11                           | 15                            | 18                         |                                      |  |
| 7.       | Наклон вперед из положения сидя на<br>попу с прямыми ногами (см)   | 0                            | +1                            | +3                         | +2                           | +3                            | +5                         | Гибкость                             |  |
| 8.       | Наклон вперед из положения сидя на<br>попу с прямыми ногами при<br>двухсторонней ампутации (см)                      | 18                           | 17                            | 16                         | 18                           | 16                            | 15                         |                                      |  |
| 9.       | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>ногами (см)  | 90                           | 100                           | 118                        | 80                           | 90                            | 108                        | Скоростно-<br>силовые<br>возможности |  |
| 10.      | Поднимание туловища из положения<br>лежа на спине (количество раз за 15 с)   | 3                            | 4                             | 6                          | 2                            | 3                             | 5                          |                                      |  |
| 11.      | Удар по футбольному мячу на дальность<br>(м)   | 9                            | 11                            | 15                         | 7                            | 9                             | 12                         |                                      |  |
| 12.      | Плавание без учета времени (м)   | 5                            | 7                             | 10                         | 5                            | 7                             | 10                         |                                      |  |
| 13.      | Удар по мячу на точность в квадрат<br>1,5x1,5 м, дистанция 6 м (количество<br>попаданий из 10 попыток)               | 3                            | 5                             | 8                          | 3                            | 4                             | 7                          | Координационные<br>способности       |  |
| 14.      | Метание теннисного мяча в цель при<br>односторонней ампутации, дистанция 6 м<br>(количество попаданий из 10 бросков) | 3                            | 5                             | 8                          | 3                            | 4                             | 7                          |                                      |  |

| Участники тестирования  |                              | Мальчики                      |                            |                              | Девочки                       |                            |  |
|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|--|
| Уровень сложности   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>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 обеспечивают оценку шести физических качеств                             |                              |                               |                            |                              |                               |                            |  |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

| № 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.  | В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр | 120                         |
| 4.  | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и инвалида                                 | 140                         |
| 5.  | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми                            | 185                         |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов |   |                             |

## 4.1.5. Пятая ступень (возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору  | Физические качества          |                               |                            |                              |                               |                            |
|----------|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
|          |  | Нормативы                    |                               |                            | Девушки                      |                               |                            |
|          |  | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |
|          |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
| 1.       | Бег на 30 м (с)  | 7,4                          | 7,0                           | 6,6                        | 7,6                          | 7,2                           | 6,8                        |
| 2.       | Бег на 60 м (с)  | 13,4                         | 13,0                          | 12,2                       | 13,6                         | 13,4                          | 12,8                       |
| 3.       | Кросс (бег по пересеченной<br>местности) (без учета времени, км)                                       | 1,4                          | 1,7                           | 2                          | 1,1                          | 1,4                           | 1,8                        |
| 4.       | Бег на 800 м (мин, с)  | 6:55                         | 6:35                          | 6:05                       | 7:15                         | 6:50                          | 6:20                       |
| 5.       | Приседание на двух ногах<br>(количество раз)   | 21                           | 24                            | 28                         | 18                           | 21                            | 25                         |
| 6.       | Поднимание туловища из<br>положения лежа на спине<br>(количество раз)                                  | 18                           | 20                            | 25                         | 16                           | 18                            | 23                         |
| 7.       | Наклон вперед из положения сидя<br>на полу с прямыми ногами (см)                                       | +2                           | +3                            | +5                         | +3                           | +4                            | +6                         |
| 8.       | Наклон вперед из положения сидя<br>на полу с прямыми ногами при<br>двухсторонней ампутации (см)        | 17                           | 15                            | 14                         | 16                           | 14                            | 13                         |
| 9.       | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами (см)  | 116                          | 123                           | 130                        | 93                           | 103                           | 110                        |
| 10.      | Поднимание туловища из<br>положения лежа на спине<br>(количество раз за 15 с)                          | 4                            | 5                             | 7                          | 3                            | 4                             | 6                          |
| 11.      | Удар по футбольному мячу на<br>дальность (м)   | 14                           | 16                            | 20                         | 9                            | 11                            | 14                         |
| 12.      | Плавание без учета времени (м)   | 9                            | 13                            | 18                         | 9                            | 13                            | 18                         |
| 13.      | Удар по мячу на точность в квадрат<br>1,5x1,5 м, дистанция 6 м (количество<br>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 |
|-----|--|---|---|---|---|---|---|

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

| №<br>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 физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр   | 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  | 185                         |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов |   |                             |

## 4.1.6. Шестая 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 Серебряный знак отличия Золотой знак отличия Серебряный знак отличия |      |      |         |      |      |                                      |  |  |  |  |
|  |  |  |      |      |         |      |      |                                      |  |  |  |  |
| 1.                                       | Бег на 30 м (с)  | 6,8  | 6,6  | 6,2  | 7,0     | 6,8  | 6,4  | <b>Скоростные возможности</b>        |  |  |  |  |
| 2.                                       | Бег на 60 м (с)  | 12,4   | 12,0 | 11,2 | 13,0    | 12,4 | 12,0 |                                      |  |  |  |  |
| 3.                                       | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)   | 1,9  | 2,2  | 2,5  | 1,7     | 1,9  | 2,3  | <b>Выносливость</b>                  |  |  |  |  |
| 4.                                       | Бег на 800 м (мин, с)  | 6:15   | 6:00 | 5:35 | 6:30    | 6:15 | 5:50 |                                      |  |  |  |  |
| 5.                                       | Приседание на двух ногах (количество раз)  | 26   | 28   | 33   | 23      | 26   | 30   | <b>Сила</b>                          |  |  |  |  |
| 6.                                       | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)  | 24   | 26   | 30   | 21      | 24   | 28   |                                      |  |  |  |  |
| 7.                                       | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)  | +3   | +4   | +6   | +4      | +5   | +7   | <b>Гибкость</b>                      |  |  |  |  |
| 8.                                       | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)                      | 14   | 13   | 12   | 13      | 12   | 11   |                                      |  |  |  |  |
| 9.                                       | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)   | 120  | 130  | 150  | 100     | 110  | 120  | <b>Скоростно-силовые возможности</b> |  |  |  |  |
| 10.                                      | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)  | 5  | 6    | 8    | 4       | 5    | 7    |                                      |  |  |  |  |
| 11.                                      | Удар по футбольному мячу на дальность (м)  | 18   | 23   | 30   | 12      | 16   | 22   |                                      |  |  |  |  |
| 12.                                      | Плавание без учета времени (м)   | 13   | 17   | 25   | 13      | 17   | 25   |                                      |  |  |  |  |
| 13.                                      | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)               | 5  | 7    | 9    | 4       | 5    | 7    | <b>Координационные способности</b>   |  |  |  |  |
| 14.                                      | Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 5  | 7    | 9    | 4       | 5    | 7    |                                      |  |  |  |  |

| Участники тестирования  |    | Юноши                        |                               | Девушки                    |                              |                               |                            |
|---|----|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| Уровень сложности   |    | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   | 14 | 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                             | 6                          |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств                             |    |                              |                               |                            |                              |                               |                            |

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

| №<br>п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Ежедельно,<br>не менее (мин) |
|----------|---|------------------------------|
| 1.       | Утренняя гимнастика   | 140                          |
| 2.       | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»  | 135                          |
| 3.       | В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр   | 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   | 195                          |
|          | В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов   |                              |

**4.1.7. Седьмая ступень (возрастная группа от 18 до 19 лет включительно)**

| Наименование испытания (теста) по выбору   | Нормативы              |                         |                      |                        | Физические качества |                     |
|--|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|---------------------|---------------------|
|  | Юноши                  |                         | Девушки              |                        | Уровень сложности   | Физические качества |
|  | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия |                     |                     |
| 1. Бег на 30 м (с)   | 6,6                    | 6,4                     | 6,1                  | 6,8                    | 6,6                 | 6,3                 |
| 2. Бег на 60 м (с)   | 12,2                   | 11,8                    | 11,0                 | 12,8                   | 12,2                | 11,9                |
| 3. Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)   | 2                      | 2,3                     | 2,4                  | 1,8                    | 2                   | 2,2                 |
| 4. Бег на 800 м (мин., с)  | 6:05                   | 5:50                    | 5:25                 | 6:20                   | 6:05                | 5:40                |
| 5. Приседание на двух ногах (количество раз)   | 28                     | 30                      | 34                   | 25                     | 28                  | 31                  |
| 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)   | 25                     | 28                      | 32                   | 23                     | 25                  | 30                  |
| 7. Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)   | +4                     | +5                      | +7                   | +5                     | +6                  | +7                  |
| 8. Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)                       | 16                     | 14                      | 13                   | 15                     | 13                  | 12                  |
| 9. Прыжок в длину с места голичком двумя ногами (см)   | 130                    | 140                     | 155                  | 110                    | 115                 | 125                 |
| 10. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)  | 6                      | 7                       | 9                    | 5                      | 6                   | 8                   |
| 11. Удар по футбольному мячу на дальность (м)  | 20                     | 25                      | 32                   | 14                     | 18                  | 24                  |
| 12. Плавание без учета времени (м)   | 14                     | 18                      | 27                   | 14                     | 18                  | 27                  |
| 13. Удар по мячу на точность в квадрат 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                   |

| Участники тестирования  |    | Юноши                        |                               |                            | Девушки                      |                               |                            |
|---|----|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| Уровень сложности   |    | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   | 14 | 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                             | 6                          |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств                             |    |                              |                               |                            |                              |                               |                            |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

| №<br>п/п  | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Ежедельно,<br>не менее (мин) |
|---|---|------------------------------|
| 1.  | Утренняя гимнастика   | 140                          |
| 2.  | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»  | 135                          |
| 3.  | В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха, физические упражнения, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня,  | 90                           |
| 4.  | Производственная гимнастика, элементы спортивных игр<br>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   | 195                          |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов |   |                              |

## 4.1.8. Восьмая ступень (возрастная подгруппа от 20 до 24 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору  | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические качества              |  |
|----------|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------------|--|
|          |  | Мужчины                      |                               |                            | Женщины                      |                               |                            |                                  |  |
|          |  | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |                                  |  |
|          |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                                  |  |
| 1.       | Бег на 30 м (с)  | 6,7                          | 6,5                           | 6,0                        | 6,9                          | 6,7                           | 6,2                        | Скоростные<br>возможности        |  |
| 2.       | Бег на 60 м (с)  | 12,2                         | 11,8                          | 11,0                       | 12,8                         | 12,2                          | 11,8                       |                                  |  |
| 3.       | Кросс (бег по пересеченной<br>местности) (без учета времени, км)                                       | 1,9                          | 2,2                           | 2,5                        | 1,7                          | 1,9                           | 2,3                        | Выносливость                     |  |
| 4.       | Бег на 800 м (мин, с)  | 6:00                         | 5:45                          | 5:15                       | 6:20                         | 6:00                          | 5:40                       |                                  |  |
| 5.       | Приседание на двух ногах<br>(количество раз)   | 28                           | 31                            | 35                         | 26                           | 28                            | 33                         | Сила                             |  |
| 6.       | Поднимание туловища из<br>положения лежа на спине<br>(количество раз)                                  | 27                           | 29                            | 33                         | 24                           | 27                            | 30                         |                                  |  |
| 7.       | Наклон вперед из положения сидя<br>на полу с прямыми ногами (см)                                       | +2                           | +3                            | +5                         | +4                           | +5                            | +7                         | Гибкость                         |  |
| 8.       | Наклон вперед из положения сидя<br>на полу с прямыми ногами при<br>двухсторонней ампутации (см)        | 13                           | 11                            | 10                         | 12                           | 10                            | 9                          |                                  |  |
| 9.       | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами (см)  | 140                          | 145                           | 165                        | 110                          | 115                           | 130                        | Скоростно-силовые<br>возможности |  |
| 10.      | Поднимание туловища из<br>положения лежа на спине<br>(количество раз за 15 с)                          | 6                            | 7                             | 9                          | 5                            | 6                             | 8                          |                                  |  |
| 11.      | Удар по футбольному мячу на<br>дальность (м)   | 21                           | 26                            | 32                         | 15                           | 19                            | 24                         |                                  |  |
| 12.      | Плавание без учета времени (м)   | 15                           | 19                            | 30                         | 15                           | 19                            | 30                         | Координационные<br>способности   |  |
| 13.      | Удар по мячу на точность в квадрат<br>1,5x1,5 м, дистанция 6 м (количество<br>попаданий из 10 попыток) | 6                            | 8                             | 10                         | 5                            | 6                             | 8                          |                                  |  |

|     |  |   |   |    |   |   |   |
|-----|--|---|---|----|---|---|---|
| 14. | Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 6 | 8 | 10 | 5 | 6 | 8 |
|-----|--|---|---|----|---|---|---|

| Участники тестиирования   |                        |                         | 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 обеспечивают оценку шести физических качеств                             |                        |                         |                      |                        |                         |                      |  |  |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

| № п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Ежедельно, не менее (мин) |
|-------|---|---------------------------|
| 1.    | Утренняя гимнастика   | 140                       |
| 2.    | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура» либо занятия в трудовом коллективе   | 75                        |
| 3.    | В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха, физические упражнения, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика, элементы спортивных игр | 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  | 270                       |

В каникулярное (отпускное) время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов

## 4.1.9. Девятая ступень (возрастная подгруппа от 25 до 29 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору  | Нормативы                    |                               |                            |                              | Физические<br>качества                   |
|----------|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|--|
|          |  | Уровень сложности            |                               |                            |                              |  |
|          |  | Мужчины                      | Женщины                       |                            |                              |  |
|          |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>Золотой<br>знак<br>отличия |
| 1.       | Бег на 30 м (с)  | 7,1                          | 6,9                           | 6,4                        | 7,4                          | 7,2                                      |
| 2.       | Бег на 60 м (с)  | 12,8                         | 12,4                          | 11,6                       | 13,4                         | 13,0                                     |
| 3.       | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)                                       | 1,9                          | 2,2                           | 2,5                        | 1,7                          | 1,9                                      |
| 4.       | Бег на 800 м (мин, с)  | 6:20                         | 6:05                          | 5:40                       | 6:45                         | 6:25                                     |
| 5.       | Приседание на двух ногах (количество<br>раз)   | 27                           | 30                            | 33                         | 25                           | 27                                       |
| 6.       | Поднимание туловища из положения лежа<br>на спине (количество раз)                                     | 25                           | 27                            | 32                         | 22                           | 25                                       |
| 7.       | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами (см)                                       | +1                           | +2                            | +5                         | +3                           | +4                                       |
| 8.       | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами при двухсторонней<br>ампутации (см)        | 14                           | 12                            | 11                         | 13                           | 11                                       |
| 9.       | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>ногами (см)  | 140                          | 145                           | 155                        | 105                          | 115                                      |
| 10.      | Поднимание туловища из положения лежа<br>на спине (количество раз за 15 с)                             | 5                            | 6                             | 8                          | 4                            | 5  |
| 11.      | Удар по футбольному мячу на дальность<br>(м)   | 22                           | 27                            | 33                         | 16                           | 20                                       |
| 12.      | Плавание без учета времени (м)   | 1,5                          | 1,8                           | 30                         | 15                           | 18                                       |
| 13.      | Удар по мячу на точность в квадрат<br>1,5x1,5 м, дистанция 6 м (количество<br>попаданий из 10 попыток) | 5                            | 7                             | 9                          | 5                            | 6  |
|          |  |                              |                               |                            |                              | 8  |

|     |  |   |   |   |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|---|---|---|
| 14. | Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 5 | 7 | 9 | 5 | 6 | 8 |
|-----|--|---|---|---|---|---|---|

| Участники тестирования  |  |                        |                         |                      |                        |                         |                      |
|---|--|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|
|   |  |                        |                         | Мужчины              |                        |                         |                      |
| 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 обеспечивают оценку шести физических качеств                             |  |                        |                         |                      |                        |                         |                      |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

| № 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 физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха, физические упражнения, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика, элементы спортивных игр | 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  | 295                         |

В каникулярное (отпускное) время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов

## 4.1.10. Десятая ступень (возрастная подгруппа от 30 до 34 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору  | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические<br>качества               |  |
|----------|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--|
|          |  | Мужчины                      |                               |                            |                              | Женщины                       |                            |                                      |  |
|          |  | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |                                      |  |
|          |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                                      |  |
| 1.       | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)   | 1.8                          | 2.1                           | 2.5                        | 1.3                          | 1.6                           | 2                          | Выносливость                         |  |
| 2.       | Бег на 600 м (мин, с)  | 6:25                         | 6:05                          | 5:35                       | 6:45                         | 6:25                          | 5:55                       |                                      |  |
| 3.       | Приседание на двух ногах (количество раз)  | 26                           | 29                            | 32                         | 21                           | 23                            | 28                         | Сила                                 |  |
| 4.       | Поднимание туловища из положения лежа<br>на спине (количество раз)   | 24                           | 26                            | 31                         | 18                           | 21                            | 25                         |                                      |  |
| 5.       | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами (см)   | -1                           | +1                            | +4                         | +1                           | +2                            | +5                         | Гибкость                             |  |
| 6.       | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами при двухсторонней<br>ампутации (см)                      | 13                           | 12                            | 11                         | 12                           | 11                            | 10                         |                                      |  |
| 7.       | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>ногами (см)  | 144                          | 146                           | 150                        | 108                          | 111                           | 115                        | Скоростно-<br>силовые<br>возможности |  |
| 8.       | Поднимание туловища из положения лежа<br>на спине (количество раз за 15 с)   | 4                            | 5                             | 7                          | 3                            | 4                             | 6                          |                                      |  |
| 9.       | Удар по футбольному мячу на дальность<br>(м)   | 19                           | 24                            | 31                         | 14                           | 16                            | 21                         |                                      |  |
| 10.      | Плавание без учета времени (м)   | 15                           | 19                            | 30                         | 15                           | 19                            | 30                         |                                      |  |
| 11.      | Удар по мячу на точность в квадрат<br>1,5x1,5 м, дистанция 6 м (количество<br>попаданий из 10 попыток)               | 4                            | 6                             | 8                          | 4                            | 5                             | 7                          | Координационные<br>способности       |  |
| 12.      | Метание теннисного мяча в цель при<br>односторонней ампутации, дистанция 6 м<br>(количество попаданий из 10 бросков) | 4                            | 5                             | 8                          | 4                            | 5                             | 7                          |                                      |  |

| Участники тестирования  |    | Мужчины                      |                               |                            | Женщины                      |                               |                            |
|---|----|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| Уровень сложности   |    | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   | 12 | 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                             | 5                          |
| Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пяти физических качеств                               |    |                              |                               |                            |                              |                               |                            |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

| №<br>п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Еженедельно,<br>не менее (мин) |
|----------|---|--------------------------------|
| 1.       | Утренняя гимнастика   |                                |
| 2.       | Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика  | 140                            |
| 3.       | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 100                            |
| 4.       | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми  | 140                            |
|          | В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов  | 260                            |

## 4.1.11. Одннадцатая ступень (возрастная подгруппа от 35 до 39 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору  | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические<br>качества               |  |
|----------|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--|
|          |  | Мужчины                      |                               |                            | Женщины                      |                               |                            |                                      |  |
|          |  | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |                                      |  |
|          |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                                      |  |
| 1.       | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)   | 1.8                          | 2.1                           | 2.5                        | 1.3                          | 1.6                           | 2                          | Выносливость                         |  |
| 2.       | Бег на 600 м (мин, с)  | 6:30                         | 6:15                          | 5:40                       | 6:50                         | 6:35                          | 6:00                       |                                      |  |
| 3.       | Приседание на двух ногах (количество раз)  | 24                           | 27                            | 30                         | 18                           | 20                            | 25                         | Сила                                 |  |
| 4.       | Поднимание туловища из положения лежа<br>на спине (количество раз)   | 22                           | 24                            | 29                         | 15                           | 18                            | 22                         |                                      |  |
| 5.       | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямymi ногами (см)   | 0                            | +1                            | +3                         | +1                           | +2                            | +4                         | Гибкость                             |  |
| 6.       | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямymi ногами при двухсторонней<br>ампутации (см)                      | 14                           | 13                            | 12                         | 13                           | 12                            | 11                         |                                      |  |
| 7.       | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>ногами (см)  | 130                          | 135                           | 147                        | 90                           | 100                           | 110                        | Скоростно-<br>силовые<br>возможности |  |
| 8.       | Поднимание туловища из положения лежа<br>на спине (количество раз за 15 с)   | 3                            | 4                             | 6                          | 2                            | 3                             | 5                          |                                      |  |
| 9.       | Удар по футбольному мячу на дальность<br>(м)   | 18                           | 23                            | 30                         | 12                           | 14                            | 20                         |                                      |  |
| 10.      | Плавание без учета времени (м)   | 14                           | 19                            | 30                         | 14                           | 19                            | 30                         | Координационные<br>способности       |  |
| 11.      | Удар по мячу на точность в квадрат<br>1,5x1,5 м, дистанция 6 м (количество<br>попаданий<br>из 10 попыток)            | 4                            | 6                             | 8                          | 4                            | 5                             | 7                          |                                      |  |
| 12.      | Метание теннисного мяча в цель при<br>односторонней ампутации, дистанция 6 м<br>(количество попаданий из 10 бросков) | 4                            | 6                             | 8                          | 4                            | 5                             | 7                          |                                      |  |

| Участники тестирования  |    | Мужчины                      |                               |                            |                              | Женщины                       |                            |
|---|----|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| Уровень сложности   |    | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   | 12 | 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                             | 5                          |
| Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пяти физических качеств                               |    |                              |                               |                            |                              |                               |                            |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

| №<br>п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Еженедельно,<br>не менее (мин) |
|----------|---|--------------------------------|
| 1.       | Утренняя гимнастика   | 140                            |
| 2.       | Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика  | 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  | 220                            |
|          | В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов  |                                |

## 4.1.12. Двенадцатая ступень (возрастная подгруппа от 40 до 44 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору  | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические<br>качества |  |
|----------|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------|--|
|          |  | Мужчины                      |                               |                            | Женщины                      |                               |                            |                        |  |
|          |  | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |                        |  |
|          |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                        |  |
| 1.       | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)   | 1.6                          | 1.8                           | 2.3                        | 1.1                          | 1.1                           | 1.3                        | 1.8<br>Выносливость    |  |
| 2.       | Бег на 600 м (мин, с)  | 6:35                         | 6:15                          | 5:50                       | 7:00                         | 6:35                          | 6:10                       |                        |  |
| 3.       | Приседание на двух ногах (количество раз)  | 22                           | 25                            | 29                         | 16                           | 19                            | 23                         |                        |  |
| 4.       | Поднимание туловища из положения<br>лежа на спине (количество раз)   | 20                           | 22                            | 27                         | 13                           | 16                            | 20                         |                        |  |
| 5.       | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами (см)   | -3                           | -1                            | 0                          | -                            | 0                             | +2                         |                        |  |
| 6.       | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами при двухсторонней<br>ампутации (см)                      | 15                           | 14                            | 13                         | 14                           | 13                            | 12                         |                        |  |
| 7.       | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>ногами (см)  | 126                          | 132                           | 140                        | 75                           | 85                            | 100                        |                        |  |
| 8.       | Поднимание туловища из положения<br>лежа на спине (количество раз за 15 с)   | 2                            | 3                             | 5                          | 1                            | 2                             | 4                          |                        |  |
| 9.       | Удар по футбольному мячу на дальность<br>(м)   | 16                           | 21                            | 29                         | 10                           | 12                            | 19                         |                        |  |
| 10.      | Плавание без учета времени (м)   | 14                           | 19                            | 30                         | 14                           | 19                            | 30                         |                        |  |
| 11.      | Удар по мячу на точность в квадрат<br>1,5x1,5 м, дистанция 6 м (количество<br>попаданий из 10 попыток)               | 3                            | 5                             | 7                          | 3                            | 4                             | 6                          |                        |  |
| 12.      | Метание теннисного мяча в цель при<br>односторонней ампутации, дистанция 6 м<br>(количество попаданий из 10 бросков) | 3                            | 5                             | 7                          | 3                            | 4                             | 6                          |                        |  |

| Участники тестирования  |    | Мужчины                      |                               |                            | Женщины                      |                               |                            |
|---|----|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| Уровень сложности   |    | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   | 12 | 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                             | 5                          |
| Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пяти физических качеств                               |    |                              |                               |                            |                              |                               |                            |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

| №<br>п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Еженедельно,<br>не менее (мин) |
|----------|---|--------------------------------|
| 1.       | Утренняя гимнастика   | 140                            |
| 2.       | Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика  | 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  | 210                            |

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов

## 4.1.13. Тринадцатая ступень (возрастная подгруппа от 45 до 49 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору  | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические качества              |  |
|----------|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------------|--|
|          |  | Мужчины                      |                               |                            | Женщины                      |                               |                            |                                  |  |
|          |  | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |                                  |  |
|          |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                                  |  |
| 1.       | Кросс (бег по пересеченной<br>местности)<br>(без учета времени, км)                                    | 1.6                          | 1.8                           | 2.3                        | 1.1                          | 1.3                           | 1.8                        | Выносливость                     |  |
| 2.       | Бег на 600 м (мин, с)  | 6:40                         | 6:20                          | 5:55                       | 7:00                         | 6:40                          | 6:15                       |                                  |  |
| 3.       | Приседание на двух ногах (количество<br>раз)   | 22                           | 24                            | 28                         | 15                           | 17                            | 22                         | Сила                             |  |
| 4.       | Поднимание туловища из положения<br>лежа на спине (количество раз)                                     | 19                           | 21                            | 26                         | 12                           | 15                            | 19                         |                                  |  |
| 5.       | Наклон вперед из положения сидя на<br>полову с прямыми ногами (см)                                     | -5                           | -3                            | -1                         | -3                           | -1                            | +1                         | Гибкость                         |  |
| 6.       | Наклон вперед из положения сидя на<br>полову с прямыми ногами при<br>двухсторонней ампутации (см)      | 16                           | 15                            | 14                         | 15                           | 14                            | 13                         |                                  |  |
| 7.       | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами (см)  | 120                          | 128                           | 136                        | 78                           | 84                            | 90                         | Скоростно-силовые<br>возможности |  |
| 8.       | Поднимание туловища из положения<br>лежа на спине (количество раз за 15 с)                             | 2                            | 3                             | 5                          | 1                            | 2                             | 4                          |                                  |  |
| 9.       | Удар по футбольному мячу на<br>дальность (м)   | 15                           | 20                            | 28                         | 9                            | 11                            | 18                         |                                  |  |
| 10.      | Плавание без учета времени (м)   | 13                           | 20                            | 30                         | 13                           | 20                            | 30                         | Координационные<br>способности   |  |
| 11.      | Удар по мячу на точность в квадрат<br>1,5x1,5 м, дистанция 6 м (количество<br>попаданий из 10 попыток) | 3                            | 5                             | 7                          | 3                            | 4                             | 6                          |                                  |  |

|     |  |   |   |   |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|---|---|---|
| 12. | Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 3 | 5 | 7 | 3 | 4 | 6 |
|-----|--|---|---|---|---|---|---|

| Участники тестирования  |  | Мужчины                      |                               |                            |                              | Женщины                       |                            |
|---|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| Уровень сложности   |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>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 обеспечивают оценку пяти физических качеств                               |  |                              |                               |                            |                              |                               |                            |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

| №<br>п/п   | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Еженедельно,<br>не менее (мин) |
|--|---|--------------------------------|
| 1.   | Утренняя гимнастика   | 140                            |
| 2.   | Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, водная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика   | 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  | 205                            |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов |   |                                |

## 4.1.14. Четырнадцатая ступень (возрастная подгруппа от 50 до 54 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору  | Нормативы                    |                               |                            |                              | Физические<br>качества        |                            |
|----------|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
|          |  | Мужчины                      |                               | Женщины                    |                              |                               |                            |
|          |  | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |
|          |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
| 1.       | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)   | 1.3                          | 1.6                           | 2                          | 1.0                          | 1.2                           | 1.6                        |
| 2.       | Бег на 400 м (мин, с)  | 6:30                         | 6:10                          | 5:52                       | 6:50                         | 6:28                          | 6:08                       |
| 3.       | Приседание на двух ногах (количество раз)  | 18                           | 20                            | 26                         | 11                           | 13                            | 17                         |
| 4.       | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)  | 15                           | 18                            | 22                         | 8                            | 11                            | 15                         |
| 5.       | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)  | -7                           | -5                            | -2                         | -3                           | -2                            | 0                          |
| 6.       | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)                      | 17                           | 16                            | 15                         | 17                           | 16                            | 14                         |
| 7.       | Плавание без учета времени (м)   | 13                           | 19                            | 30                         | 13                           | 19                            | 30                         |
| 8.       | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)               | 3                            | 5                             | 7                          | 3                            | 4                             | 6                          |
| 9.       | Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 3                            | 5                             | 7                          | 3                            | 4                             | 6                          |

| Участники тестирования  |                              |                               | Мужчины                    |                              |                               | Женщины                    |                               |                            |
|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| Уровень сложности   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   | 9                            | 9                             | 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                          | 4                             | 4                          |
| Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств                           |                              |                               |                            |                              |                               |                            |                               |                            |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

| Nº<br>п/п  | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Еженедельно,<br>не менее<br>(мин) |
|--|---|-----------------------------------|
| 1.   | Утренняя гимнастика   | 100                               |
| 2.   | Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика  | 100                               |
| 3.   | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полигатлону, 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  | 200                               |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов |   |                                   |

## 4.1.15. Пятнадцатая ступень (возрастная подгруппа от 55 до 59 лет включительно)

| №<br>п/п          | Наименование<br>испытания (теста) по выбору  | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические качества |
|-------------------|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|---------------------|
|                   |  | Мужчины                      |                               |                            | Женщины                      |                               |                            |                     |
| Уровень сложности |  |                              |                               |                            |                              |                               |                            |                     |
|                   |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                     |
| 1.                | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)   | 1.4                          | 1.7                           | 2                          | 1.1                          | 1.3                           | 1.6                        | Выносливость        |
| 2.                | Бег на 400 м (мин, с)  | 6:23                         | 6:08                          | 5:53                       | 6:59                         | 6:32                          | 6:10                       |                     |
| 3.                | Приседание на двух ногах (количество раз)  | 16                           | 18                            | 23                         | 8                            | 10                            | 14                         |                     |
| 4.                | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)  | 11                           | 14                            | 18                         | 7                            | 9                             | 12                         |                     |
| 5.                | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)  | -9                           | -7                            | -4                         | -4                           | -3                            | 0                          |                     |
| 6.                | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)                      | 18                           | 17                            | 16                         | 17                           | 16                            | 15                         |                     |
| 7.                | Плавание без учета времени (м)   | 14                           | 18                            | 30                         | 14                           | 18                            | 30                         |                     |
| 8.                | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)               | 3                            | 5                             | 6                          | 3                            | 4                             | 6                          |                     |
| 9.                | Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 3                            | 5                             | 6                          | 3                            | 4                             | 6                          |                     |

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

| №<br>п/п   | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Еженедельно,<br>не менее (мин) |    |    |    |
|--|---|--------------------------------|----|----|----|
|  |   | 1.                             | 2. | 3. | 4. |
| 1.   | Утренняя гимнастика   |                                |    |    |    |
| 2.   | Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика  |                                |    |    |    |
| 3.   | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида |                                |    |    |    |
| 4.   | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми  |                                |    |    |    |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов |   |                                |    |    |    |

4.1.16. Шестнадцатая ступень (возрастная подгруппа от 60 до 64 лет включительно)

| №<br>п/п               | Наименование<br>испытания (теста) по выбору | Нормативы            |                        |                         |                      | Физические<br>качества |
|------------------------|---|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|
|                        |   | 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)       | 1.1                  | 1.4                    | 1.8                     | 0.9                  | 1.1                    |
| 2.                     | Бег на 400 м (мин, с)                       | 6:25                 | 6:15                   | 5:55                    | 7:00                 | 6:40                   |
| 3.                     | Приседание на двух ногах (количество        | 11                   | 15                     | 18                      | 7                    | 9                      |
|                        |   |                      |                        |                         |                      | 12                     |
|                        |   |                      |                        |                         |                      | Сила                   |

| раз) |  |
|------|--|
| 4.   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)  |
| 5.   | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)  |
| 6.   | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)                      |
| 7.   | Плавание без учета времени (м)   |
| 8.   | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)               |
| 9.   | Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) |

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)

| №<br>п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Еженедельно,<br>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 |
|----|---|-----|

**4.1.17. Семнадцатая ступень (возрастная подгруппа от 65 до 69 лет включительно)**

| №<br>п/п  | Наименование<br>испытания (теста) по выбору | Нормативы                  |                              |                               |                            | Физические<br>качества |  |
|---|---|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------|--|
|   |   | Мужчины                    |                              | Женщины                       |                            |                        |  |
|   |   | Уровень сложности          |                              |                               |                            |                        |  |
| Бронзовый<br>знак<br>отличия  | Серебряный<br>знак<br>отличия               | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                        |  |
| 1. Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)   | 0.9   | 1.1                        | 1.5                          | 0.7                           | 0.9                        | 1.2                    |  |
| 2. Бег на 200 м (мин., с)   | 3:30  | 3:15                       | 2:50                         | 3:40                          | 3:20                       | 3:00                   |  |
| 3. Приседание на двух ногах (количество раз)  | 6   | 9                          | 12                           | 4                             | 7                          | 10                     |  |
| 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)  | 6   | 8                          | 11                           | 3                             | 5                          | 8                      |  |
| 5. Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)  | -14   | -10                        | -8                           | -9                            | -5                         | -2                     |  |
| 6. Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)                      | 20  | 19                         | 18                           | 19                            | 18                         | 17                     |  |
| 7. Глаживание без учета времени (м)   | 8   | 14                         | 25                           | 8                             | 14                         | 25                     |  |
| 8. Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)               | 2   | 4                          | 6                            | 2                             | 3                          | 5                      |  |
| 9. Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 2   | 4                          | 6                            | 2                             | 3                          | 5                      |  |

| 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                       | 9                    |  |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств | 4 | 4                      | 4                       | 4                    |  | 4                      | 4                       | 4                    |  |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)

| №<br>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                         |

#### 4.1.18. Восемнадцатая ступень (возрастная подгруппа 70 лет и старше)

| №<br>п/п                                     | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы            |                        |                         |                      | Физические качества |
|--|--|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|---------------------|
|  |  | 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)     | 0.7                                      | 0.9                  | 1.2                    | 0.5                     | 0.7                  | 1                   |
| 2. Бег на 200 м (мин, с)                     | 3:45                                     | 3:20                 | 2:55                   | 3:55                    | 3:30                 | 3:05                |
| 3. Приседание на двух ногах (количество раз) | 4  | 5                    | 7                      | 3                       | 4                    | 6                   |
|  |  |                      |                        |                         |                      | Сила                |

|    |  |     |     |     |     |    |    |    |
|----|--|-----|-----|-----|-----|----|----|----|
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)  | 3   | 4   | 6   | 2   | 2  | 3  | 4  |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)  | -17 | -14 | -10 | -13 | -8 | -3 |    |
| 6. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)                      | 21  | 20  | 19  | 20  | 19 | 18 |    |
| 7. | Плавание без учета времени (м)   | 8   | 13  | 25  | 8   | 13 | 13 | 25 |
| 8. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)               | 2   | 4   | 6   | 2   | 3  | 5  |    |
| 9. | Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 2   | 4   | 6   | 2   | 3  | 5  |    |

| Участники тестирования  |                        |                         | Мужчины              |                              |                              | Женщины                      |                              |                              |
|---|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| Уровень сложности   | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый Серебряный Золотой |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   | 9                      | 9                       | 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                            | 4                            | 4                            |
| Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств                           |                        |                         |                      |                              |                              |                              |                              |                              |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

|       |  |                           |
|-------|--|---------------------------|
| № п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности  | Ежедельно, 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 7 лет включительно)**

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору  | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические качества              |  |
|----------|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------------|--|
|          |  | Мальчики                     |                               |                            | Девочки                      |                               |                            |                                  |  |
|          |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                                  |  |
| 1.       | Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)                              | 3                            | 4                             | 6                          | 2                            | 3                             | 5                          | Скоростные<br>возможности        |  |
| 2.       | Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)                  | 5                            | 7                             | 9                          | 3                            | 5                             | 7                          |                                  |  |
| 3.       | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)                                    | 8                            | 13                            | 18                         | 4                            | 8                             | 13                         |                                  |  |
| 4.       | Передвижение в коляске (без учета времени, м)  | 40                           | 70                            | 80                         | 30                           | 50                            | 70                         | Выносливость                     |  |
| 5.       | Передвижение на протезе (протезах)<br>(без учета времени, м)                         | 80                           | 100                           | 130                        | 60                           | 80                            | 100                        |                                  |  |
| 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)                      | 2                            | 4                             | 6                          | 1                            | 2                             | 3                          |                                  |  |
| 8.       | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см) | -3                           | -1                            | 0                          | -2                           | 0                             | +1                         | Гибкость                         |  |
| 9.       | Выкручут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)                          | 100                          | 95                            | 90                         | 95                           | 90                            | 85                         |                                  |  |
| 10.      | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)              | 1                            | 2                             | 3                          | 1                            | 2                             | 3                          | Скоростно-силовые<br>возможности |  |
| 11.      | Плавание без учета времени (м)   | 1                            | 2                             | 4                          | 1                            | 2                             | 4                          |                                  |  |
| 12.      | Метание теннисного мяча в цель, дистанция  | 1                            | 2                             | 3                          | 1                            | 2                             | 3                          | Координационные<br>способности   |  |

|   |  |
|---|--|
| 3 м (количество попаданий из 5 бросков) |  |
|---|--|

### Участники тестирования

| Уровень сложности   | Мальчики                      |                            |                              | Девочки                       |                            |    |
|---|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----|
| Бронзовый<br>знак<br>отличия  | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>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 обеспечивают оценку шести физических качеств                             |                               |                            |                              |                               |                            |    |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

| №<br>п/п  | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Еженедельно,<br>не менее (мин) |
|---|---|--------------------------------|
| 1.  | Утренняя гимнастика   | 70                             |
| 2.  | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»  | 135                            |
| 3.  | В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр   | 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  | 195                            |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов |   |                                |

## 4.2.2. Вторая ступень (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

| №<br>п/п          | Наименование<br>испытания (теста) по выбору                                       | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические<br>качества           |  |
|-------------------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------------|--|
|                   |   | Мальчики                     |                               |                            | Девочки                      |                               |                            |                                  |  |
|                   |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                                  |  |
| Уровень сложности |   |                              |                               |                            |                              |                               |                            |                                  |  |
| 1.                | Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)                           | 4                            | 5                             | 7                          | 3                            | 4                             | 6                          | Скоростные<br>возможности        |  |
| 2.                | Метание теннисного мяча из положения стоя на протезах (м)                         | 6                            | 8                             | 10                         | 4                            | 6                             | 8                          |                                  |  |
| 3.                | Удержание медицинбала 1 кг на вытянутых руках (с)                                 | 10                           | 15                            | 20                         | 5                            | 10                            | 15                         |                                  |  |
| 4.                | Передвижение в коляске (без учета времени, м)                                     | 50                           | 80                            | 100                        | 40                           | 60                            | 80                         | Выносливость                     |  |
| 5.                | Передвижение на протезе (протезах)<br>(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 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<br>возможности |  |
| 11.               | Плавание без учета времени (м)  | 2                            | 3                             | 5                          | 2                            | 3                             | 5                          |                                  |  |
| 12.               | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1                            | 2                             | 3                          | 1                            | 2                             | 3                          | Координационные<br>способности   |  |

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

| №<br>п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Еженедельно,<br>не менее<br>(мин) |
|----------|---|-----------------------------------|
| 1.       | Утренняя гимнастика   | 70                                |
| 2.       | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»  | 135                               |
| 3.       | В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр   | 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  | 195                               |

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

#### 4.2.3. Третья ступень (возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

| №<br>пп | Наименование<br>испытания (теста) по выбору  | Физические качества          |                               |                            |                              |                               |                            |
|---------|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
|         |  | Мальчики                     |                               | Нормативы                  |                              | Девочки                       |                            |
|         |  | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |
|         |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
| 1.      | Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)                              | 4                            | 6                             | 9                          | 3                            | 4                             | 7                          |
| 2.      | Метание теннисного мяча из положения стоя на прогезе (протезах) (м)                  | 7                            | 9                             | 12                         | 5                            | 7                             | 10                         |
| 3.      | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)                                    | 11                           | 16                            | 22                         | 6                            | 11                            | 17                         |
| 4.      | Передвижение в коляске (без учета времени, м)  | 70                           | 90                            | 120                        | 50                           | 70                            | 100                        |
| 5.      | Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)                            | 100                          | 120                           | 160                        | 70                           | 90                            | 120                        |
| 6.      | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)                         | 1                            | 2                             | 4                          | -                            | -                             | -                          |
| 7.      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                      | 3                            | 6                             | 9                          | 2                            | 4                             | 7                          |
| 8.      | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см) | -2                           | 0                             | +2                         | 0                            | +2                            | +4                         |
| 9.      | Выкружт в пяничевых суставах (расстояние между кистями, см)                          | 100                          | 95                            | 87                         | 95                           | 92                            | 82                         |
| 10.     | Поднимание гуловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)              | 2                            | 3                             | 5                          | 1                            | 2                             | 4                          |
| 11.     | Плавание без учета времени (м)   | 2                            | 4                             | 8                          | 2                            | 4                             | 8                          |
| 12.     | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)    | 1                            | 2                             | 4                          | 1                            | 2                             | 4                          |

| Участники тестирования  |    | Мальчики                     |                               |                            | Девочки                      |                               |                            |
|---|----|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| Уровень сложности   |    | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   | 12 | 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                             | 6                          |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств                             |    |                              |                               |                            |                              |                               |                            |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

| №<br>п/п  | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Еженедельно<br>не менее (мин) |
|---|---|-------------------------------|
| 1.  | Утренняя гимнастика   | 80                            |
| 2.  | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»  | 135                           |
| 3.  | В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр   | 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  | 185                           |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов |   |                               |

## 4.2.4. Четвертая ступень (возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору   | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические качества              |  |
|----------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------------|--|
|          |   | Мальчики                     |                               |                            | Девочки                      |                               |                            |                                  |  |
|          |   | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |                                  |  |
|          |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                                  |  |
| 1.       | Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)                               | 6                            | 8                             | 11                         | 4                            | 6                             | 9                          | Скоростные<br>возможности        |  |
| 2.       | Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)                   | 9                            | 11                            | 14                         | 6                            | 8                             | 11                         |                                  |  |
| 3.       | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)                                     | 13                           | 17                            | 24                         | 7                            | 12                            | 18                         |                                  |  |
| 4.       | Передвижение в коляске (без учета времени, м)   | 80                           | 105                           | 130                        | 65                           | 85                            | 110                        | Выносливость                     |  |
| 5.       | Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)                             | 110                          | 130                           | 170                        | 85                           | 105                           | 130                        |                                  |  |
| 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)                       | 5                            | 9                             | 12                         | 4                            | 6                             | 9                          |                                  |  |
| 8.       | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезами (протезами) (см) | 0                            | +1                            | +3                         | +2                           | +3                            | +5                         | Гибкость                         |  |
| 9.       | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)                             | 100                          | 97                            | 88                         | 96                           | 90                            | 83                         |                                  |  |
| 10.      | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)               | 3                            | 4                             | 6                          | 2                            | 3                             | 5                          | Скоростно-силовые<br>возможности |  |
| 11.      | Плавание без учета времени (м)  | 5                            | 7                             | 12                         | 5                            | 7                             | 12                         |                                  |  |
| 12.      | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)    | 3                            | 4                             | 7                          | 3                            | 4                             | 7                          | Координационные<br>способности   |  |

|     |  |    |    |    |    |    |    |
|-----|--|----|----|----|----|----|----|
| 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 или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
|     |  | 13 | 20 | 25 | 13 | 20 | 25 |

| 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                   | 12                     | 12                      | 12                   |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6  | 6                      | 6                       | 6                    | 6                      | 6                       | 6                    |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств                             |    |                        |                         |                      |                        |                         |                      |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

| № п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Ежедельно, не менее (мин) |
|-------|---|---------------------------|
| 1.    | Утренняя гимнастика   | 100                       |
| 2.    | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»  | 135                       |
| 3.    | В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр | 120                       |
| 4.    | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и инвалида                                 | 140                       |
| 5.    | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми                            | 185                       |

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов

## 4.2.5. Пятая ступень (возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору   | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические качества              |  |
|----------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------------|--|
|          |   | Юноши                        |                               |                            | Девушки                      |                               |                            |                                  |  |
|          |   | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |                                  |  |
|          |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                                  |  |
| 1.       | Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)                               | 9                            | 11                            | 14                         | 6                            | 7                             | 10                         | Скоростные<br>возможности        |  |
| 2.       | Метание теннисного мяча из положения стоя на протезах (м)                             | 13                           | 15                            | 18                         | 8                            | 10                            | 13                         |                                  |  |
| 3.       | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)                                     | 22                           | 27                            | 40                         | 13                           | 16                            | 22                         |                                  |  |
| 4.       | Передвижение в коляске (без учета времени, м)   | 120                          | 140                           | 170                        | 80                           | 100                           | 130                        | Выносливость                     |  |
| 5.       | Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)                             | 160                          | 180                           | 210                        | 100                          | 120                           | 150                        |                                  |  |
| 6.       | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)                          | 3                            | 5                             | 7                          | -                            | -                             | -                          | Сила                             |  |
| 7.       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                       | 7                            | 11                            | 14                         | 5                            | 7                             | 11                         |                                  |  |
| 8.       | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см.) | +2                           | +3                            | +5                         | +3                           | +4                            | +6                         | Гибкость                         |  |
| 9.       | Выкрути в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)                            | 101                          | 96                            | 90                         | 92                           | 89                            | 85                         |                                  |  |
| 10.      | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)               | 4                            | 5                             | 7                          | 3                            | 4                             | 6                          | Скоростно-силовые<br>возможности |  |
| 11.      | Плавание без учета времени (м)  | 9                            | 13                            | 18                         | 9                            | 13                            | 18                         |                                  |  |
| 12.      | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)    | 4                            | 5                             | 8                          | 4                            | 5                             | 8                          | Координационные<br>способности   |  |

|     |   |    |    |    |    |    |    |
|-----|---|----|----|----|----|----|----|
| 13. | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
|-----|---|----|----|----|----|----|----|

| 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 обеспечивают оценку шести физических качеств                             |                        |                         |                      |                        |                         |                      |  |  |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

| № 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 физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр   | 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 не менее 4 часов |   |                             |

## 4.2.6. Шестая ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

| №<br>п/п   | Наименование<br>испытания (теста) по выбору   | Физические качества |         |     |                              |                               |                            |                              |
|--|---|---------------------|---------|-----|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|
|  |   | Нормативы           |         |     | Уровень сложности            |                               |                            |                              |
|  |   | Юноши               | Девушки |     | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия |
| <b>Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)</b> |   |                     |         |     |                              |                               |                            |                              |
| 1.   | Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)                   | 11                  | 13      | 16  | 7                            | 8                             | 8                          | 11                           |
| 2.   | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)                                     | 15                  | 17      | 22  | 11                           | 13                            | 13                         | 16                           |
| 3.   | Передвижение в коляске (без учета времени, м)   | 28                  | 38      | 50  | 18                           | 23                            | 23                         | 30                           |
| 4.   | Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)                             | 130                 | 150     | 180 | 90                           | 110                           | 110                        | 140                          |
| 5.   | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)                          | 160                 | 180     | 220 | 110                          | 130                           | 130                        | 160                          |
| 6.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                       | 5                   | 6       | 8   | -                            | -                             | -                          | -                            |
| 7.   | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см.) | 11                  | 13      | 18  | 6                            | 8                             | 8                          | 12                           |
| 8.   | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)                             | +3                  | +4      | +6  | +4                           | +5                            | +5                         | +7                           |
| 9.   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)               | 5                   | 6       | 8   | 4                            | 5                             | 5                          | 7                            |
| 10.  | Плавание без учета времени (м)  | 13                  | 17      | 25  | 13                           | 17                            | 17                         | 25                           |
| 11.  | Метание теннисного мяча в цель, дистанция   | 5                   | 7       | 9   | 5                            | 7                             | 7                          | 9                            |

|     |  |    |    |    |    |    |    |
|-----|--|----|----|----|----|----|----|
|     | 6 м (количество попаданий из 10 бросков)   |    |    |    |    |    |    |
| 13. | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовкис открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
|     |  | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |

| 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 Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств | 6                      | 6                       | 6                    | 6                      | 6                       | 6                    |  |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

| №<br>п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Еженедельно,<br>не менее<br>(мин.) |
|----------|---|------------------------------------|
| 1.       | Утренняя гимнастика   | 140                                |
| 2.       | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»  | 135                                |
| 3.       | В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр   | 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  | 195                                |
|          | В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов   |                                    |

## 4.2.7. Седьмая ступень (возрастная группа от 18 до 19 лет включительно)

| №<br>п/п          | Наименование<br>испытания (теста) по выбору  | Физические качества |         |     |                              |                               |                            |
|-------------------|--|---------------------|---------|-----|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
|                   |  | Нормативы           |         |     | Уровень сложности            |                               |                            |
|                   |  | Юноши               | Девушки |     | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
| Уровень сложности |  |                     |         |     |                              |                               |                            |
| 1.                | Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)                              | 12                  | 14      | 17  | 8                            | 9                             | 12                         |
| 2.                | Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)                  | 16                  | 18      | 23  | 12                           | 14                            | 17                         |
| 3.                | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)                                    | 30                  | 40      | 55  | 20                           | 25                            | 33                         |
| 4.                | Передвижение в коляске (без учета времени, м)  | 140                 | 160     | 190 | 100                          | 120                           | 150                        |
| 5.                | Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)                            | 180                 | 200     | 230 | 120                          | 140                           | 170                        |
| 6.                | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)                         | 6                   | 7       | 9   | -                            | -                             | Сила                       |
| 7.                | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                      | 12                  | 14      | 20  | 7                            | 9                             | 14                         |
| 8.                | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см) | +4                  | +5      | +7  | +5                           | +6                            | +8                         |
| 9.                | Выкрути в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)                           | 100                 | 95      | 90  | 95                           | 92                            | 85                         |
| 10.               | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)              | 6                   | 7       | 9   | 5                            | 6                             | 8                          |
| 11.               | Плавание без учета времени (м)   | 14                  | 18      | 27  | 14                           | 18                            | 27                         |
| 12.               | Метание теннисного мяча в цель, листанция 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 или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «Электронного оружия» | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
|     |   | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |

| Участники тестирования  |                        |                         | Юноши                |                        |                         | Девушки                 |                      |  |
|---|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|--|
| Уровень сложности   | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |  |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   | 13                     | 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                       | 6                    |  |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств                             |                        |                         |                      |                        |                         |                         |                      |  |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

| № 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 физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр   | 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  | 195                         |

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов

## 4.2.8. Восьмая ступень (возрастная группа от 20 до 24 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору   | Нормативы                    |                               |                            |                              | Физические<br>качества        |  |
|----------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|--|
|          |   | Мужчины                      |                               | Женщины                    |                              |                               |  |
|          |   | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |  |
|          |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия |  |
| 1.       | Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)                               | 13                           | 15                            | 18                         | 8                            | 9                             |  |
| 2.       | Метание теннисного мяча из положения стоя на протезах (м)                             | 18                           | 20                            | 24                         | 12                           | 14                            |  |
| 3.       | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)                                     | 32                           | 41                            | 55                         | 22                           | 29                            |  |
| 4.       | Перемещение в коляске (без учета времени, м)  | 150                          | 170                           | 200                        | 110                          | 130                           |  |
| 5.       | Перемещение на протезе (протезах) (без учета времени, м)                              | 190                          | 210                           | 250                        | 130                          | 160                           |  |
| 6.       | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)                          | 6                            | 7                             | 10                         | -                            | -                             |  |
| 7.       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                       | 14                           | 19                            | 25                         | 7                            | 9                             |  |
| 8.       | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезами (протезами) (см) | +3                           | +4                            | +6                         | +4                           | +5                            |  |
| 9.       | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)                             | 105                          | 100                           | 92                         | 100                          | 94                            |  |
| 10.      | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)               | 6                            | 7                             | 9                          | 5                            | 6                             |  |
| 11.      | Плавание без учета времени (м)  | 15                           | 19                            | 30                         | 15                           | 19                            |  |
| 12.      | Метание теннисного мяча в цель, дистанция   | 6                            | 8                             | 10                         | 6                            | 8                             |  |

|     |  |    |    |    |    |    |    |  |
|-----|--|----|----|----|----|----|----|--|
|     | 6 м (количество попаданий из 10 бросков)   |    |    |    |    |    |    |  |
| 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 |  |
|     |  |    |    |    |    |    |    |  |

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

|       |  |                             |
|-------|--|-----------------------------|
| № 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 колективе   | 75                          |
| 3.    | В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха, физические упражнения в процессе учебного рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика, элементы спортивных игр | 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 не менее 4 часов

## 4.2.9. Девятая ступень (возрастная группа от 25 до 29 лет включительно)

| №<br>п/п  | Наименование<br>испытания (теста) по выбору | Нормативы                  |                              |                               |                            | Физические<br>качества |
|---|---|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------|
|   |   | Мужчины                    |                              | Женщины                       |                            |                        |
| Уровень сложности   |   |                            |                              |                               |                            |                        |
| Бронзовый<br>знак<br>отличия  | Серебряный<br>знак<br>отличия               | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                        |
| 1. Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)                              | 12  | 14                         | 17                           | 7                             | 8                          | 11                     |
| 2. Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)                  | 18  | 21                         | 25                           | 12                            | 15                         | 18                     |
| 3. Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)                                    | 37  | 46                         | 60                           | 27                            | 32                         | 45                     |
| 4. Передвижение в коляске (без учета времени, м)  | 150   | 170                        | 200                          | 110                           | 130                        | 160                    |
| 5. Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)                            | 180   | 205                        | 250                          | 120                           | 155                        | 200                    |
| 6. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)                         | 6   | 7                          | 10                           | -                             | -                          | -                      |
| 7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                      | 15  | 20                         | 26                           | 8                             | 11                         | 14                     |
| 8. Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см) | +2  | +3                         | +5                           | +3                            | +4                         | +6                     |
| 9. Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)                            | 110   | 104                        | 97                           | 100                           | 96                         | 88                     |
| 10. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)             | 5   | 6                          | 8                            | 4                             | 5                          | 7                      |
| 11. Плавание без учета времени (м)  | 15  | 19                         | 30                           | 15                            | 19                         | 30                     |
| 12. Метание теннисного мяча в цель,   | 5   | 7                          | 9                            | 5                             | 7                          | 9                      |

|     |  |    |    |    |    |    |    |    |
|-----|--|----|----|----|----|----|----|----|
|     | дистанция<br>6 м (количество попаданий из 10 бросков)  |    |    |    |    |    |    |    |
|     | 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 | 25 |
| 13. | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»   | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |    |

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

|          |  |                                |
|----------|--|--------------------------------|
| №<br>п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности  | Еженедельно,<br>не менее (мин) |
| 1.       | Утренняя гимнастика  | 140                            |
| 2.       | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура» либо занятия в трудовом коллективе  | 140                            |
| 3.       | В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха, физические упражнения в процессе учебного рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика, элементы спортивных игр | 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   | 300                            |
|          | В каникулярное (отпускное) время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов  |                                |

## 4.2.10. Десятая ступень (возрастная группа от 30 до 34 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору  | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические качества |  |
|----------|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|---------------------|--|
|          |  | Мужчины                      |                               | Женщины                    |                              | Уровень сложности             |                            |                     |  |
|          |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                     |  |
| 1.       | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)  | 32                           | 42                            | 57                         | 23                           | 30                            | 42                         | Выносливость        |  |
| 2.       | Передвижение в коляске (без учета времени, м)  | 150                          | 170                           | 200                        | 110                          | 130                           | 160                        |                     |  |
| 3.       | Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)  | 180                          | 200                           | 250                        | 120                          | 150                           | 200                        |                     |  |
| 4.       | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)   | 3                            | 5                             | 9                          | -                            | -                             | -                          |                     |  |
| 5.       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)  | 11                           | 14                            | 23                         | 6                            | 8                             | 11                         |                     |  |
| 6.       | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)                                     | -1                           | +1                            | +4                         | +1                           | +2                            | +5                         |                     |  |
| 7.       | Выкругл в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)   | 120                          | 112                           | 100                        | 90                           | 94                            | 90                         |                     |  |
| 8.       | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)  | 4                            | 5                             | 7                          | 3                            | 4                             | 6                          |                     |  |
| 9.       | Плавание без учета времени (м)   | 14                           | 19                            | 30                         | 14                           | 19                            | 30                         |                     |  |
| 10.      | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)                                       | 4                            | 6                             | 8                          | 4                            | 6                             | 8                          |                     |  |
| 11.      | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки | 15                           | 20                            | 25                         | 15                           | 20                            | 25                         |                     |  |

|                                |    |    |    |    |    |    |  |
|--------------------------------|----|----|----|----|----|----|--|
| с открытым прицелом            |    |    |    |    |    |    |  |
| или из пневматической винтовки |    |    |    |    |    |    |  |
| с диоптрическим прицелом либо  | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |  |
| «электронного оружия»          |    |    |    |    |    |    |  |

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

| № п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Еженедельно, не менее (мин) |
|-------|---|-----------------------------|
| 1.    | Утренняя гимнастика   | 140                         |
| 2.    | Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика  | 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  | 260                         |

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

## 4.2.11. Одннадцатая ступень (возрастная группа от 35 до 39 лет включительно)

| №<br>п/п                             | Наименование<br>испытания (теста) по выбору   | Физические качества |         |           |            |                   |     |
|--------------------------------------|---|---------------------|---------|-----------|------------|-------------------|-----|
|                                      |   | Нормативы           |         |           | Женщины    |                   |     |
|                                      |   | Мужчины             |         | Женщины   |            | Уровень сложности |     |
| <b>Бронзовый</b>                     |   |                     |         |           |            |                   |     |
|                                      |   | Серебряный          | Золотой | Бронзовый | Серебряный | Золотой           |     |
|                                      |   | знак                | знак    | знак      | знак       | знак              |     |
|                                      |   | отличия             | отличия | отличия   | отличия    | отличия           |     |
|                                      |   |                     |         |           |            |                   |     |
| <b>Уровень сложности</b>             |   |                     |         |           |            |                   |     |
| <b>Выносливость</b>                  |   |                     |         |           |            |                   |     |
| 1.                                   | Удержание медицинбала 1 кг на вытянутых руках (с)   | 30                  | 40      | 55        | 20         | 28                | 40  |
| 2.                                   | Передвижение в коляске (без учета времени, м)   | 145                 | 160     | 195       | 105        | 125               | 155 |
| 3.                                   | Передвижение на протезах (без учета времени, м)   | 175                 | 200     | 245       | 115        | 155               | 195 |
| 4.                                   | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)  | 2                   | 4       | 7         | -          | -                 | -   |
| 5.                                   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)   | 10                  | 14      | 21        | 4          | 6                 | 9   |
| 6.                                   | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)  | -2                  | 0       | +3        | 0          | +1                | +4  |
| 7.                                   | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)   | 120                 | 113     | 103       | 113        | 103               | 93  |
| 8.                                   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)   | 3                   | 4       | 6         | 2          | 3                 | 5   |
| 9.                                   | Плавание без учета времени (м)  | 15                  | 19      | 30        | 15         | 19                | 30  |
| <b>Скоростно-силовые возможности</b> |   |                     |         |           |            |                   |     |
| 10.                                  | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)  | 4                   | 6       | 8         | 4          | 6                 | 8   |
| 11.                                  | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым | 15                  | 20      | 25        | 15         | 20                | 25  |

|  |    |    |    |    |    |    |  |
|--|----|----|----|----|----|----|--|
| прицелом   |    |    |    |    |    |    |  |
| или из пневматической винтовки<br>с диоптрическим прицелом либо<br>«электронного оружия» | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |  |

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

| №<br>п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Еженедельно,<br>не менее (мин) |
|----------|---|--------------------------------|
| 1.       | Утренняя гимнастика   | 140                            |
| 2.       | Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика  | 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  | 220                            |

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

## 4.2.12. Двенадцатая ступень (возрастная группа от 40 до 44 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору  | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические качества           |  |
|----------|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|-------------------------------|--|
|          |  | Мужчины                      |                               |                            | Женщины                      |                               |                            |                               |  |
|          |  | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |                               |  |
|          |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                               |  |
| 1.       | Удержание медицинбала 1 кг на вытянутых руках (с)  | 29                           | 38                            | 52                         | 20                           | 26                            | 38                         | Выносливость                  |  |
| 2.       | Передвижение в коляске (без учета времени, м)  | 140                          | 160                           | 190                        | 100                          | 120                           | 150                        |                               |  |
| 3.       | Передвижение на протезах (без учета времени, м)  | 170                          | 190                           | 240                        | 110                          | 145                           | 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)  | 9                            | 13                            | 20                         | 3                            | 5                             | 8                          |                               |  |
| 6.       | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)   | -4                           | -2                            | 0                          | -2                           | 0                             | +2                         | Гибкость                      |  |
| 7.       | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)  | 125                          | 118                           | 105                        | 115                          | 105                           | 95                         |                               |  |
| 8.       | Поднимание гуловиша из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)  | 3                            | 4                             | 6                          | 2                            | 3                             | 5                          | Скоростно-силовые возможности |  |
| 9.       | Плавание без учета времени (м)   | 14                           | 19                            | 30                         | 14                           | 19                            | 30                         |                               |  |
| 10.      | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)   | 3                            | 5                             | 7                          | 3                            | 4                             | 6                          | Координационные способности   |  |
| 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 |
|--|----|----|----|----|----|----|

| Участники геометрирования   |                        |                         |                      |                        |                         |                      |
|---|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|
| Уровень сложности   |                        |                         | Мужчины              |                        | Женщины                 |                      |
|   | 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 обеспечивают оценку пяти физических качеств                               |                        |                         |                      |                        |                         |                      |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

| № п/п  | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Ежедельно, не менее (мин) |
|--|---|---------------------------|
| 1. Утренняя гимнастика   |   |                           |
| 2. Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика  | 140   | 140                       |
| 3. Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 100   | 100                       |
| 4. Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми  | 160   | 210                       |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов   |   |                           |

## 4.2.13. Тринадцатая ступень (возрастная группа от 45 до 49 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору   | Физические качества          |                               |                            |                              |                               |                            |
|----------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
|          |   | Нормативы                    |                               |                            | Женщины                      |                               |                            |
|          |   | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |
|          |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
| 1.       | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)   | 27                           | 37                            | 50                         | 18                           | 24                            | 36                         |
| 2.       | Передвижение в коляске (без учета времени, м)   | 130                          | 150                           | 180                        | 90                           | 115                           | 145                        |
| 3.       | Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)   | 160                          | 185                           | 230                        | 105                          | 140                           | 180                        |
| 4.       | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)  | 1                            | 2                             | 5                          | -                            | -                             | -                          |
| 5.       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)   | 8                            | 11                            | 19                         | 2                            | 4                             | 7                          |
| 6.       | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см.)   | -6                           | -3                            | -1                         | -3                           | -1                            | +1                         |
| 7.       | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)   | 125                          | 118                           | 110                        | 117                          | 109                           | 100                        |
| 8.       | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)   | 2                            | 3                             | 5                          | 1                            | 2                             | 4                          |
| 9.       | Плавание без учета времени (м)  | 14                           | 18                            | 30                         | 14                           | 18                            | 30                         |
| 10.      | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)  | 3                            | 5                             | 7                          | 3                            | 4                             | 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 или из пневматической винтовки с | 10                           | 13                            | 25                         | 10                           | 13                            | 20                         |
|          |   | 1,3                          | 1,8                           | 3,0                        | 1,3                          | 1,8                           | 2,5                        |

|   |                              |                               |                            |                              |                               |                            |
|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| диоптрическим прицелом либо<br>«электронного оружия»  |                              |                               |                            |                              |                               |                            |
| <b>Участники тестирования</b>   |                              |                               |                            |                              |                               |                            |
| <b>Уровень сложности</b>  |                              |                               |                            |                              |                               |                            |
|   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>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 Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пяти физических качеств | 5                            | 5                             | 5                          | 5                            | 5                             | 5                          |

Рекомендации к недельной двигательной активности (более 10 часов)

|              |   |                                    |
|--------------|---|------------------------------------|
| <b>№ п/п</b> | <b>Минимальный объем различных видов двигательной деятельности</b>  | <b>Еженедельно, не менее (мин)</b> |
| 1.           | Утренняя гимнастика   | 140                                |
| 2.           | Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика  | 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  | 205                                |

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов

## 4.2.14. Четырнадцатая ступень (возрастная группа от 50 до 54 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору   | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические<br>качества         |  |
|----------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|--------------------------------|--|
|          |   | Мужчины                      |                               |                            | Женщины                      |                               |                            |                                |  |
|          |   | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |                                |  |
|          |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                                |  |
| 1.       | Удержание медицинбала 1 кг на вытянутых<br>руках (с)  | 23                           | 32                            | 45                         | 17                           | 21                            | 30                         | Выносливость                   |  |
| 2.       | Передвижение в коляске (без учета времени,<br>м)  | 115                          | 138                           | 170                        | 80                           | 105                           | 140                        |                                |  |
| 3.       | Передвижение на протезах (без<br>учета времени, м)  | 155                          | 175                           | 210                        | 100                          | 125                           | 170                        |                                |  |
| 4.       | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине (количество раз)   | 1                            | 2                             | 4                          | -                            | -                             | -                          | Сила                           |  |
| 5.       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на<br>полову (количество раз)  | 7                            | 9                             | 16                         | 1                            | 3                             | 6                          |                                |  |
| 6.       | Наклон вперед из положения сидя на полу с<br>прямыми ногами с протезом (протезами)<br>(см)  | -7                           | -5                            | -2                         | -3                           | -2                            | 0                          | Гибкость                       |  |
| 7.       | Выкрут в плечевых суставах (расстояние<br>между кистями, см)  | 128                          | 121                           | 112                        | 121                          | 114                           | 102                        |                                |  |
| 8.       | Плавание без учета времени (м)  | 14                           | 18                            | 30                         | 14                           | 18                            | 30                         |                                |  |
| 9.       | Метание гимнестического мяча в цель, дистанция<br>6 м (количество попаданий из 10 бросков)  | 3                            | 5                             | 7                          | 3                            | 4                             | 6                          | Координационные<br>способности |  |
| 10.      | Стрельба из положения сидя или стоя с<br>опорой локтей о стол или стойку, дистанция<br>10 м (очки): из пневматической винтовки с<br>открытым прицелом | 10                           | 13                            | 22                         | 7                            | 10                            | 18                         |                                |  |
|          | или из пневматической винтовки с<br>диоптрическим прицелом либо<br>«электронного оружия»  | 13                           | 18                            | 27                         | 10                           | 15                            | 23                         |                                |  |

| Участники тестирования  |                              | Мужчины                       |                            |                              |                               | Женщины                    |  |
|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|--|
| Уровень сложности   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>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 обеспечивают оценку четырех физических качеств                           |                              |                               |                            |                              |                               |                            |  |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

| №<br>п/п   | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Еженедельно,<br>не менее (мин) |
|--|---|--------------------------------|
| 1.   | Утренняя гимнастика   |                                |
| 2.   | Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика  | 100                            |
| 3.   | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 100                            |
| 4.   | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми  | 120                            |
|  |   | 200                            |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов |   |                                |

## 4.2.15. Пятнадцатая ступень (возрастная группа от 55 до 59 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору   | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические качества         |  |
|----------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|-----------------------------|--|
|          |   | Мужчины                      |                               |                            | Женщины                      |                               |                            |                             |  |
|          |   | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |                             |  |
|          |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                             |  |
| 1.       | Удержание медицинбала 1 кг на вытянутых руках (с)   | 18                           | 27                            | 40                         | 14                           | 19                            | 25                         | Выносливость                |  |
| 2.       | Передвижение в коляске (без учета времени, м)   | 110                          | 125                           | 165                        | 70                           | 100                           | 135                        |                             |  |
| 3.       | Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)   | 150                          | 170                           | 205                        | 95                           | 125                           | 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)   | 5                            | 8                             | 14                         | 2                            | 3                             | 5                          |                             |  |
| 6.       | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)  | -10                          | -7                            | -4                         | -4                           | -3                            | -1                         | Гибкость                    |  |
| 7.       | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)   | 128                          | 121                           | 113                        | 121                          | 111                           | 103                        |                             |  |
| 8.       | Плавание без учета времени (м)  | 14                           | 18                            | 30                         | 14                           | 18                            | 30                         |                             |  |
| 9.       | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)  | 3                            | 5                             | 7                          | 3                            | 4                             | 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 или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» | 10                           | 13                            | 22                         | 7                            | 10                            | 18                         | Координационные способности |  |

| Участники тестирования  |    | Мужчины                      |                               |                            | Женщины                      |                               |                            |
|---|----|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| Уровень сложности   |    | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   | 10 | 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                             | 4                          |
| Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств                           |    |                              |                               |                            |                              |                               |                            |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

| №<br>п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Еженедельно,<br>не менее (мин) |
|----------|---|--------------------------------|
| 1.       | Утренняя гимнастика   | 100                            |
| 2.       | Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика  | 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  | 200                            |
|          | В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов  |                                |

## 4.2.16. Шестнадцатая ступень (возрастная группа от 60 до 64 лет включительно)

| №<br>п/п  | Наименование<br>испытания (теста) по выбору | Физические качества        |                              |                               |                            |                              |                            |
|---|---|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|----------------------------|
|   |   | Мужчины                    |                              |                               | Женщины                    |                              |                            |
|   |   | Уровень сложности          |                              |                               |                            |                              |                            |
| Бронзовый<br>знак<br>отличия  | Серебряный<br>знак<br>отличия               | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
| 1. Удержание медицинбала 1 кг на вытянутых руках (с)                                    | 16  | 25                         | 38                           | 12                            | 17                         | 21                           | 21                         |
| 2. Передвижение в коляске (без учета времени, м)  | 110   | 130                        | 160                          | 70                            | 100                        | 100                          | 130                        |
| 3. Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)                            | 150   | 170                        | 200                          | 90                            | 120                        | 120                          | 160                        |
| 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                      | 2   | 4                          | 8                            | 2                             | 3                          | 4                            | 4                          |
| 5. Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см) | -11   | -9                         | -6                           | -6                            | -4                         | -4                           | -2                         |
| 6. Выхлест в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)                           | 130   | 125                        | 114                          | 122                           | 114                        | 114                          | 104                        |
| 7. Плавание без учета времени (м)   | 9   | 14                         | 25                           | 9                             | 14                         | 14                           | 25                         |
| 8. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)   | 2   | 4                          | 6                            | 2                             | 3                          | 5                            | 5                          |

| Участники тестирования   | Мужчины                      |                               |                            |                               |                               |                            | Женщины                      |                               |                            |
|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
|  | Бронзовый<br>знак<br>отличия |                               |                            | Серебряный<br>знак<br>отличия |                               |                            | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
|  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия  | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе  | 8                            | 8                             | 8                          | 8                             | 8                             | 8                          | 8                            | 8                             | 8                          |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса четырех испытаний (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств | 4                            | 4                             | 4                          | 4                             | 4                             | 4                          | 4                            | 4                             | 4                          |

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

|          |   |                              |
|----------|---|------------------------------|
| №<br>п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Ежедельно,<br>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                          |

## 4.2.17. Семнадцатая ступень (возрастная группа от 65 до 69 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору  | Нормативы         |                    |                 |                   | Физические качества |                 |
|----------|--|-------------------|--------------------|-----------------|-------------------|---------------------|-----------------|
|          |  | Мужчины           |                    | Женщины         |                   |                     |                 |
|          |  | Уровень сложности |                    |                 |                   |                     |                 |
|          |  | Бронзовый<br>знак | Серебряный<br>знак | Золотой<br>знак | Бронзовый<br>знак | Серебряный<br>знак  | Золотой<br>знак |
|          |  | отличия           | отличия            | отличия         | отличия           | отличия             | отличия         |
| 1.       | Удержание медицинбала 1 кг на вытянутых руках (с)  | 13                | 22                 | 30              | 9                 | 14                  | 18              |
| 2.       | Передвижение в коляске (без учета времени, м.)   | 95                | 115                | 150             | 65                | 90                  | 120             |
| 3.       | Передвижение на протезе (протезах)<br>(без учета времени, м.)                            | 140               | 160                | 190             | 80                | 110                 | 150             |
| 4.       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>на полу (количество раз)                       | 2                 | 3                  | 7               | 1                 | 2                   | 4               |
| 5.       | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом<br>(протезами) (см.) | -14               | -11                | -8              | -8                | -6                  | -3              |
| 6.       | Выкрути в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)                               | 130               | 122                | 115             | 125               | 115                 | 105             |
| 7.       | Плавание без учета времени (м.)  | 9                 | 14                 | 25              | 9                 | 14                  | 25              |
| 8.       | Метание теннисного мяча в цель,<br>дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)    | 2                 | 4                  | 6               | 2                 | 3                   | 5               |

| Участники тестирования  |  |   | Мужчины                      |                               |                            | Женщины                      |                               |                            |
|---|--|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| Уровень сложности   |  |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   |  | 8 | 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                             | 4                          |
| Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств                           |  |   |                              |                               |                            |                              |                               |                            |

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

| №<br>п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Еженедельно,<br>не менее (мин) |     |     |  |
|----------|---|--------------------------------|-----|-----|--|
|          |   | 140                            | 100 | 180 |  |
| 1.       | Утренняя гимнастика   |                                |     |     |  |
| 2.       | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида |                                |     |     |  |
| 3.       | Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем   |                                |     |     |  |

**4.2.18. Восемнадцатая ступень (возрастная группа от 70 лет и старше)**

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору                  | Нормативы                    |                               |                            | Физические качества          |
|----------|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|
|          |  | Мужчины                      | Женщины                       | Уровень сложности          |                              |
|          |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия |
| 1.       | Удержание медицинбала 1 кг на вытянутых руках (с)            | 9                            | 18                            | 25                         | 7                            |
| 2.       | Передвижение в коляске (без учета времени, м)                | 55                           | 72                            | 100                        | 36                           |
| 3.       | Передвижение на протезе (протезах)<br>(без учета времени, м) | 90                           | 110                           | 140                        | 64                           |
| 4.       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа                       | 2                            | 3                             | 5                          | 1                            |
|          |  |                              |                               |                            | Сила                         |

|    |  |     |     |     |     |     |     |     |
|----|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|    | на полу (количество раз)   |     |     |     |     |     |     |     |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см) | -16 | -14 | -10 | -10 | -8  | -8  | -4  |
| 6. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)                            | 124 | 118 | 126 | 119 | 119 | 114 | 114 |
| 7. | Плавание без учета времени (м)   | 9   | 14  | 25  | 9   | 14  | 14  | 25  |
| 8. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)   | 2   | 4   | 6   | 2   | 3   | 5   | 5   |

| Участники тестирования  |                        |                         | Мужчины              |                        |                         | Женщины              |                         |                      |
|---|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|----------------------|
| Уровень сложности   | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   | 8                      | 8                       | 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                    | 4                       | 4                    |
| Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств                           |                        |                         |                      |                        |                         |                      |                         |                      |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

|       |  |                           |
|-------|--|---------------------------|
| № п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности  | Ежедельно, 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 7 лет включительно)

| №<br>п/п                     | Наименование<br>испытания (теста) по выбору   | Нормативы                  |                              |                               |                            | Физические<br>качества |
|------------------------------|---|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------|
|                              |   | Мальчики                   |                              | Девочки                       |                            |                        |
| Уровень сложности            |   |                            |                              |                               |                            |                        |
| Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия   | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                        |
| 1.                           | Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)   | 3                          | 4                            | 6                             | 2                          | 3                      |
| 2.                           | Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)                 | 0.2                        | 0.3                          | 0.4                           | 0.1                        | 0.2                    |
| 3.                           | Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с)  | 8                          | 13                           | 18                            | 4                          | 8                      |
| 4.                           | Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)                         | 6                          | 11                           | 15                            | 3                          | 7                      |
| 5.                           | Передвижение в коляске (без учета времени, м)   | 30                         | 60                           | 80                            | 20                         | 40                     |
| 6.                           | Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)                          | 3                          | 5                            | 7                             | 2                          | 4                      |
| 7.                           | Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)   | 4                          | 6                            | 8                             | 2                          | 4                      |
| 8.                           | Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз) | 2                          | 3                            | 4                             | 1                          | 2                      |
| 9.                           | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)   | 100                        | 95                           | 90                            | 95                         | 90                     |
| 10.                          | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)   | -4                         | -3                           | -1                            | -2                         | 0                      |
| 11.                          | Бросок теннисного мяча (количество)   | 1                          | 2                            | 3                             | 1                          | 2                      |

|     |   |   |   |   |   |   |   |                             |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|-----------------------------|
|     | Бросков за 30 с)  | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 | возможности                 |
| 12. | Плавание без учета времени (м)  | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 4 | координационные способности |
| 13. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |                             |

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

|       |   |                             |
|-------|---|-----------------------------|
| № 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.    | В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр   | 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  | 185                         |

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

## 4.3.2. Вторая ступень (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

| №<br>п/п          | Наименование<br>испытания (теста) по выбору   | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические<br>качества           |
|-------------------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------------|
|                   |   | Мальчики                     |                               |                            | Девочки                      |                               |                            |                                  |
| Уровень сложности |   |                              |                               |                            |                              |                               |                            |                                  |
|                   |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                                  |
| 1.                | Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)   | 4                            | 5                             | 7                          | 3                            | 4                             | 5                          | Скоростные<br>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 500 г 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<br>возможности |
| 12.               | Плавание без учета времени (м)  | 2                            | 3                             | 5                          | 2                            | 3                             | 5                          | Координационные                  |

|     |   |   |   |   |   |   |   |         |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---------|
| 13. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | способы |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---------|

| 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 обеспечивают оценку шести физических качеств                             |                        |                         |                      |                        |                         |                      |  |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

| № п/п   | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Ежедельно, не менее (мин) |
|---|---|---------------------------|
| 1.  | Утренняя гимнастика   | 90                        |
| 2.  | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»  | 135                       |
| 3.  | В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр | 120                       |
| 4.  | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и инвалида                                 | 140                       |
| 5.  | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми                            | 185                       |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов |   |                           |

#### 4.3.3. Третья ступень (возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

| №<br>пп           | Наименование<br>испытания (теста) по выбору   | Нормативы                    |                               |                            |                              | Физические<br>качества |  |
|-------------------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|------------------------|--|
|                   |   | Мальчики                     |                               | Девочки                    |                              |                        |  |
|                   |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия |                        |  |
| Уровень сложности |   |                              |                               |                            |                              |                        |  |
| 1.                | Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)   | 4                            | 5                             | 8                          | 3                            | 4                      |  |
| 2.                | Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)                 | 0.3                          | 0.4                           | 0.7                        | 0.2                          | 0.3                    |  |
| 3.                | Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с)  | 13                           | 17                            | 21                         | 6                            | 10                     |  |
| 4.                | Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)                         | 11                           | 16                            | 21                         | 6                            | 11                     |  |
| 5.                | Перемещение в коляске (без учета времени, м)  | 40                           | 70                            | 95                         | 30                           | 50                     |  |
| 6.                | Перемещение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)                           | 6                            | 8                             | 11                         | 5                            | 7                      |  |
| 7.                | Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)   | 7                            | 9                             | 12                         | 5                            | 7                      |  |
| 8.                | Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз) | 3                            | 5                             | 8                          | 2                            | 3                      |  |
| 9.                | Выкрути в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)  | 100                          | 96                            | 90                         | 98                           | 95                     |  |
| 10.               | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)   | -2                           | -1                            | +1                         | 0                            | +1                     |  |
| 11.               | Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)   | 2                            | 3                             | 5                          | 1                            | 2                      |  |
| 12.               | Плавание без учета времени (м)  | 2                            | 4                             | 7                          | 2                            | 4                      |  |

|     |   |   |   |   |   |   |   |              |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|--------------|
| 13. | Мягание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 | способыности |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|--------------|

| Участники тестирования  |                        |                         | Мальчики             |                        |                         | Девочки              |                         |                      |
|---|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|----------------------|
| Уровень сложности   | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   | 13                     | 13                      | 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                    | 6                       | 6                    |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств                             |                        |                         |                      |                        |                         |                      |                         |                      |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

| №<br>п/п  | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Ежедневельно,<br>не менее (мин) |
|---|---|---------------------------------|
| 1.  | Утренняя гимнастика   | 90                              |
| 2.  | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»  | 135                             |
| 3.  | В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр   | 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  | 185                             |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов |   |                                 |

## 4.3.4. Четвертая ступень (возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору   | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические<br>качества           |  |
|----------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------------|--|
|          |   | Мальчики                     |                               |                            | Девочки                      |                               |                            |                                  |  |
|          |   | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |                                  |  |
|          |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                                  |  |
| 1.       | Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)   | 5                            | 6                             | 9                          | 4                            | 5                             | 7                          | Скоростные<br>возможности        |  |
| 2.       | Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)                 | 0.4                          | 0.5                           | 0.8                        | 0.3                          | 0.4                           | 0.7                        |                                  |  |
| 3.       | Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с)  | 15                           | 19                            | 24                         | 10                           | 15                            | 21                         |                                  |  |
| 4.       | Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)                         | 12                           | 17                            | 22                         | 7                            | 12                            | 19                         | Выносливость                     |  |
| 5.       | Передвижение в коляске (без учета времени, м)   | 45                           | 75                            | 100                        | 35                           | 55                            | 80                         |                                  |  |
| 6.       | Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)                          | 8                            | 10                            | 13                         | 7                            | 9                             | 12                         |                                  |  |
| 7.       | Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)   | 8                            | 10                            | 13                         | 6                            | 8                             | 11                         | Сила                             |  |
| 8.       | Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз) | 4                            | 6                             | 9                          | 3                            | 4                             | 7                          |                                  |  |
| 9.       | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)   | 102                          | 98                            | 91                         | 100                          | 97                            | 88                         | Гибкость                         |  |
| 10.      | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)   | -2                           | 0                             | +2                         | +1                           | +2                            | +4                         |                                  |  |
| 11.      | Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)   | 3                            | 4                             | 6                          | 2                            | 3                             | 5                          | Скоростно-силовые<br>возможности |  |
| 12.      | Плавание без учета времени (м)  | 3                            | 5                             | 8                          | 3                            | 5                             | 8                          | Координационные                  |  |

|     |   |   |   |   |   |   |   |              |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|--------------|
| 13. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 | способыности |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|--------------|

| Участники тестирования  |                        |                         | Мальчики             |                        |                         | Девочки              |                        |                         |
|---|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|
|   | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   | 13                     | 13                      | 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                    | 6                      | 6                       |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств                             |                        |                         |                      |                        |                         |                      |                        |                         |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

| №<br>п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Еженедельно,<br>не менее (мин) |
|----------|---|--------------------------------|
| 1.       | Утренняя гимнастика   | 100                            |
| 2.       | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»  | 135                            |
| 3.       | В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр   | 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  | 185                            |

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов

## 4.3.5. Пятая ступень (возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору   | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические<br>качества           |  |
|----------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------------|--|
|          |   | Юноши                        |                               |                            | Девушки                      |                               |                            |                                  |  |
|          |   | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |                                  |  |
|          |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                                  |  |
| 1.       | Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)   | 6                            | 7                             | 10                         | 5                            | 6                             | 8                          | Скоростные<br>возможности        |  |
| 2.       | Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)                 | 0,5                          | 0,6                           | 0,9                        | 0,4                          | 0,5                           | 0,8                        |                                  |  |
| 3.       | Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с)  | 17                           | 21                            | 26                         | 13                           | 18                            | 23                         | Выносливость                     |  |
| 4.       | Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)                         | 14                           | 18                            | 23                         | 9                            | 15                            | 20                         |                                  |  |
| 5.       | Передвижение в коляске (без учета времени, м)   | 50                           | 80                            | 105                        | 40                           | 60                            | 85                         |                                  |  |
| 6.       | Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)                          | 9                            | 11                            | 14                         | 8                            | 10                            | 13                         |                                  |  |
| 7.       | Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)   | 9                            | 11                            | 14                         | 7                            | 9                             | 12                         | Сила                             |  |
| 8.       | Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз) | 6                            | 8                             | 11                         | 4                            | 6                             | 9                          |                                  |  |
| 9.       | Выкрути в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)  | 102                          | 99                            | 93                         | 101                          | 97                            | 90                         | Гибкость                         |  |
| 10.      | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)   | +1                           | +2                            | +4                         | +2                           | +3                            | +5                         |                                  |  |
| 11.      | Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)   | 4                            | 5                             | 7                          | 3                            | 4                             | 6                          | Скоростно-силовые<br>возможности |  |

|     |   |   |   |   |   |   |   |                                    |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|------------------------------------|
| 12. | Плавание без учета времени (м)  | 4 | 6 | 9 | 4 | 6 | 9 | <b>Координационные способности</b> |
| 13. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 |                                    |
|     |   |   |   |   |   |   |   |                                    |

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

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

| <b>№ п/п</b> | <b>Минимальный объем различных видов двигательной деятельности</b>  | <b>Ежедельно, не менее (мин)</b> |
|--------------|---|----------------------------------|
| 1.           | Утренняя гимнастика   | 140                              |
| 2.           | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»  | 135                              |
| 3.           | В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр   | 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   | 185                              |
|              | <b>В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов</b>  |                                  |

## 4.3.6. Шестая ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору   | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               | Физические<br>качества     |  |
|----------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|--|
|          |   | Юноши                        |                               | Девушки                    |                              |                               |                            |  |
|          |   | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |  |
|          |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |  |
| 1.       | Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)   | 8                            | 9                             | 12                         | 7                            | 8                             | 10                         |  |
| 2.       | Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)                 | 0.7                          | 0.8                           | 1.1                        | 0.6                          | 0.7                           | 1                          |  |
| 3.       | Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с)  | 19                           | 23                            | 28                         | 14                           | 19                            | 25                         |  |
| 4.       | Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)                         | 15                           | 20                            | 24                         | 11                           | 16                            | 22                         |  |
| 5.       | Передвижение в коляске (без учета времени, м)   | 55                           | 80                            | 110                        | 45                           | 60                            | 90                         |  |
| 6.       | Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)                          | 11                           | 13                            | 16                         | 9                            | 11                            | 14                         |  |
| 7.       | Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)   | 10                           | 12                            | 15                         | 8                            | 10                            | 13                         |  |
| 8.       | Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз) | 7                            | 9                             | 12                         | 5                            | 7                             | 10                         |  |
| 9.       | Выкрути в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)  | 106                          | 102                           | 96                         | 104                          | 100                           | 93                         |  |
| 10.      | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)   | +2                           | +3                            | +5                         | +4                           | +5                            | +7                         |  |
| 11.      | Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)   | 5                            | 6                             | 8                          | 4                            | 5                             | 7                          |  |

|     |   |   |   |    |   |   |    |
|-----|---|---|---|----|---|---|----|
| 12. | Плавание без учета времени (м)  | 5 | 7 | 10 | 5 | 7 | 10 |
| 13. | Метание геннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 4  | 1 | 2 | 4  |
|     | <b>Координационные способности</b>  |   |   |    |   |   |    |

| 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      | 13                      | 13                   |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств | 6                      | 6  | 6                       | 6                    | 6                      | 6       | 6                       | 6                    |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

| № 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 физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр   | 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  | 220                         |
|       | В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов   |                             |

## 4.3.7. Седьмая ступень (возрастная группа от 18 до 19 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору   | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические<br>качества           |  |
|----------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------------|--|
|          |   | Юноши                        |                               |                            | Девушки                      |                               |                            |                                  |  |
|          |   | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |                                  |  |
|          |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                                  |  |
| 1.       | Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)                                       | 9                            | 10                            | 13                         | 8                            | 9                             | 11                         | Скоростные<br>возможности        |  |
| 2.       | Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м) | 0.8                          | 0.9                           | 1.2                        | 0.7                          | 0.8                           | 1.1                        |                                  |  |
| 3.       | Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с)  | 21                           | 25                            | 29                         | 16                           | 21                            | 26                         |                                  |  |
| 4.       | Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)         | 16                           | 21                            | 25                         | 12                           | 17                            | 23                         | Выносливость                     |  |
| 5.       | Передвижение в коляске (без учета времени, м)   | 60                           | 90                            | 115                        | 50                           | 70                            | 95                         |                                  |  |
| 6.       | Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)          | 12                           | 14                            | 17                         | 10                           | 12                            | 15                         |                                  |  |
| 7.       | Выс на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)                                   | 11                           | 13                            | 16                         | 9                            | 11                            | 14                         | Сила                             |  |
| 8.       | Сгибание в коляске при травме шейного отдела сидя (количество раз)                            | 8                            | 10                            | 13                         | 6                            | 8                             | 11                         |                                  |  |
| 9.       | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)                                     | 103                          | 100                           | 95                         | 101                          | 98                            | 92                         | Гибкость                         |  |
| 10.      | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)                                 | +3                           | +4                            | +6                         | +5                           | +6                            | +8                         |                                  |  |
| 11.      | Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)   | 6                            | 7                             | 9                          | 5                            | 6                             | 8                          | Скоростно-силовые<br>возможности |  |
| 12.      | Плавание без учета времени (м)  | 6                            | 8                             | 12                         | 6                            | 8                             | 12                         | Координационные                  |  |

|     |   |   |   |   |   |   |   |              |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|--------------|
| 13. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | способыности |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|--------------|

| 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                      | 13                   |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств |  | 6  | 6                      | 6                       | 6                    | 6                      | 6                       | 6                    |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

| № п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Ежедельно, не менее (мин) |
|-------|---|---------------------------|
| 1.    | Утренняя гимнастика   | 140                       |
| 2.    | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»  | 135                       |
| 3.    | В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр   | 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  | 220                       |

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов

## 4.3.8. Восьмая ступень (возрастная группа от 20 до 24 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору   | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические качества              |  |
|----------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------------|--|
|          |   | Мужчины                      |                               |                            | Женщины                      |                               |                            |                                  |  |
|          |   | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |                                  |  |
|          |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                                  |  |
| 1.       | Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)   | 10                           | 11                            | 14                         | 9                            | 10                            | 12                         | Скоростные<br>возможности        |  |
| 2.       | Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)                 | 0.9                          | 1                             | 1.3                        | 0.8                          | 0.9                           | 1.2                        |                                  |  |
| 3.       | Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с)  | 21                           | 25                            | 30                         | 17                           | 22                            | 27                         | Выносливость                     |  |
| 4.       | Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)                         | 16                           | 21                            | 26                         | 13                           | 18                            | 24                         |                                  |  |
| 5.       | Передвижение в коляске (без учета времени, м)   | 60                           | 90                            | 120                        | 50                           | 75                            | 100                        |                                  |  |
| 6.       | Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)                          | 13                           | 15                            | 18                         | 11                           | 13                            | 16                         |                                  |  |
| 7.       | Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)   | 11                           | 13                            | 16                         | 9                            | 11                            | 14                         | Сила                             |  |
| 8.       | Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз) | 9                            | 11                            | 15                         | 6                            | 8                             | 11                         |                                  |  |
| 9.       | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)   | 112                          | 106                           | 98                         | 113                          | 103                           | 95                         | Гибкость                         |  |
| 10.      | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)   | +1                           | +2                            | +4                         | +3                           | +4                            | +6                         |                                  |  |
| 11.      | Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)   | 6                            | 7                             | 9                          | 5                            | 6                             | 8                          | Скоростно-силовые<br>возможности |  |
| 12.      | Плавание без учета времени (м)  | 7                            | 9                             | 12                         | 7                            | 9                             | 12                         | Координационные                  |  |

|     |   |   |   |   |   |   |   |         |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---------|
| 13. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) | 2 | 3 | 5 | 2 | 3 | 5 | способы |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---------|

| 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                     | 13                      | 13                   |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств | 6  | 6  | 6                      | 6                       | 6                    | 6                      | 6                       | 6                    |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

| № 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.    | В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха, физические упражнения, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика, элементы спортивных игр | 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  | 295                         |

В каникулярное (отпускное) время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов

## 4.3.9. Девятая ступень (возрастная группа от 25 до 29 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору   | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические качества              |  |
|----------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------------|--|
|          |   | Мужчины                      |                               |                            | Женщины                      |                               |                            |                                  |  |
|          |   | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |                                  |  |
|          |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                                  |  |
| 1.       | Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)   | 9                            | 10                            | 13                         | 8                            | 9                             | 11                         | Скоростные<br>возможности        |  |
| 2.       | Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)                 | 0.8                          | 0.9                           | 1.2                        | 0.7                          | 0.8                           | 1.1                        |                                  |  |
| 3.       | Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с)  | 22                           | 27                            | 32                         | 18                           | 23                            | 29                         |                                  |  |
| 4.       | Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)                         | 19                           | 23                            | 28                         | 15                           | 20                            | 26                         | Выносливость                     |  |
| 5.       | Передвижение в коляске (без учета времени, м)   | 70                           | 198                           | 126                        | 60                           | 78                            | 106                        |                                  |  |
| 6.       | Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)                          | 15                           | 17                            | 20                         | 13                           | 15                            | 18                         |                                  |  |
| 7.       | Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)   | 12                           | 15                            | 18                         | 10                           | 12                            | 15                         | Сила                             |  |
| 8.       | Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз) | 10                           | 12                            | 16                         | 7                            | 9                             | 12                         |                                  |  |
| 9.       | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)   | 119                          | 109                           | 99                         | 115                          | 107                           | 97                         | Гибкость                         |  |
| 10.      | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)   | 0                            | +1                            | +3                         | +2                           | +4                            | +5                         |                                  |  |
| 11.      | Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)   | 5                            | 6                             | 8                          | 4                            | 5                             | 7                          | Скоростно-силовые<br>возможности |  |
| 12.      | Плавание без учета времени (м)  | 7                            | 9                             | 12                         | 7                            | 9                             | 12                         | Координационные                  |  |

|     |   |   |   |   |   |   |   |         |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---------|
| 13. | Мягание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 | способы |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---------|

| Участники тестирования  |                        |                         | Мужчины              |                        |                         | Женщины              |                         |         |
|---|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|---------|
| Уровень сложности   | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Серебряный знак отличия | Женщины |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   | 13                     | 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                    | 6                       |         |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств                             |                        |                         |                      |                        |                         |                      |                         |         |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

| № 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.  | В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха, физические упражнения, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика, элементы спортивных игр | 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  | 300                         |
| В каникулярное (отпускное) время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов |   |                             |

## 4.3.10. Десятая ступень (возрастная группа от 30 до 34 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору   | Нормативы                    |                               |                            |                              | Физические<br>качества        |  |
|----------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|--|
|          |   | Мужчины                      |                               | Женщины                    |                              |                               |  |
|          |   | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |  |
|          |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия |  |
| 1.       | Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с)  | 22                           | 26                            | 31                         | 17                           | 22                            |  |
| 2.       | Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)                         | 18                           | 22                            | 27                         | 14                           | 19                            |  |
| 3.       | Передвижение в коляске (без учета времени, м)   | 65                           | 191                           | 123                        | 55                           | 79                            |  |
| 4.       | Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)                          | 13                           | 15                            | 18                         | 11                           | 13                            |  |
| 5.       | Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)   | 11                           | 13                            | 16                         | 8                            | 10                            |  |
| 6.       | Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз) | 9                            | 11                            | 15                         | 6                            | 8                             |  |
| 7.       | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)   | 118                          | 109                           | 101                        | 116                          | 107                           |  |
| 8.       | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)   | -1                           | +0                            | +2                         | +1                           | +2                            |  |
| 9.       | Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)   | 4                            | 5                             | 7                          | 3                            | 4                             |  |
| 10.      | Плавание без учета времени (м)  | 7                            | 9                             | 12                         | 7                            | 9                             |  |
| 11.      | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)                             | 1                            | 2                             | 4                          | 1                            | 2                             |  |

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

| №<br>п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Ежедельно,<br>не менее (мин) |
|----------|---|------------------------------|
| 1.       | Утренняя гимнастика   | 160                          |
| 2.       | Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика  | 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  | 260                          |

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

#### 4.3.11. Одннадцатая ступень (возрастная группа от 35 до 39 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору   | Нормативы                    |                               |                            |                              | Физические<br>качества        |
|----------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|
|          |   | Мужчины                      |                               | Женщины                    |                              |                               |
|          |   | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |
|          |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия |
| 1.       | Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с)                                    | 20                           | 24                            | 29                         | 15                           | 21                            |
| 2.       | Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с) | 17                           | 21                            | 26                         | 14                           | 19                            |
|          |   |                              |                               |                            |                              | Выносливость                  |

|     |   |     |     |     |     |     |     |     |
|-----|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 3.  | Передвижение в коляске (без учета времени, м)   | 63  | 90  | 120 | 55  | 75  | 75  | 100 |
| 4.  | Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)                          | 12  | 14  | 17  | 10  | 12  | 12  | 15  |
| 5.  | Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)   | 9   | 11  | 14  | 5   | 8   | 8   | 11  |
| 6.  | Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз) | 8   | 10  | 14  | 6   | 8   | 8   | 11  |
| 7.  | Выкручут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)   | 120 | 109 | 103 | 118 | 108 | 108 | 100 |
| 8.  | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)   | -2  | -1  | +1  | 0   | +1  | +1  | +3  |
| 9.  | Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)   | 4   | 5   | 7   | 3   | 4   | 4   | 7   |
| 10. | Плавание без учета времени (м)  | 7   | 9   | 12  | 7   | 9   | 9   | 12  |
| 11. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)                             | 1   | 2   | 4   | 1   | 2   | 2   | 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 | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   | 11                     | 11                      | 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                    | 5                      | 5                       |
| Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пяти физических качеств                               |                        |                         |                      |                        |                         |                      |                        |                         |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

|       |   |                             |
|-------|---|-----------------------------|
| № п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1.    | Утренняя гимнастика   | 140                         |

|    |   |     |
|----|---|-----|
| 2. | Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика  | 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  | 240 |

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

#### 4.3.12. Двенадцатая ступень (возрастная группа от 40 до 44 лет включительно)

| №<br>п/п          | Наименование<br>испытания (теста) по выбору   | Нормативы                    |                               |                            |                              | Физические<br>качества        |
|-------------------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|
|                   |   | Мужчины                      |                               | Женщины                    |                              |                               |
| Уровень сложности |   |                              |                               |                            |                              |                               |
|                   |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия |
| 1.                | Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с)  | 18                           | 22                            | 27                         | 14                           | 17                            |
| 2.                | Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)                         | 17                           | 21                            | 25                         | 11                           | 16                            |
| Выносливость      |   |                              |                               |                            |                              |                               |
| 3.                | Передвижение в коляске (без учета времени, м)   | 61                           | 89                            | 118                        | 52                           | 73                            |
| 4.                | Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)                          | 11                           | 13                            | 16                         | 9                            | 11                            |
| 5.                | Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)   | 7                            | 9                             | 12                         | 3                            | 6                             |
| 6.                | Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз) | 7                            | 9                             | 13                         | 5                            | 7                             |
|                   |   |                              |                               |                            |                              | Сила                          |
|                   |   |                              |                               |                            |                              | 10                            |

|     |   |     |     |     |     |     |     |                               |
|-----|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------------------------------|
| 7.  | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)                         | 122 | 114 | 105 | 120 | 112 | 102 | Гибкость                      |
| 8.  | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)                     | -4  | -3  | 0   | -2  | -1  | +1  |                               |
| 9.  | Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)                               | 3   | 5   | 6   | 2   | 3   | 6   | Скоростно-силовые возможности |
| 10. | Плавание без учета времени (м)  | 7   | 9   | 12  | 7   | 9   | 12  |                               |
| 11. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1   | 2   | 4   | 1   | 2   | 4   | Координационные способности   |

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

|       |  |                             |
|-------|--|-----------------------------|
| № п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности  | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1.    | Утренняя гимнастика  |                             |
| 2.    | Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика   | 160                         |
| 3.    | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 100                         |
| 4.    | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми   | 180                         |
|       | В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов   | 210                         |

**4.3.13. Тринадцатая ступень (возрастная группа от 45 до 49 лет включительно)**

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору   | Физические<br>качества       |                               |                            |                              |                               |                            |
|----------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
|          |   | Мужчины                      |                               | Женщины                    |                              | Нормативы                     |                            |
|          |   | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |
|          |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
| 1.       | Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с)  | 16                           | 20                            | 25                         | 13                           | 16                            | 20                         |
| 2.       | Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)                         | 16                           | 20                            | 24                         | 9                            | 14                            | 20                         |
| 3.       | Передвижение в коляске (без учета времени, м)   | 60                           | 85                            | 115                        | 50                           | 70                            | 95                         |
| 4.       | Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)                          | 10                           | 12                            | 15                         | 8                            | 10                            | 13                         |
| 5.       | Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)   | 6                            | 8                             | 11                         | 2                            | 5                             | 8                          |
| 6.       | Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз) | 6                            | 8                             | 12                         | 4                            | 6                             | 9                          |
| 7.       | Выкрути в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)  | 125                          | 117                           | 107                        | 120                          | 111                           | 104                        |
| 8.       | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)   | -6                           | -4                            | -1                         | -3                           | -2                            | 0                          |
| 9.       | Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)   | 2                            | 3                             | 5                          | 1                            | 2                             | 5                          |
| 10.      | Плавание без учета времени (м)  | 7                            | 9                             | 12                         | 7                            | 9                             | 12                         |
| 11.      | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)                             | 1                            | 2                             | 4                          | 1                            | 2                             | 4                          |

| Участники тестирования  |                              | Мужчины                       |                            |                              |                               |                            | Женщины                      |                               |
|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| Уровень сложности   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   | 11                           | 11                            | 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                          | 5                            | 5                             |
| Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пяти физических качеств                               |                              |                               |                            |                              |                               |                            |                              |                               |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

| №<br>п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Еженедельно,<br>не менее (мин) |
|----------|---|--------------------------------|
| 1.       | Утренняя гимнастика   | 160                            |
| 2.       | Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика                  | 100                            |
| 3.       | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и индивидуальной программой реабилитации или абилитации инвалида | 180                            |
| 4.       | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми  | 180                            |

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов

## 4.3.14. Четырнадцатая ступень (возрастная группа от 50 до 54 лет включительно)

| №<br>п/п   | Наименование<br>испытания (теста) по выбору | Нормативы                  |                              |                               |                            | Физические<br>качества       |                             |
|--|---|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-----------------------------|
|  |   | Мужчины                    |                              | Женщины                       |                            |                              |                             |
| Уровень сложности  |   |                            |                              |                               |                            |                              |                             |
| Бронзовый<br>знак<br>отличия   | Серебряный<br>знак<br>отличия               | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия  |
| 1. Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с)  | 15  | 19                         | 24                           | 12                            | 15                         | 19                           |                             |
| 2. Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)                         | 14  | 18                         | 23                           | 8                             | 12                         | 18                           |                             |
| 3. Передвижение в коляске (без учета времени, м)   | 55  | 84                         | 113                          | 47                            | 65                         | 92                           | Выносливость                |
| 4. Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)                          | 9   | 11                         | 14                           | 7                             | 9                          | 12                           |                             |
| 5. Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)   | 5   | 7                          | 10                           | 2                             | 4                          | 7                            | Сила                        |
| 6. Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз) | 5   | 7                          | 10                           | 4                             | 6                          | 8                            |                             |
| 7. Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)   | 125   | 117                        | 108                          | 123                           | 115                        | 106                          | Гибкость                    |
| 8. Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)   | -8  | -6                         | -3                           | -4                            | -3                         | -1                           |                             |
| 9. Плавание без учета времени (м)  | 7   | 9                          | 12                           | 7                             | 9                          | 12                           | Координационные способности |
| 10. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)                            | 1   | 2                          | 3                            | 1                             | 2                          | 3                            |                             |

| Участники тестирования  |    |  |                        |  |  | Мужчины                 |  |  |                      |  |  | Женщины                |  |  |                         |  |  |
|---|----|--|------------------------|--|--|-------------------------|--|--|----------------------|--|--|------------------------|--|--|-------------------------|--|--|
| Уровень сложности   |    |  | Бронзовый знак отличия |  |  | Серебряный знак отличия |  |  | Золотой знак отличия |  |  | Бронзовый знак отличия |  |  | Серебряный 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 Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств | 4  |  | 4                      |  |  | 4                       |  |  | 4                    |  |  | 4                      |  |  | 4                       |  |  |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)

| №<br>п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности |  |   |  |  |     | Ежедельно,<br>не менее (мин) |
|----------|---|--|---|--|--|-----|------------------------------|
|          | Утренняя гимнастика   | Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми | В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов | 100 |                              |
| 1.       |   |  |   |  |  | 100 |                              |
| 2.       |   |  |   |  |  | 120 |                              |
| 3.       |   |  |   |  |  | 140 |                              |
| 4.       |   |  |   |  |  | 200 |                              |

#### 4.3.15. Пятнадцатая ступень (возрастная группа от 55 до 59 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору                           | Нормативы              |                         |                      |                        |                         |                      | Физические<br>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 500 г на вытянутых руках (с)                    | 15                     | 19                      | 23                   | 11                     | 14                      | 18                   | Выносливость           |
| 2.       | Удержание волейбольного мяча обеими руками при травмированного отдела | 13                     | 17                      | 22                   | 7                      | 11                      | 16                   |                        |

| позвоночника (с)   |  |     |  |     |                        |                         |                      |                        |                         |  |  |
|--|--|-----|--|-----|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|--|--|
| 3. Передвижение в коляске (без учета времени, м)   |  | 55  |  | 80  |                        | 110                     |                      | 45                     |                         |  |  |
| 4. Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)                          |  | 8   |  | 10  |                        | 13                      |                      | 6                      |                         |  |  |
| 5. Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)   |  | 4   |  | 6   |                        | 9                       |                      | 2                      |                         |  |  |
| 6. Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз) |  | 4   |  | 6   |                        | 9                       |                      | 3                      |                         |  |  |
| 7. Выкругл в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)  |  | 128 |  | 119 |                        | 109                     |                      | 125                    |                         |  |  |
| 8. Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)   |  | -10 |  | -8  |                        | -5                      |                      | -5                     |                         |  |  |
| 9. Плавание без учета времени (м)  |  | 7   |  | 9   |                        | 12                      |                      | 7                      |                         |  |  |
| 10. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)                            |  | 1   |  | 2   |                        | 3                       |                      | 1                      |                         |  |  |
| Участники тестирования   |  |     |  |     | Мужчины                |                         |                      |                        |                         |  |  |
| Уровень сложности  |  |     |  |     | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия |  |  |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе  |  |     |  |     | 10                     | 10                      | 10                   | 10                     | 10                      |  |  |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса      |  |     |  |     | 4                      | 4                       | 4                    | 4                      | 4                       |  |  |
| Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств                                |  |     |  |     |                        |                         |                      |                        |                         |  |  |

| Женщины   |                        |                         |                      |                      |
|---|------------------------|-------------------------|----------------------|----------------------|
| Уровень сложности   | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   | 10                     | 10                      | 10                   | 10                   |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4                      | 4                       | 4                    | 4                    |

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

| №<br>п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Ежедневельно,<br>не менее (мин) |
|----------|---|---------------------------------|
| 1.       | Утренняя гимнастика   | 120                             |
| 2.       | Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика  | 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  | 200                             |
|          | В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов  |                                 |

## 4.3.16. Шестнадцатая ступень (возрастная группа от 60 до 64 лет включительно)

| №<br>п/п                     | Наименование<br>испытания (теста) по выбору   | Нормативы                  |                              |                               |                            | Физические<br>качества |
|------------------------------|---|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------|
|                              |   | Уровень сложности          |                              |                               |                            |                        |
| Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия   | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                        |
| 1.                           | Удержание медицинбола 500 г. на вытянутых руках (с)                                   | 12                         | 16                           | 21                            | 10                         | 13                     |
| 2.                           | Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с) | 11                         | 14                           | 18                            | 6                          | 10                     |
| 3.                           | Передвижение в коляске (без учета времени, м)   | 52                         | 80                           | 108                           | 43                         | 60                     |
| 4.                           | Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)  | 7                          | 9                            | 12                            | 5                          | 7                      |
|                              |   |                            |                              |                               |                            | Выносливость           |

|     |   |     |     |     |     |     |     |                             |
|-----|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----------------------------|
| 5.  | Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)   | 3   | 5   | 8   | 1   | 2   | 4   | Сила                        |
| 6.  | Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз) | 3   | 5   | 8   | 2   | 4   | 6   |                             |
| 7.  | Выкрути в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)  | 128 | 120 | 110 | 125 | 117 | 108 | Гибкость                    |
| 8.  | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)   | -12 | -10 | -7  | -7  | -5  | -3  |                             |
| 9.  | Плавание без учета времени (м)  | 5   | 7   | 10  | 5   | 7   | 10  |                             |
| 10. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)                             | 1   | 2   | 3   | 1   | 2   | 3   | Координационные способности |

| Участники тестиирования   |  |  | 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   |  |  |                        |                         |                      |                        |                         |                      |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса |  |  | 10                     | 10                      | 10                   | 10                     | 10                      | 10                   |
| Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств                           |  |  |                        |                         |                      |                        |                         |                      |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

|       |   |                             |
|-------|---|-----------------------------|
| № 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                         |

## 4.3.17. Семнадцатая ступень (возрастная группа от 65 до 69 лет включительно)

| №<br>п/п   | Наименование<br>испытания (теста) по выбору | Нормативы                  |                              |                               |                            | Физические качества |  |
|--|---|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|---------------------|--|
|  |   | Мужчины                    |                              | Женщины                       |                            |                     |  |
|  |   | Уровень сложности          |                              |                               |                            |                     |  |
| Бронзовый<br>знак<br>отличия   | Серебряный<br>знак<br>отличия               | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                     |  |
| 1. Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с)  | 11  | 15                         | 19                           | 9                             | 11                         | 15                  |  |
| 2. Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)                         | 9   | 11                         | 15                           | 5                             | 7                          | 12                  |  |
| 3. Передвижение в коляске (без учета времени, м)   | 50  | 75                         | 105                          | 40                            | 58                         | 85                  |  |
| 4. Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)                          | 6   | 8                          | 11                           | 4                             | 6                          | 9                   |  |
| 5. Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)   | 2   | 3                          | 7                            | 1                             | 2                          | 4                   |  |
| 6. Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз) | 2   | 4                          | 7                            | 2                             | 3                          | 5                   |  |
| 7. Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)   | 130   | 122                        | 112                          | 125                           | 118                        | 109                 |  |
| 8. Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)   | -14   | -12                        | -9                           | -9                            | -7                         | -4                  |  |
| 9. Плавание без учета времени (м)  | 5   | 7                          | 10                           | 5                             | 7                          | 10                  |  |
| 10. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)                            | 1   | 2                          | 3                            | 1                             | 2                          | 3                   |  |

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)

| № 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                         |

#### 4.3.18. Восемнадцатая ступень (возрастная группа от 70 лет и старше)

| № п/п                  | Наименование испытания (теста) по выбору  | Нормативы            |                        |                         |                      | Физические качества |
|------------------------|---|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|---------------------|
|                        |   | Мужчины              |                        | Женщины                 |                      |                     |
| Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия   | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |                     |
| 1.                     | Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с)                                    | 9                    | 13                     | 17                      | 7                    | 9                   |
| 2.                     | Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с) | 7                    | 9                      | 13                      | 4                    | 5                   |
| 3.                     | Передвижение в коляске (без учета времени,  | 45                   | 70                     | 100                     | 36                   | 54                  |
|                        |   |                      |                        |                         |                      | 80                  |

| М)  | Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)                          | 5   | 7   | 10  | 3   | 5   | 8   |
|-----|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 4.  | Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)   | 2   | 3   | 5   | 2   | 3   | 4   |
| 5.  | Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз) | 2   | 3   | 6   | 2   | 3   | 4   |
| 6.  | Выкрутил в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)   | 130 | 122 | 113 | 128 | 119 | 110 |
| 7.  | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)   | -16 | -14 | -11 | -10 | -9  | -5  |
| 8.  | Плавание без учета времени (м)  | 5   | 7   | 10  | 5   | 7   | 10  |
| 9.  | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 1 м (количество попаданий из 5 бросков)                             | 1   | 2   | 3   | 1   | 2   | 3   |
| 10. | Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств                             |     |     |     |     |     |     |

| Участники тестирования  | Мужчины                |                         |                      |                        | Женщины                 |                      |                      |  |
|---|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|----------------------|--|
| Уровень сложности   | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Золотой знак отличия |  |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   | 10                     | 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                    | 4                    |  |
| Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств                           |                        |                         |                      |                        |                         |                      |                      |  |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)

| № п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности  | Ежедельно, 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 7 лет включительно)

| №<br>п/п   | Наименование<br>испытания (теста) по выбору | Нормативы                  |                              |                               |                            | Физические<br>качества    |  |
|--|---|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|---------------------------|--|
|  |   | Мальчики                   |                              | Девочки                       |                            |                           |  |
|  |   | Уровень сложности          |                              |                               |                            |                           |  |
| Бронзовый<br>знак<br>отличия                                       | Серебряный<br>знак<br>отличия               | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Скоростные<br>возможности |  |
| 1. Метание теннисного мяча из положения сидя (м)                   | 1   | 3                          | 5                            | 1                             | 2                          | 4                         |  |
| 2. Метание теннисного мяча из положения стоя (м)                   | 3   | 5                          | 7                            | 2                             | 4                          | 6                         |  |
| 3. Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)               | 4   | 6                          | 8                            | 3                             | 5                          | 7                         |  |
| 4. Бег (без учета времени, м)                                      | 80  | 100                        | 130                          | 60                            | 80                         | 100                       |  |
| 5. Передвижение в коляске (без учета времени, м)                   | 50  | 70                         | 90                           | 30                            | 50                         | 70                        |  |
| 6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 2   | 3                          | 4                            | 1                             | 2                          | 3                         |  |
| 7. Присадение на двух ногах (количество раз)                       | 5   | 7                          | 9                            | 3                             | 5                          | 7                         |  |
| 8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 6   | 8                          | 10                           | 5                             | 7                          | 9                         |  |
| 9. Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)   | -5  | -4                         | -2                           | -3                            | -2                         | -1                        |  |
|  |   |                            |                              |                               |                            | Гибкость                  |  |

|     |   |     |    |    |     |    |    |                                      |
|-----|---|-----|----|----|-----|----|----|--------------------------------------|
| 10. | Выкругл в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)                                  | 103 | 99 | 95 | 100 | 95 | 90 |                                      |
| 11. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)                     | 1   | 2  | 3  | 1   | 2  | 3  | <b>Скоростно-силовые возможности</b> |
| 12. | Удар по футбольному мячу на дальность (м)   | 3   | 5  | 7  | 1   | 3  | 5  |                                      |
| 13. | Плавание без учета времени (м)  | 1   | 2  | 4  | 1   | 2  | 3  |                                      |
| 14. | Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 1 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1   | 2  | 3  | 1   | 2  | 3  | <b>Координационные способности</b>   |
| 15. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 1 м (количество попаданий из 5 бросков)           | 2   | 3  | 4  | 1   | 2  | 3  |                                      |

| Участники тестиирования   |    |    | 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                     | 15                      | 15                   |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6  | 6  | 6                      | 6                       | 6                    | 6                      | 6                       | 6                    |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств                             |    |    |                        |                         |                      |                        |                         |                      |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

|       |   |                             |
|-------|---|-----------------------------|
| № 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.    | В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр   | 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 | 185 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов   |     |

#### 4.4.2. Вторая ступень (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору                     | Нормативы                    |                               |                            |                              | Физические<br>качества        |
|----------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|
|          |   | Мальчики                     | Девочки                       | Уровень сложности          |                              |                               |
|          |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия |
| 1.       | Метание теннисного мяча из положения сидя (м)                   | 2                            | 4                             | 6                          | 2                            | 3                             |
| 2.       | Метание теннисного мяча из положения стоя (м)                   | 4                            | 6                             | 8                          | 4                            | 5                             |
| 3.       | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)               | 6                            | 8                             | 10                         | 4                            | 6                             |
| 4.       | Бег (без учета времени, м)                                      | 90                           | 120                           | 150                        | 70                           | 90                            |
| 5.       | Передвижение в коляске (без учета времени, м)                   | 50                           | 80                            | 100                        | 40                           | 60                            |
| 6.       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 3                            | 4                             | 5                          | 2                            | 3                             |
| 7.       | Приседание на двух ногах (количество раз)                       | 6                            | 8                             | 10                         | 4                            | 6                             |
| 8.       | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 8                            | 10                            | 12                         | 6                            | 8                             |
| 9.       | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)   | -3                           | -2                            | -1                         | -2                           | -1                            |
|          |   |                              |                               |                            |                              | 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  | <b>Скоростно-силовые возможности</b> |
| 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  | <b>Координационные способности</b>   |
| 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  |                                      |

| Участники тестирования  |                        |                         | Мальчики             |                        |                         | Девочки              |                        |                         |
|---|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|
| Уровень сложности   | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   | 15                     | 15                      | 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                    | 6                      | 6                       |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств                             |                        |                         |                      |                        |                         |                      |                        |                         |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

| №<br>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.       | В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр   | 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 | 185 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов |  |     |

#### 4.4.3. Третья ступень (возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору                        | Нормативы                    |                               |                            | Физические<br>качества        |
|----------|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|-------------------------------|
|          |  | Мальчики                     | Девочки                       | Уровень сложности          |                               |
|          |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия |
| 1.       | Метание теннисного мяча из положения сидя<br>(м)                   | 2                            | 5                             | 9                          | 2                             |
| 2.       | Метание теннисного мяча из положения стоя<br>(м)                   | 5                            | 7                             | 10                         | 4                             |
| 3.       | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых<br>руках (с)               | 6                            | 8                             | 12                         | 5                             |
| 4.       | Бег (без учета времени, м)   | 100                          | 120                           | 160                        | 70                            |
| 5.       | Передвижение в коляске (без учета времени,<br>м)                   | 70                           | 90                            | 120                        | 50                            |
| 6.       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на<br>попу (количество раз) | 4                            | 5                             | 8                          | 2                             |
| 7.       | Приседание на двух ногах (количество раз)                          | 7                            | 9                             | 12                         | 5                             |
| 8.       | Поднимание туловища из положения лежа<br>на спине (количество раз) | 9                            | 11                            | 14                         | 7                             |
| 9.       | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами (см)   | -3                           | -2                            | 0                          | -2                            |
| 10.      | Выкрути в плечевых суставах (расстояние<br>между кистями, см)      | 102                          | 98                            | 91                         | 99                            |
|          |  |                              |                               |                            | +1                            |
|          |  |                              |                               |                            | Гибкость                      |

| Скоростно-силовые возможности   |   |   |    |   |   |   |
|---|---|---|----|---|---|---|
| 11. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)                         | 2 | 3 | 5  | 1 | 2 | 4 |
| 12. Удар по футбольному мячу на дальность (м)   | 5 | 7 | 10 | 3 | 5 | 8 |
| 13. Плавание без учета времени (м)  | 2 | 4 | 8  | 2 | 4 | 8 |
| 14. Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 попыток) | 1 | 2 | 4  | 1 | 2 | 3 |
| 15. Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)     | 2 | 3 | 5  | 1 | 2 | 4 |
| 16. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)               | 2 | 3 | 5  | 1 | 2 | 4 |

| Координационные способности   |                        |                         |                      |                        |                         |                      |
|---|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|
| Девочки   |                        |                         |                      |                        |                         |                      |
| Мальчики  |                        |                         |                      |                        |                         |                      |
| Участники тестиирования   | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Уровень сложности   |                        |                         |                      |                        |                         |                      |
| 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 обеспечивают оценку шести физических качеств                             |                        |                         |                      |                        |                         |                      |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

| № п/п  | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Ежедельно, не менее (мин) |
|--|---|---------------------------|
| 1. Утренняя гимнастика   |   | 80                        |
| 2. Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»  |   | 135                       |
| 3. В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр   |   | 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 | 185 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов   |     |

#### 4.4.4. Четвертая ступень (возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

| №<br>п/п   | Испытания (тесты) по выбору   | Нормативы                  |                              |                               |                            | Физические<br>качества |
|--|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------|
|  |                               | Мальчики                   | Девочки                      | Уровень сложности             |                            |                        |
| Бронзовый<br>знак<br>отличия                                       | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                        |
| 1. Метание теннисного мяча из положения сидя (м)                   | 3                             | 7                          | 10                           | 3                             | 5                          | 8                      |
| 2. Метание теннисного мяча из положения стоя (м)                   | 7                             | 9                          | 12                           | 5                             | 7                          | 10                     |
| 3. Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)               | 9                             | 11                         | 14                           | 7                             | 9                          | 12                     |
| 4. Бег (без учета времени, м)                                      | 110                           | 130                        | 170                          | 80                            | 100                        | 130                    |
| 5. Передвижение в коляске (без учета времени, м)                   | 80                            | 100                        | 130                          | 65                            | 85                         | 110                    |
| 6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 5                             | 7                          | 10                           | 3                             | 5                          | 8                      |
| 7. Приседание на двух ногах (количество раз)                       | 9                             | 11                         | 14                           | 7                             | 9                          | 12                     |
| 8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 11                            | 13                         | 16                           | 9                             | 11                         | 14                     |
| 9. Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)   | -2                            | -1                         | +1                           | -1                            | 0                          | +2                     |
| 10. Выхват в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)      | 103                           | 98                         | 92                           | 100                           | 96                         | 88                     |

| Скоростно-силовые возможности  |   |    |    |   |   |    |
|--|---|----|----|---|---|----|
| 11. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)                          | 3 | 4  | 6  | 2 | 3 | 5  |
| 12. Удар по футбольному мячу на дальность (м)  | 9 | 11 | 15 | 5 | 7 | 10 |
| 13. Плавание без учета времени (м)   | 5 | 7  | 12 | 5 | 7 | 12 |
| 14. Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток) | 2 | 4  | 7  | 2 | 3 | 6  |
| Координационные способности  |   |    |    |   |   |    |
| 15. Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)     | 3 | 4  | 7  | 2 | 3 | 6  |
| 16. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)               | 2 | 4  | 7  | 2 | 3 | 6  |

| Девочки   |                        |                         |                      |                        |                         |                      |
|---|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|
| Мальчики  |                        |                         |                      |                        |                         |                      |
| 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 обеспечивают оценку шести физических качеств                             |                        |                         |                      |                        |                         |                      |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

| № п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Ежедельно, не менее (мин) |
|-------|---|---------------------------|
| 1.    | Утренняя гимнастика   | 100                       |
| 2.    | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»  | 135                       |
| 3.    | В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр   | 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 | 185 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов |  |     |

#### 4.4.5. Пятая ступень (возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору                     | Нормативы |         |                   | Физические<br>качества       |                               |                            |
|----------|---|-----------|---------|-------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
|          |   | Юноши     | Девушки | Уровень сложности | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
| 1.       | Метание теннисного мяча из положения сидя (м)                   | 7         | 9       | 12                | 5                            | 7                             | 10                         |
| 2.       | Метание теннисного мяча из положения стоя (м)                   | 8         | 10      | 13                | 6                            | 8                             | 11                         |
| 3.       | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)               | 12        | 17      | 24                | 10                           | 15                            | 20                         |
| 4.       | Бег (без учета времени, м)                                      | 125       | 155     | 200               | 90                           | 110                           | 140                        |
| 5.       | Передвижение в коляске (без учета времени, м)                   | 90        | 110     | 140               | 70                           | 90                            | 120                        |
| 6.       | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)    | 2         | 3       | 6                 | -                            | -                             | -                          |
| 7.       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 7         | 9       | 12                | 5                            | 7                             | 10                         |
| 8.       | Приседание на двух ногах (количество раз)                       | 13        | 15      | 18                | 9                            | 11                            | 14                         |
| 9.       | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 13        | 15      | 18                | 11                           | 13                            | 16                         |
| 10.      | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)   | -1        | 0       | +2                | 0                            | +1                            | +3                         |
| 11.      | Выкрутил в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)     | 105       | 100     | 93                | 102                          | 98                            | 90                         |

|     |  |    |    |    |   |    |    |                             |
|-----|--|----|----|----|---|----|----|-----------------------------|
| 12. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)                          | 4  | 5  | 7  | 3 | 4  | 6  | Скоростно-силовые           |
| 13. | Удар по футбольному мячу на дальность (м)  | 11 | 14 | 17 | 7 | 9  | 12 | возможности                 |
| 14. | Плавание без учета времени (м)   | 9  | 13 | 18 | 9 | 13 | 18 |                             |
| 15. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток) | 3  | 5  | 8  | 2 | 4  | 7  | Координационные способности |
| 16. | Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)     | 4  | 5  | 8  | 3 | 4  | 7  |                             |
| 17. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)               | 3  | 5  | 8  | 2 | 4  | 7  |                             |

| Участники тестирования  |                        |                         | Мальчики             |                        |                         | Девочки              |                         |                      |
|---|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|----------------------|
| Уровень сложности   | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   | 17                     | 17                      | 17                   | 17                     | 16                      | 16                   | 16                      | 16                   |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6                      | 6                       | 6                    | 6                      | 6                       | 6                    | 6                       | 6                    |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств                             |                        |                         |                      |                        |                         |                      |                         |                      |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

|       |   |                             |
|-------|---|-----------------------------|
| № 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 физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр   | 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

185

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов

#### 4.4.6. Шестая ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору                     | Нормативы                    |                               |                            | Физические<br>качества        |                            |
|----------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|-------------------------------|----------------------------|
|          |   | Юноши                        |                               |                            | Девушки                       |                            |
|          |   | Уровень сложности            |                               |                            |                               |                            |
|          |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
| 1.       | Метание теннисного мяча из положения сидя (м)                   | 8                            | 10                            | 13                         | 6                             | 8                          |
| 2.       | Метание теннисного мяча из положения стоя (м)                   | 9                            | 11                            | 14                         | 7                             | 9                          |
| 3.       | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)               | 14                           | 18                            | 26                         | 12                            | 16                         |
| 4.       | Бег (без учета времени, м)                                      | 135                          | 160                           | 205                        | 95                            | 110                        |
| 5.       | Передвижение в коляске (без учета времени, м)                   | 95                           | 110                           | 145                        | 80                            | 95                         |
| 6.       | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)    | 3                            | 4                             | 7                          | -                             | -                          |
| 7.       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 9                            | 11                            | 14                         | 6                             | 8                          |
| 8.       | Приседание на двух ногах (количество раз)                       | 15                           | 17                            | 20                         | 11                            | 13                         |
| 9.       | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 15                           | 17                            | 20                         | 13                            | 15                         |
| 10.      | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)   | 0                            | +1                            | +4                         | +1                            | +2                         |
| 11.      | Выкрути в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)      | 105                          | 102                           | 96                         | 103                           | 100                        |
|          |   |                              |                               |                            |                               | 93                         |

|     |  |    |    |    |    |    |    |                             |
|-----|--|----|----|----|----|----|----|-----------------------------|
| 12. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)                          | 5  | 6  | 8  | 4  | 5  | 7  | Скоростно-силовые           |
| 13. | Удар по футбольному мячу на дальность (м)  | 12 | 15 | 18 | 8  | 10 | 13 | возможности                 |
| 14. | Плавание без учета времени (м)   | 13 | 17 | 23 | 13 | 17 | 23 |                             |
| 15. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток) | 5  | 6  | 9  | 4  | 5  | 8  | Координационные способности |
| 16. | Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)     | 5  | 6  | 9  | 4  | 5  | 8  |                             |
| 17. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)               | 4  | 6  | 9  | 3  | 5  | 8  |                             |

| Участники тестирования  |                        |                         | Юноши                |                        |                         | Девушки              |                         |                      |
|---|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|----------------------|
| Уровень сложности   | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   | 17                     | 17                      | 17                   | 17                     | 16                      | 16                   | 16                      | 16                   |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6                      | 6                       | 6                    | 6                      | 6                       | 6                    | 6                       | 6                    |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств                             |                        |                         |                      |                        |                         |                      |                         |                      |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

|       |   |                           |
|-------|---|---------------------------|
| № п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Ежедельно, не менее (мин) |
| 1.    | Утренняя гимнастика   | 140                       |
| 2.    | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»  | 135                       |
| 3.    | В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр   | 90                        |
| 4.    | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и аддитивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида | 140                       |

5. Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми

215

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов

## 4.4.7. Седьмая ступень (возрастная группа от 18 до 19 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору                     | Нормативы                    |                               |                            | Физические<br>качества       |                               |
|----------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|
|          |   | Юноши                        |                               | Девушки                    | Уровень сложности            |                               |
|          |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия |
| 1.       | Метание теннисного мяча из положения сидя (м)                   | 9                            | 11                            | 14                         | 7                            | 9                             |
| 2.       | Метание теннисного мяча из положения стоя (м)                   | 10                           | 12                            | 15                         | 8                            | 10                            |
| 3.       | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)               | 16                           | 20                            | 28                         | 14                           | 18                            |
| 4.       | Бег (без учета времени, м)                                      | 145                          | 175                           | 220                        | 105                          | 125                           |
| 5.       | Передвижение в коляске (без учета времени, м)                   | 105                          | 125                           | 160                        | 85                           | 105                           |
| 6.       | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)    | 4                            | 5                             | 8                          | -                            | -                             |
| 7.       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10                           | 12                            | 15                         | 7                            | 9                             |
| 8.       | Приседание на двух ногах (количество раз)                       | 16                           | 18                            | 22                         | 12                           | 14                            |
| 9.       | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 16                           | 18                            | 22                         | 14                           | 16                            |
| 10.      | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)   | +1                           | +2                            | +5                         | +2                           | +3                            |
| 11.      | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)       | 103                          | 100                           | 94                         | 101                          | 98                            |
|          |   |                              |                               |                            |                              | Гибкость                      |

|     |  |    |    |    |    |    |    |                               |
|-----|--|----|----|----|----|----|----|-------------------------------|
| 12. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)                          | 6  | 7  | 9  | 5  | 6  | 8  | Скоростно-силовые возможности |
| 13. | Удар по футбольному мячу на дальность (м)  | 13 | 16 | 19 | 9  | 11 | 14 |                               |
| 14. | Плавание без учета времени (м)   | 14 | 18 | 25 | 14 | 18 | 25 |                               |
| 15. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток) | 6  | 7  | 9  | 5  | 6  | 8  | Координационные способности   |
| 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  |                               |

| Участники тестиирования   |                        |                         | Юноши                |                        |                         | Девушки              |                        |                         |
|---|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|
| Уровень сложности   | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   | 17                     | 17                      | 17                   | 17                     | 17                      | 17                   | 16                     | 16                      |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6                      | 6                       | 6                    | 6                      | 6                       | 6                    | 6                      | 6                       |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств                             |                        |                         |                      |                        |                         |                      |                        |                         |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

|       |   |                           |
|-------|---|---------------------------|
| № п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Ежедельно, не менее (мин) |
| 1.    | Утренняя гимнастика   | 140                       |
| 2.    | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»  | 135                       |
| 3.    | В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр | 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  | 215 |

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов

#### 4.4.8. Восьмая ступень (возрастная группа от 20 до 24 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору                     | Нормативы                    |                               |                            |                              | Физические<br>качества        |  |
|----------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|--|
|          |   | Мужчины                      |                               | Женщины                    |                              |                               |  |
|          |   | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |  |
|          |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия |  |
| 1.       | Метание теннисного мяча из положения сидя (M)                   | 10                           | 12                            | 15                         | 8                            | 10                            |  |
| 2.       | Метание теннисного мяча из положения стоя (M)                   | 11                           | 13                            | 16                         | 9                            | 11                            |  |
| 3.       | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)               | 18                           | 23                            | 30                         | 17                           | 21                            |  |
| 4.       | Бег (без учета времени, м)                                      | 160                          | 190                           | 230                        | 120                          | 140                           |  |
| 5.       | Передвижение в коляске (без учета времени, м)                   | 110                          | 130                           | 160                        | 90                           | 110                           |  |
| 6.       | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)    | 4                            | 5                             | 8                          | -                            | -                             |  |
| 7.       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 12                           | 14                            | 17                         | 8                            | 10                            |  |
| 8.       | Приседание на двух ногах (количество раз)                       | 17                           | 19                            | 22                         | 15                           | 17                            |  |
| 9.       | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 18                           | 21                            | 24                         | 16                           | 18                            |  |
| 10.      | Наклон вперед из положения сидя на полу                         | -1                           | 0                             | +3                         | 0                            | +1                            |  |
|          |   |                              |                               |                            |                              | +4                            |  |
|          |   |                              |                               |                            |                              | Гибкость                      |  |

|     |  |     |     |    |     |     |    |
|-----|--|-----|-----|----|-----|-----|----|
|     | с прямыми ногами (см)  |     |     |    |     |     |    |
| 11. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)  | 115 | 107 | 98 | 113 | 104 | 95 |
| 12. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)                          | 7   | 8   | 10 | 6   | 7   | 9  |
| 13. | Удар по футбольному мячу на дальность (м)  | 14  | 17  | 20 | 10  | 12  | 15 |
| 14. | Плавание без учета времени (м)   | 14  | 19  | 25 | 14  | 19  | 25 |
| 15. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток) | 6   | 8   | 10 | 5   | 6   | 9  |
| 16. | Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)     | 6   | 7   | 10 | 5   | 6   | 9  |
| 17. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)               | 5   | 7   | 10 | 4   | 6   | 9  |

|   |                        |                         |
|---|------------------------|-------------------------|
| Участники тестирования  | Мужчины                | Женщины                 |
| Уровень сложности   | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   | Золотой знак отличия   | Бронзовый Серебряный    |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 17                     | 17                      |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств                             | 16                     | 16                      |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

|          |   |                                |
|----------|---|--------------------------------|
| №<br>п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Еженедельно,<br>не менее (мин) |
| 1.       | Утренняя гимнастика   | 140                            |
| 2.       | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура», либо занятия в трудовом коллективе  | 75                             |
| 3.       | В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха, физические упражнения, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика, элементы спортивных игр | 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  | 295 |

В каникулярное (отпускное) время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов

#### 4.4.9. Девятая ступень (возрастная группа от 25 до 29 лет включительно)

| №<br>п/п          | Наименование<br>испытания (теста) по выбору                     | Нормативы                    |                               |                            |                              | Физические<br>качества |  |
|-------------------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|------------------------|--|
|                   |   | Мужчины                      |                               | Женщины                    |                              |                        |  |
|                   |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия |                        |  |
| Уровень сложности |   |                              |                               |                            |                              |                        |  |
| 1.                | Метание теннисного мяча из положения сидя (м)                   | 9                            | 11                            | 14                         | 7                            | 9                      |  |
| 2.                | Метание теннисного мяча из положения стоя (м)                   | 10                           | 12                            | 15                         | 8                            | 10                     |  |
| 3.                | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)               | 18                           | 23                            | 30                         | 16                           | 20                     |  |
| 4.                | Бег (без учета времени, м)                                      | 160                          | 190                           | 230                        | 120                          | 140                    |  |
| 5.                | Передвижение в коляске (без учета времени, м)                   | 110                          | 130                           | 160                        | 90                           | 110                    |  |
| 6.                | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)    | 4                            | 5                             | 8                          | -                            | -                      |  |
| 7.                | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 11                           | 13                            | 16                         | 7                            | 9                      |  |
| 8.                | Приседание на двух ногах (количество раз)                       | 16                           | 18                            | 21                         | 14                           | 16                     |  |
| 9.                | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 18                           | 20                            | 23                         | 16                           | 18                     |  |
|                   |   |                              |                               |                            |                              | 21                     |  |

|     |  |     |     |    |     |     |    |    |                               |
|-----|--|-----|-----|----|-----|-----|----|----|-------------------------------|
| 10. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)                                    | -2  | -1  | +2 | -1  | 0   | 0  | +3 | Гибкость                      |
| 11. | Выкругл в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)                                       | 117 | 109 | 99 | 115 | 107 | 97 |    |                               |
| 12. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)                          | 6   | 7   | 9  | 5   | 6   | 8  |    | Скоростно-силовые возможности |
| 13. | Удар по футбольному мячу на дальность (м)  | 13  | 16  | 19 | 9   | 11  | 14 |    |                               |
| 14. | Плавание без учета времени (м)   | 14  | 19  | 25 | 14  | 19  | 25 |    |                               |
| 15. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток) | 6   | 8   | 10 | 5   | 6   | 9  |    | Координационные способности   |
| 16. | Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)     | 5   | 6   | 9  | 4   | 5   | 8  |    |                               |
| 17. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)               | 5   | 7   | 10 | 4   | 6   | 9  |    |                               |

| Участники тестирования  |                        |                         | Мужчины              |                        |                         | Женщины              |                         |                      |
|---|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|----------------------|
| Уровень сложности   | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   | 17                     | 17                      | 17                   | 16                     | 16                      | 16                   | 16                      | 16                   |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6                      | 6                       | 6                    | 6                      | 6                       | 6                    | 6                       | 6                    |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств                             |                        |                         |                      |                        |                         |                      |                         |                      |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 13 часов)

|       |   |                             |
|-------|---|-----------------------------|
| № 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. | В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха, физические упражнения, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом 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<br><br>В каникулярное (отпускное) время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов                                       | 320 |

#### 4.4.10. Десятая ступень (возрастная группа от 30 до 34 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору                          | Нормативы                    |                               |                            | Физические<br>качества        |                            |     |
|----------|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|-------------------------------|----------------------------|-----|
|          |  | Мужчины                      |                               | Женщины                    |                               |                            |     |
|          |  | Уровень сложности            |                               |                            |                               |                            |     |
|          |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |     |
| 1.       | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых<br>руках (с)                 | 18                           | 23                            | 29                         | 16                            | 20                         | 25  |
| 2.       | Бег (без учета времени, м)   | 155                          | 185                           | 225                        | 115                           | 135                        | 165 |
| 3.       | Передвижение в коляске (без учета времени,<br>м)                     | 105                          | 125                           | 155                        | 85                            | 105                        | 135 |
| 4.       | Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>(количество раз)      | 3                            | 4                             | 7                          | -                             | -                          | -   |
| 5.       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на<br>полову (количество раз) | 10                           | 12                            | 15                         | 6                             | 8                          | 12  |
| 6.       | Приседание на двух ногах (количество раз)                            | 15                           | 17                            | 20                         | 13                            | 15                         | 18  |
| 7.       | Поднимание туловища из положения лежа<br>на спине (количество раз)   | 17                           | 19                            | 22                         | 15                            | 17                         | 20  |
| 8.       | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямymi ногами (см)     | -3                           | -2                            | +1                         | -2                            | -1                         | +2  |
| 9.       | Выкрути в плечевых суставах (расстояние<br>между кистями, см)        | 118                          | 109                           | 101                        | 116                           | 108                        | 98  |
| 10.      | Поднимание туловища из положения лежа на                             | 5                            | 6                             | 8                          | 4                             | 5                          | 7   |

|     |  | силовые<br>возможности |    |    |    |
|-----|--|------------------------|----|----|----|
| 11. | Спине (количество раз за 20 с)   | 12                     | 15 | 18 | 8  |
| 11. | Удар по футбольному мячу на дальность (м)  | 14                     | 19 | 25 | 14 |
| 12. | Плавание без учета времени (м)   | 14                     | 19 | 25 | 19 |
| 12. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м,  | 5                      | 7  | 9  | 4  |
| 13. | дистанция 3 м (количество попаданий<br>из 10 попыток)  | 5                      | 7  | 9  | 4  |
| 14. | Бросок теннисного мяча в корзину на полу,<br>дистанция 2 м (количество попаданий<br>из 10 бросков) | 4                      | 5  | 8  | 3  |
| 15. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция<br>3 м (количество попаданий из 10 бросков)              | 4                      | 6  | 9  | 3  |

| Участники тестиирования  |  | Мужчины                      |                               |                            | Женщины                      |                               |                            |
|--|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| Уровень сложности  |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе  |  | 15                           | 15                            | 15                         | 15                           | 14                            | 14                         |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо<br>выполнить для получения знака отличия Комплекса |  | 5                            | 5                             | 5                          | 5                            | 5                             | 5                          |
| Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пяти физических качеств                                  |  |                              |                               |                            |                              |                               |                            |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

| №<br>п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Ежедельно,<br>не менее (мин) |
|----------|---|------------------------------|
| 1.       | Утренняя гимнастика   | 160                          |
| 2.       | Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика  | 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  | 260                          |

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

## 4.4.11. Одиннадцатая ступень (возрастная группа от 35 до 39 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору  | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические<br>качества               |  |
|----------|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--|
|          |  | Мужчины                      |                               |                            | Женщины                      |                               |                            |                                      |  |
|          |  | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |                                      |  |
|          |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                                      |  |
| 1.       | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых<br>руках (с)   | 16                           | 21                            | 28                         | 15                           | 18                            | 24                         | Выносливость                         |  |
| 2.       | Бег (без учета времени, м)   | 150                          | 180                           | 220                        | 110                          | 130                           | 160                        |                                      |  |
| 3.       | Передвижение в коляске (без учета времени,<br>м)   | 100                          | 120                           | 150                        | 80                           | 100                           | 130                        |                                      |  |
| 4.       | Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>(количество раз)  | 3                            | 4                             | 6                          | -                            | -                             | -                          | Сила                                 |  |
| 5.       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на<br>полову (количество раз)                                   | 9                            | 11                            | 14                         | 5                            | 7                             | 11                         |                                      |  |
| 6.       | Приседание на двух ногах (количество раз)  | 13                           | 15                            | 18                         | 11                           | 13                            | 16                         |                                      |  |
| 7.       | Поднимание туловища из положения лежа<br>на спине (количество раз)                                     | 15                           | 17                            | 20                         | 13                           | 15                            | 18                         |                                      |  |
| 8.       | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами (см.)                                      | -4                           | -3                            | 0                          | -3                           | -2                            | +1                         | Гибкость                             |  |
| 9.       | Выкрут в плечевых суставах (расстояние<br>между кистями, см.)  | 120                          | 111                           | 103                        | 118                          | 109                           | 100                        |                                      |  |
| 10.      | Поднимание туловища из положения лежа на<br>спине (количество раз за 20 с)                             | 4                            | 5                             | 7                          | 3                            | 4                             | 6                          | Скоростно-<br>силовые<br>возможности |  |
| 11.      | Удар по футбольному мячу на дальность (м)  | 11                           | 14                            | 17                         | 7                            | 9                             | 12                         |                                      |  |
| 12.      | Плавание без учета времени (м)   | 14                           | 19                            | 25                         | 14                           | 19                            | 25                         |                                      |  |
| 13.      | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 М,<br>дистанция 3 м (количество попаданий<br>из 10 попыток) | 5                            | 7                             | 9                          | 4                            | 5                             | 8                          | Координационные<br>способности       |  |
| 14.      | Бросок теннисного мяча в корзину на полу,<br>дистанция 2 м (количество попаданий<br>из 10 бросков)     | 4                            | 5                             | 8                          | 3                            | 4                             | 7                          |                                      |  |

|     |  |   |   |   |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|---|---|---|
| 15. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков) | 4 | 6 | 9 | 3 | 5 | 8 |
|-----|--|---|---|---|---|---|---|

| Участники тестирования  |                        |                         | Мужчины              |                        |                         | Женщины              |                         |                      |
|---|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|----------------------|
| Уровень сложности   | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   | 15                     | 15                      | 15                   | 14                     | 14                      | 14                   | 14                      | 14                   |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пяти физических качеств | 5                      | 5                       | 5                    | 5                      | 5                       | 5                    | 5                       | 5                    |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

| № п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Еженедельно, не менее (мин) |
|-------|---|-----------------------------|
| 1.    | Утренняя гимнастика   | 160                         |
| 2.    | Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика  | 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  | 220                         |

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

## 4.4.12. Двенадцатая ступень (возрастная группа от 40 до 44 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору  | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические<br>качества               |  |
|----------|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--|
|          |  | Мужчины                      |                               |                            | Женщины                      |                               |                            |                                      |  |
|          |  | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |                                      |  |
|          |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                                      |  |
| 1.       | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых<br>руках (с)   | 15                           | 19                            | 25                         | 12                           | 16                            | 21                         | Выносливость                         |  |
| 2.       | Бег (без учета времени, м)   | 140                          | 160                           | 200                        | 100                          | 120                           | 150                        |                                      |  |
| 3.       | Передвижение в коляске (без учета времени,<br>м)   | 85                           | 105                           | 135                        | 65                           | 85                            | 115                        |                                      |  |
| 4.       | Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>(количество раз)  | 2                            | 3                             | 5                          | -                            | -                             | -                          |                                      |  |
| 5.       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на<br>полу (количество раз)                                     | 8                            | 10                            | 13                         | 4                            | 6                             | 9                          | Сила                                 |  |
| 6.       | Приседание на двух ногах (количество раз)  | 12                           | 14                            | 17                         | 10                           | 12                            | 15                         |                                      |  |
| 7.       | Поднимание туловища из положения лежа<br>на спине (количество раз)                                     | 14                           | 16                            | 19                         | 12                           | 14                            | 17                         |                                      |  |
| 8.       | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами (см)                                       | -5                           | -4                            | -1                         | -4                           | -3                            | 0                          | Гибкость                             |  |
| 9.       | Выкрут в плечевых суставах (расстояние<br>между кистями, см)   | 122                          | 114                           | 105                        | 120                          | 111                           | 102                        |                                      |  |
| 10.      | Поднимание туловища из положения лежа на<br>спине (количество раз за 20 с)                             | 3                            | 4                             | 6                          | 2                            | 3                             | 5                          | Скоростно-<br>силовые<br>возможности |  |
| 11.      | Удар по футбольному мячу на дальность (м)  | 10                           | 13                            | 16                         | 6                            | 8                             | 11                         |                                      |  |
| 12.      | Плавание без учета времени (м)   | 11                           | 15                            | 22                         | 11                           | 15                            | 22                         |                                      |  |
| 13.      | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м,<br>дистанция 3 м (количество попаданий<br>из 10 попыток) | 4                            | 6                             | 8                          | 3                            | 4                             | 7                          | Координационные<br>способности       |  |
| 14.      | Бросок теннисного мяча в корзину на полу,<br>дистанция 2 м (количество попаданий<br>из 10 бросков)     | 3                            | 4                             | 7                          | 2                            | 3                             | 6                          |                                      |  |

|     |  |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 15. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков) | 3 | 5 | 8 | 2 | 4 | 7 | 7 |
|-----|--|---|---|---|---|---|---|---|

| 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                      | 15                   | 14                     | 14                      | 14                   |  |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 5  | 5                      | 5                       | 5                    | 5                      | 5                       | 5                    |  |
| Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пяти физических качеств                               |    |                        |                         |                      |                        |                         |                      |  |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

| № п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Ежедельно, не менее (мин) |
|-------|---|---------------------------|
| 1.    | Утренняя гимнастика   | 160                       |
| 2.    | Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика  | 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  | 220                       |
|       | В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов  |                           |

## 4.4.13. Тринадцатая ступень (возрастная группа от 45 до 49 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору  | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические<br>качества               |  |
|----------|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--|
|          |  | Мужчины                      |                               |                            | Женщины                      |                               |                            |                                      |  |
|          |  | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |                                      |  |
|          |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                                      |  |
| 1.       | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых<br>руках (с)   | 13                           | 18                            | 24                         | 11                           | 15                            | 20                         | Выносливость                         |  |
| 2.       | Бег (без учета времени, м)   | 120                          | 145                           | 180                        | 90                           | 110                           | 140                        |                                      |  |
| 3.       | Передвижение в коляске (без учета времени,<br>м)   | 72                           | 100                           | 120                        | 58                           | 80                            | 110                        |                                      |  |
| 4.       | Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>(количество раз)  | 1                            | 2                             | 4                          | -                            | -                             | -                          |                                      |  |
| 5.       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на<br>полу (количество раз)                                     | 7                            | 9                             | 12                         | 3                            | 5                             | 8                          | Сила                                 |  |
| 6.       | Приседание на двух ногах (количество раз)  | 11                           | 13                            | 16                         | 9                            | 11                            | 14                         |                                      |  |
| 7.       | Поднимание туловища из положения лежа<br>на спине (количество раз)                                     | 13                           | 15                            | 18                         | 11                           | 13                            | 16                         |                                      |  |
| 8.       | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами (см)                                       | -6                           | -5                            | -3                         | -5                           | -4                            | -2                         | Гибкость                             |  |
| 9.       | Выкрут в плечевых суставах (расстояние<br>между кистями, см)   | 124                          | 116                           | 107                        | 121                          | 113                           | 104                        |                                      |  |
| 10.      | Поднимание туловища из положения лежа на<br>спине (количество раз за 20 с)                             | 2                            | 3                             | 5                          | 1                            | 2                             | 4                          | Скоростно-<br>силовые<br>возможности |  |
| 11.      | Удар по футбольному мячу на дальность (м)  | 9                            | 12                            | 15                         | 5                            | 7                             | 10                         |                                      |  |
| 12.      | Плавание без учета времени (м)   | 11                           | 15                            | 22                         | 11                           | 15                            | 22                         |                                      |  |
| 13.      | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м,<br>дистанция 3 м (количество попаданий<br>из 10 попыток) | 4                            | 6                             | 8                          | 3                            | 4                             | 7                          | Координационные<br>способности       |  |
| 14.      | Бросок теннисного мяча в корзину на полу,<br>дистанция 2 м (количество попаданий)                      | 3                            | 4                             | 7                          | 2                            | 3                             | 6                          |                                      |  |

|     |  |   |   |   |   |   |   |  |
|-----|--|---|---|---|---|---|---|--|
|     | из 10 бросков)   |   |   |   |   |   |   |  |
| 15. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков) | 3 | 5 | 8 | 2 | 4 | 7 |  |

| Участники тестирования  |                        |                         |                      |                        |                         |                      |                        |                         |
|---|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|
| Уровень сложности   |                        |                         | Мужчины              |                        |                         | Женщины              |                        |                         |
|   | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   | 15                     | 15                      | 15                   | 15                     | 14                      | 14                   | 14                     | 14                      |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пяти физических качеств | 5                      | 5                       | 5                    | 5                      | 5                       | 5                    | 5                      | 5                       |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

| № п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Еженедельно, не менее (мин) |
|-------|---|-----------------------------|
| 1.    | Утренняя гимнастика   | 160                         |
| 2.    | Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика  | 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  | 205                         |

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов

## 4.4.14. Четырнадцатая ступень (возрастная группа от 50 до 54 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору  | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические<br>качества         |  |
|----------|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|--------------------------------|--|
|          |  | Мужчины                      |                               |                            | Женщины                      |                               |                            |                                |  |
|          |  | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |                                |  |
|          |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                                |  |
| 1.       | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых<br>руках (с)   | 12                           | 17                            | 23                         | 10                           | 14                            | 19                         | Выносливость                   |  |
| 2.       | Бег (без учета времени, м)   | 110                          | 130                           | 170                        | 80                           | 100                           | 130                        |                                |  |
| 3.       | Передвижение в коляске (без учета времени,<br>м)   | 63                           | 88                            | 110                        | 50                           | 68                            | 100                        |                                |  |
| 4.       | Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>(количество раз)  | 1                            | 2                             | 4                          | -                            | -                             | -                          |                                |  |
| 5.       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на<br>полову (количество раз)                                   | 6                            | 8                             | 11                         | 2                            | 4                             | 7                          | Сила                           |  |
| 6.       | Приседание на двух ногах (количество раз)  | 10                           | 12                            | 15                         | 8                            | 10                            | 13                         |                                |  |
| 7.       | Поднимание туловища из положения лежа<br>на спине (количество раз)                                     | 12                           | 14                            | 17                         | 10                           | 12                            | 15                         |                                |  |
| 8.       | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами (см)                                       | -8                           | -7                            | -4                         | -7                           | -5                            | -3                         | Гибкость                       |  |
| 9.       | Выкрут в плечевых суставах (расстояние<br>между кистями, см)   | 126                          | 118                           | 108                        | 123                          | 114                           | 106                        |                                |  |
| 10.      | Плавание без учета времени (м)   | 11                           | 15                            | 22                         | 11                           | 15                            | 22                         |                                |  |
| 11.      | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м,<br>дистанция 3 м (количество попаданий<br>из 10 попыток) | 3                            | 5                             | 7                          | 2                            | 3                             | 6                          | Координационные<br>способности |  |
| 12.      | Бросок теннисного мяча в корзину на полу,<br>дистанция 2 м (количество попаданий<br>из 10 бросков)     | 2                            | 3                             | 6                          | 1                            | 2                             | 5                          |                                |  |
| 13.      | Метание теннисного мяча в цель, дистанция<br>3 м (количество попаданий из 10 бросков)                  | 2                            | 4                             | 7                          | 1                            | 3                             | 6                          |                                |  |

| Участники тестирования  |   | Мужчины                      |                               |                            | Женщины                      |                               |                            |
|---|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| Уровень сложности   |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>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                             | 4                          |
| Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств                           |   |                              |                               |                            |                              |                               |                            |

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

| №<br>п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Еженедельно,<br>не менее<br>(мин) |
|----------|---|-----------------------------------|
| 1.       | Утренняя гимнастика   | 120                               |
| 2.       | Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика  | 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<br><br>В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов  | 200                               |

**4.4.15. Пятнадцатая ступень (возрастная группа от 55 до 59 лет включительно)**

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору          | Нормативы                    |                               |                            | Физические<br>качества        |
|----------|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|-------------------------------|
|          |  | Мужчины                      | Женщины                       | Уровень сложности          |                               |
|          |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия |
| 1.       | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых<br>руках (с) | 11                           | 16                            | 22                         | 9                             |
|          |  |                              |                               |                            | 13                            |
|          |  |                              |                               |                            | 18                            |
|          |  |                              |                               |                            | Выносливость                  |

|     |  |     |     |     |     |     |     |
|-----|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 2.  | Бег (без учета времени, м)   | 100 | 120 | 160 | 70  | 90  | 120 |
| 3.  | Передвижение в коляске (без учета времени, м)  | 55  | 80  | 100 | 40  | 60  | 90  |
| 4.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)                                     | 1   | 2   | 3   | -   | -   | -   |
| 5.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                                  | 5   | 7   | 10  | 2   | 3   | 6   |
| 6.  | Приседание на двух ногах (количество раз)  | 9   | 11  | 14  | 7   | 9   | 12  |
| 7.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)                                  | 11  | 13  | 16  | 9   | 11  | 14  |
| 8.  | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)                                    | -9  | -8  | -5  | -8  | -6  | -4  |
| 9.  | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)  | 127 | 118 | 109 | 124 | 116 | 107 |
| 10. | Плавание без учета времени (м)   | 11  | 15  | 22  | 11  | 15  | 22  |
| 11. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток) | 3   | 4   | 6   | 1   | 2   | 5   |
| 12. | Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)     | 2   | 3   | 6   | 1   | 2   | 5   |
| 13. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)               | 2   | 4   | 7   | 1   | 3   | 6   |

| Участники тестирования  |                        |                         |                      | Мужчины                |                         |                      |                        | Женщины                 |                      |                        |                         |
|---|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|
| Уровень сложности   | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   | 13                     | 13                      | 13                   | 13                     | 13                      | 13                   | 12                     | 12                      | 12                   | 12                     | 12                      |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4                      | 4                       | 4                    | 4                      | 4                       | 4                    | 4                      | 4                       | 4                    | 4                      | 4                       |
| Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств                           |                        |                         |                      |                        |                         |                      |                        |                         |                      |                        |                         |

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

| №<br>п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Ежедневельно,<br>не менее (мин) |
|----------|---|---------------------------------|
| 1.       | Утренняя гимнастика   |                                 |
| 2.       | Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика  | 120                             |
| 3.       | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида | 100                             |
| 4.       | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми  | 140                             |
|          | В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов  | 200                             |

## 4.4.16. Шестнадцатая ступень (возрастная группа от 60 до 64 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору                        | Нормативы                    |                               |                            | Физические<br>качества       |                               |                            |
|----------|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
|          |  | Мужчины                      |                               | Женщины                    | Уровень сложности            |                               |                            |
|          |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
| 1.       | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых<br>руках (с)               | 9                            | 14                            | 20                         | 7                            | 11                            | 14                         |
| 2.       | Бег (без учета времени, м)   | 90                           | 115                           | 150                        | 63                           | 85                            | 110                        |
| 3.       | Передвижение в коляске (без учета времени,<br>м)                   | 45                           | 68                            | 90                         | 36                           | 55                            | 80                         |
| 4.       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на<br>полу (количество раз) | 4                            | 6                             | 9                          | 2                            | 3                             | 5                          |
| 5.       | Приседание на двух ногах (количество раз)                          | 8                            | 10                            | 13                         | 5                            | 7                             | 10                         |
| 6.       | Поднимание туловища из положения лежа<br>на спине (количество раз) | 9                            | 11                            | 14                         | 7                            | 9                             | 12                         |
| 7.       | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами (см)   | -13                          | -11                           | -7                         | -9                           | -7                            | -5                         |
|          |  |                              |                               |                            |                              |                               | Гибкость                   |

|     |  |     |     |     |     |     |     |
|-----|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 8.  | Выкруг в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)  | 128 | 120 | 110 | 125 | 119 | 108 |
| 9.  | Плавание без учета времени (м)   | 9   | 14  | 20  | 9   | 14  | 20  |
| 10. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 М, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток) | 2   | 3   | 5   | 1   | 2   | 4   |
| 11. | Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)     | 1   | 2   | 5   | 1   | 2   | 4   |
| 12. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)               | 1   | 3   | 6   | 1   | 2   | 5   |

| 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                      | 12                   |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4  | 4                      | 4                       | 4                    | 4                      | 4                       | 4                    |
| Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств                           |    |                        |                         |                      |                        |                         |                      |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

| № 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                         |

## 4.4.17. Семнадцатая ступень (возрастная группа от 65 до 69 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору  | Нормативы                    |                               |                            |                              | Физические<br>качества        |                            |                              |                               |                            |
|----------|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
|          |  | Мужчины                      |                               | Женщины                    |                              | Уровень сложности             |                            | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
|          |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                              |                               |                            |
| 1.       | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)  | 7                            | 9                             | 15                         | 5                            | 7                             | 12                         |                              |                               |                            |
| 2.       | Бег (без учета времени, м)   | 80                           | 100                           | 140                        | 60                           | 80                            | 105                        |                              |                               |                            |
| 3.       | Передвижение в коляске (без учета времени, м)  | 36                           | 63                            | 80                         | 27                           | 45                            | 65                         |                              |                               |                            |
| 4.       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                                  | 3                            | 5                             | 8                          | 1                            | 2                             | 4                          |                              |                               |                            |
| 5.       | Приседание на двух ногах (количество раз)  | 5                            | 7                             | 10                         | 2                            | 4                             | 7                          |                              |                               |                            |
| 6.       | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)                                  | 5                            | 7                             | 10                         | 3                            | 5                             | 8                          |                              |                               |                            |
| 7.       | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)                                    | -15                          | -13                           | -10                        | -11                          | -9                            | -6                         |                              |                               |                            |
| 8.       | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)  | 129                          | 121                           | 112                        | 126                          | 118                           | 109                        |                              |                               |                            |
| 9.       | Плавание без учета времени (м)   | 9                            | 14                            | 20                         | 9                            | 14                            | 20                         |                              |                               |                            |
| 10.      | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток) | 1                            | 2                             | 4                          | 1                            | 2                             | 4                          |                              |                               |                            |
| 11.      | Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)     | 1                            | 2                             | 4                          | 1                            | 2                             | 4                          |                              |                               |                            |
| 12.      | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)               | 1                            | 2                             | 5                          | 1                            | 2                             | 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   |  | 12 |                        | 12                      |                      | 12                     | 12                      | 12                   |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса |  | 4  |                        | 4                       |                      | 4                      | 4                       | 4                    |
| Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств                           |  |    |                        |                         |                      |                        |                         |                      |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)

| №<br>п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Еженедельно, не менее (мин) |     |     |
|----------|---|-----------------------------|-----|-----|
|          |   | 140                         | 120 | 180 |
| 1.       | Утренняя гимнастика   |                             |     |     |
| 2.       | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида |                             |     |     |
| 3.       | Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем   |                             |     |     |

#### 4.4.18. Восемнадцатая ступень (возрастная группа от 70 лет и старше)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору       | Нормативы |                   |         | Физические<br>качества |                         |                      |
|----------|---|-----------|-------------------|---------|------------------------|-------------------------|----------------------|
|          |   | Мужчины   | Уровень сложности | Женщины | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| 1.       | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) | 5         | 7                 | 12      | 3                      | 5                       | 10                   |
| 2.       | Бег (без учета времени, м)                        | 55        | 70                | 100     | 35                     | 55                      | 80                   |
| 3.       | Передвижение в коляске (без учета времени,        | 27        | 54                | 70      | 18                     | 36                      | 50                   |

| М)  |  |     |     |     |     |     |     |                                    |
|-----|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------------------------------------|
| 4.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                                  | 2   | 4   | 7   | 1   | 2   | 3   |                                    |
| 5.  | Приседание на двух ногах (количество раз)  | 3   | 5   | 8   | 1   | 3   | 6   | <b>Сила</b>                        |
| 6.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)                                  | 4   | 6   | 9   | 2   | 4   | 7   |                                    |
| 7.  | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)                                    | -17 | -15 | -12 | -13 | -11 | -8  | <b>Гибкость</b>                    |
| 8.  | Выкрути в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)                                       | 130 | 122 | 113 | 127 | 118 | 108 |                                    |
| 9.  | Плавание без учета времени (м)   | 9   | 14  | 20  | 9   | 14  | 20  |                                    |
| 10. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток) | 1   | 2   | 3   | 1   | 2   | 3   | <b>Координационные способности</b> |
| 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   |                                    |

| Участники тестирования  |                        |                         | Мужчины              |                        |                         | Женщины              |                         |                      |
|---|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|----------------------|
| Уровень сложности   | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   | 12                     | 12                      | 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                    | 4                       | 4                    |
| Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств                           |                        |                         |                      |                        |                         |                      |                         |                      |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

| № 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 7 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору                                  | Нормативы                    |                               |                            |                               | Физические<br>качества     |  |
|----------|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|-------------------------------|----------------------------|--|
|          |  | Мальчики                     |                               | Девочки                    |                               |                            |  |
|          |  | Уровень сложности            |                               |                            |                               |                            |  |
|          |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |  |
| 1.       | Бег на 30 м (с)  | 10,6                         | 10,3                          | 10,0                       | 11,4                          | 11,0                       |  |
| 2.       | Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)                                    | 10,15                        | 10,05                         | 9,45                       | 10,50                         | 10,30                      |  |
| 3.       | Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)     | 0,3                          | 0,5                           | 0,8                        | 0,3                           | 0,5                        |  |
| 4.       | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)   | 3                            | 5                             | 7                          | 1                             | 2                          |  |
| 5.       | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)                | -2                           | -1                            | 0                          | -1                            | 0                          |  |
| 6.       | Метание мяча весом 150 г (м)   | 7                            | 8                             | 9                          | 6                             | 7                          |  |
| 7.       | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 секунд) | 5                            | 8                             | 11                         | 3                             | 5                          |  |
| 8.       | Метание теннисного мяча в цель, бросков                                      | 1                            | 2                             | 3                          | 1                             | 2                          |  |
| 9.       | Плавание без учета времени (м)   | 3                            | 5                             | 8                          | 3                             | 5                          |  |

| Участники тестирования  |                              | Мальчики                      |                            |                              |                               | Девочки                    |   |
|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|---|
| Уровень сложности   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |   |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   | 9                            | 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                          | 6 |
| Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств                              |                              |                               |                            |                              |                               |                            |   |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

| №<br>п/п  | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Еженедельно,<br>не менее (мин) |
|---|---|--------------------------------|
| 1.  | Утренняя гимнастика   | 90                             |
| 2.  | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»  | 135                            |
| 3.  | В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр   | 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  | 185                            |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов |   |                                |

## 4.5.2. Вторая ступень (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

| №<br>п/п   | Наименование<br>испытания (теста) по выбору   | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические<br>качества               |  |
|--|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--|
|  |   | Мальчики                     |                               |                            | Девочки                      |                               |                            |                                      |  |
|  |   | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |                                      |  |
|  |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                                      |  |
| 1.   | Бег на 30 м (с)   | 10,3                         | 10,0                          | 9,6                        | 11,0                         | 10,8                          | 10,2                       | Скоростные<br>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<br>пересеченной местности (без учета<br>времени, км)          | 0,5                          | 0,7                           | 1                          | 0,5                          | 0,7                           | 1                          |                                      |  |
| 4.   | Сгибание и разгибание рук в упоре о<br>гимнастическую скамью (количество раз)           | 4                            | 6                             | 8                          | 2                            | 3                             | 5                          | Сила                                 |  |
| 5.   | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>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-<br>силовые<br>возможности |  |
| 7.   | Поднимание туловища из положения лежа<br>на спине (количество раз за 20 секунд)         | 6                            | 9                             | 12                         | 4                            | 6                             | 8                          |                                      |  |
| 8.   | Метание теннисного мяча в цель,<br>дистанция 3 м (количество попаданий из 5<br>бросков) | 2                            | 3                             | 4                          | 1                            | 2                             | 3                          | Координационные<br>способности       |  |
| 9.   | Плавание без учета времени (м)  | 4                            | 6                             | 10                         | 4                            | 6                             | 10                         |                                      |  |
| Участники тестирования   |   | Мальчики                     |                               |                            |                              |                               |                            | Девочки                              |  |
| Уровень сложности  |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                                      |  |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе  |   | 9                            | 9                             | 9                          | 9                            | 9                             | 9                          | 9                                    |  |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо<br>выполнить для получения знака отличия Комплекса |   | 6                            | 6                             | 6                          | 6                            | 6                             | 6                          | 6                                    |  |

Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств

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

| №<br>п/п  | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Еженедельно,<br>не менее (мин) |
|---|---|--------------------------------|
| 1.  | Утренняя гимнастика   | 90                             |
| 2.  | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»  | 135                            |
| 3.  | В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр   | 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  | 185                            |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов |   |                                |

**4.5.3. Третья ступень (возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)**

| №<br>п/п                     | Наименование<br>испытания (теста) по выбору                                   | Нормативы                  |                              |                               |                            | Физические<br>качества    |
|------------------------------|---|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|---------------------------|
|                              |   | Мальчики                   | Девочки                      | Уровень сложности             |                            |                           |
| Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия   | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Скоростные<br>возможности |
| 1.                           | Бег на 30 м (с)   | 9,8                        | 9,5                          | 9,1                           | 11,0                       | 10,6                      |
| 2.                           | Смешанное передвижение на 1000 м<br>(мин, с)                                  | 9.55                       | 9.45                         | 9.20                          | 10.40                      | 10.15                     |
| 3.                           | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)              | 0.7                        | 0.9                          | 1.5                           | 0.7                        | 0.9                       |
| 4.                           | Сгибание и разгибание рук в упоре о<br>гимнастическую скамью (количество раз) | 4                          | 7                            | 10                            | 2                          | 3                         |
|                              |   |                            |                              |                               | 6                          | Сила                      |

|    |   |    |    |    |   |    |    |    |                               |
|----|---|----|----|----|---|----|----|----|-------------------------------|
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)                     | -2 | 0  | +2 | 0 | +1 | +1 | +3 | Гибкость                      |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м)  | 9  | 10 | 12 | 7 | 8  | 10 | 10 | Скоростно-силовые возможности |
| 7. | Поднимание гуловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)           | 7  | 10 | 14 | 5 | 8  | 12 | 12 |                               |
| 8. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1  | 2  | 4  | 1 | 2  | 4  | 4  | Координационные способности   |
| 9. | Плавание без учета времени (м)  | 5  | 9  | 12 | 5 | 9  | 12 | 12 |                               |

| 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 Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств |  | 6                      | 6                       | 6                    | 6                      | 6                       | 6                    |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

| № 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.    | В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр   | 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  | 185                         |

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

## 4.5.4. Четвертая ступень (возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору  | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические качества              |  |
|----------|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------------|--|
|          |  | Мальчики                     |                               |                            | Девочки                      |                               |                            |                                  |  |
|          |  | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |                                  |  |
|          |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                                  |  |
| 1.       | Бег на 40 м (с)  | 14,5                         | 14,0                          | 12,0                       | 15,5                         | 15,0                          | 13,8                       | Скоростные<br>возможности        |  |
| 2.       | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)   | 0,9                          | 1,4                           | 2                          | 0,9                          | 1,3                           | 2                          | Выносливость                     |  |
| 3.       | Плавание без учета времени (м)   | 14                           | 18                            | 25                         | 14                           | 18                            | 25                         |                                  |  |
| 4.       | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине (количество раз)  | 2                            | 3                             | 6                          | -                            | -                             | -                          | Сила                             |  |
| 5.       | Сгибание и разгибание рук в упоре о<br>гимнастическую скамью (количество раз)  | 5                            | 8                             | 12                         | 3                            | 5                             | 8                          |                                  |  |
| 6.       | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами (см.)  | 0                            | +1                            | +3                         | +1                           | +2                            | +4                         | Гибкость                         |  |
| 7.       | Метание мяча весом 150 г (м)   | 11                           | 12                            | 14                         | 8                            | 9                             | 11                         | Скоростно-силовые<br>возможности |  |
| 8.       | Поднимание туловища из положения лежа<br>на спине (количество раз за 20 с)   | 9                            | 12                            | 15                         | 7                            | 10                            | 14                         |                                  |  |
| 9.       | Метание теннисного мяча в цель,<br>дистанция 6 м (количество попаданий из<br>10 бросков)   | 3                            | 5                             | 8                          | 3                            | 5                             | 8                          |                                  |  |
| 10.      | Стрельба из положения сидя с опорой<br>локтей о стол и с упора для винтовки,<br>дистанция 10 м (очки): из пневматической<br>винтовки с открытым прицелом<br>или из пневматической винтовки с<br>диоптрическим прицелом либо<br>«Электронного оружия» | 10                           | 15                            | 20                         | 10                           | 15                            | 20                         | Координационные<br>способности   |  |

| Участники тестирования  |    | Мальчики                     |                               |                            |  | Девочки                      |                               |                            |    |
|---|----|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----|
| Уровень сложности   |    | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |    |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   | 10 | 10                           | 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                             | 6                          | 6  |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств                             |    |                              |                               |                            |  |                              |                               |                            |    |

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

| № 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.  | В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр   | 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  | 185                         |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов |   |                             |

## 4.5.5. Пятая ступень (возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору  | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические<br>качества           |  |
|----------|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------------|--|
|          |  | Юноши                        |                               |                            | Девушки                      |                               |                            |                                  |  |
|          |  | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |                                  |  |
|          |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                                  |  |
| 1.       | Бег на 40 м (с)  | 11,0                         | 10,0                          | 9,5                        | 12,0                         | 11,0                          | 10,0                       | Скоростные<br>возможности        |  |
| 2.       | Бег на 60 м (с)  | 16,0                         | 14,5                          | 13,0                       | 18,0                         | 16,0                          | 14,0                       |                                  |  |
| 3.       | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)   | 1,1                          | 1,7                           | 2,2                        | 0,9                          | 1,4                           | 2                          | Выносливость                     |  |
| 4.       | Плавание без учета времени (м)   | 23                           | 28                            | 40                         | 18                           | 23                            | 30                         |                                  |  |
| 5.       | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине (количество раз)  | 4                            | 6                             | 9                          | -                            | -                             | -                          | Сила                             |  |
| 6.       | Сгибание и разгибание рук в упоре о<br>гимнастическую скамью (количество раз)  | 12                           | 14                            | 17                         | 5                            | 7                             | 10                         |                                  |  |
| 7.       | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами (см.)  | +1                           | +2                            | +4                         | +2                           | +3                            | +5                         | Гибкость                         |  |
| 8.       | Метание мяча весом 150 г (м)   | 12                           | 13                            | 15                         | 10                           | 11                            | 13                         | Скоростно-силовые<br>возможности |  |
| 9.       | Поднимание туловища из положения лежа<br>на спине (количество раз за 20 с)   | 11                           | 13                            | 16                         | 9                            | 11                            | 15                         |                                  |  |
| 10.      | Метание теннисного мяча в цель,<br>дистанция 6 м (количество попаданий из<br>10 бросков)   | 5                            | 6                             | 8                          | 5                            | 6                             | 8                          |                                  |  |
| 11.      | Стрельба из положения сидя с опорой<br>локтей о стол и с упора для винтовки,<br>дистанция 10 м (очки): из пневматической<br>винтовки с открытым прицелом<br>или из пневматической винтовки с<br>диоптрическим прицелом либо<br>«электронного оружия» | 15                           | 20                            | 25                         | 15                           | 20                            | 25                         | Координационные<br>способности   |  |

| Участники тестирования  |    | Юноши                        |                               | Девушки                    |                              |
|---|----|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|
| Уровень сложности   |    | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   | 11 | 11                           | 11                            | 10                         | 10                           |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6  | 6                            | 6                             | 6                          | 6                            |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств                             |    |                              |                               |                            |                              |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

| №<br>п/п  | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Ежедельно,<br>не менее (мин) |
|---|---|------------------------------|
| 1.  | Утренняя гимнастика   | 140                          |
| 2.  | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»  | 135                          |
| 3.  | В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр   | 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  | 185                          |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов |   |                              |

## 4.5.6. Шестая ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору  | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические<br>качества           |  |
|----------|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------------|--|
|          |  | Юноши                        |                               |                            | Девушки                      |                               |                            |                                  |  |
|          |  | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |                                  |  |
|          |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                                  |  |
| 1.       | Бег на 60 м (с)  | 14,8                         | 13,8                          | 12,6                       | 16,8                         | 15,0                          | 13,8                       | Скоростные<br>возможности        |  |
| 2.       | Бег на 100 м (с)   | 23,2                         | 22,2                          | 21,6                       | 28,2                         | 27,2                          | 26,0                       |                                  |  |
| 3.       | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)   | 1,1                          | 1,7                           | 2,2                        | 0,9                          | 1,4                           | 1,8                        | Выносливость                     |  |
| 4.       | Плавание без учета времени (м)   | 28                           | 38                            | 50                         | 23                           | 28                            | 35                         |                                  |  |
| 5.       | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине (количество раз)  | 7                            | 9                             | 12                         | -                            | -                             | -                          | Сила                             |  |
| 6.       | Сгибание и разгибание рук в упоре о<br>гимнастическую скамью (количество раз)  | 14                           | 16                            | 20                         | 7                            | 9                             | 12                         |                                  |  |
| 7.       | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами (см)   | +1                           | +2                            | +4                         | +2                           | +3                            | +5                         | Гибкость                         |  |
| 8.       | Метание мяча весом 150 г (м)   | 14                           | 16                            | 21                         | 12                           | 14                            | 17                         | Скоростно-силовые<br>возможности |  |
| 9.       | Поднимание туловища из положения лежа<br>на спине (количество раз за 20 с)   | 12                           | 14                            | 17                         | 10                           | 12                            | 16                         |                                  |  |
| 10.      | Метание теннисного мяча в цель,<br>дистанция 6 м (количество попаданий из<br>10 бросков)   | 6                            | 7                             | 9                          | 6                            | 7                             | 9                          |                                  |  |
| 11.      | Стрельба из положения сидя с опорой<br>локтей о стол и с упора для винтовки,<br>дистанция 10 м (очки): из пневматической<br>винтовки с открытым прицелом<br>или из пневматической винтовки с<br>диоптрическим прицелом либо<br>«электронного оружия» | 15                           | 20                            | 25                         | 15                           | 20                            | 25                         | Координационные<br>способности   |  |

| Участники тестирования  |    | Юноши                        |                               |                            |                              | Девушки                       |                            |
|---|----|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| Уровень сложности   |    | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   | 11 | 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                             | 6                          |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств                             |    |                              |                               |                            |                              |                               |                            |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

| № 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 физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр   | 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  | 210                         |
|       | В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов   |                             |

## 4.5.7. Седьмая ступень (возрастная группа от 18 до 19 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору   | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические<br>качества           |  |
|----------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------------|--|
|          |   | Юноши                        |                               |                            | Девушки                      |                               |                            |                                  |  |
|          |   | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |                                  |  |
|          |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                                  |  |
| 1.       | Бег на 60 м (с)   | 14,6                         | 13,5                          | 12,4                       | 16,6                         | 14,8                          | 13,6                       | Скоростные<br>возможности        |  |
| 2.       | Бег на 100 м (с)  | 23,0                         | 22,0                          | 21,4                       | 28,0                         | 27,0                          | 25,8                       |                                  |  |
| 3.       | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)  | 1,2                          | 1,8                           | 2,1                        | 1                            | 1,5                           | 1,9                        | Выносливость                     |  |
| 4.       | Плавание без учета времени (м)  | 30                           | 40                            | 55                         | 25                           | 30                            | 40                         |                                  |  |
| 5.       | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине (количество раз)   | 8                            | 10                            | 13                         | -                            | -                             | -                          | Сила                             |  |
| 6.       | Сгибание и разгибание рук в упоре о<br>гимнастическую скамью (количество раз)   | 15                           | 17                            | 22                         | 8                            | 10                            | 14                         |                                  |  |
| 7.       | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами (см.)   | +2                           | +3                            | +5                         | +3                           | +4                            | +6                         | Гибкость                         |  |
| 8.       | Метание мяча весом 150 г (м)  | 15                           | 17                            | 22                         | 13                           | 15                            | 18                         | Скоростно-силовые<br>возможности |  |
| 9.       | Поднимание туловища из положения лежа<br>на спине (количество раз за 20 с)  | 13                           | 15                            | 18                         | 11                           | 13                            | 17                         |                                  |  |
| 10.      | Метание теннисного мяча в цель, дистанция<br>6 м (количество попаданий из 10 бросков)<br>Стрельба из положения сидя с опорой<br>локтей о стол и с упора для винтовки,<br>дистанция 10 м (очки): из пневматической<br>винтовки с открытым прицелом | 7                            | 8                             | 9                          | 7                            | 8                             | 9                          | Координационные<br>способности   |  |
| 11.      | или из пневматической винтовки с<br>диоптическим прицелом либо<br>«электронного оружия»   | 15                           | 20                            | 25                         | 15                           | 20                            | 25                         |                                  |  |
|          |   | 18                           | 25                            | 30                         | 18                           | 25                            | 30                         |                                  |  |

| Участники тестирования  |    | Юноши                        |                               |                            | Девушки                      |                               |                            |
|---|----|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| Уровень сложности   |    | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   | 11 | 11                           | 11                            | 11                         | 10                           | 10                            | 10                         |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств | 6  | 6                            | 6                             | 6                          | 6                            | 6                             | 6                          |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

| №<br>п/п  | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Еженедельно,<br>не менее (мин) |
|---|---|--------------------------------|
| 1.  | Утренняя гимнастика   | 140                            |
| 2.  | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»  | 135                            |
| 3.  | В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр   | 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 |   |                                |

#### 4.5.8. Восьмая ступень (возрастная подгруппа от 20 до 24 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору | Нормативы |         |                              |                               | Физические<br>качества     |
|----------|---|-----------|---------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
|          |   | Мужчины   | Женщины | Уровень сложности            |                               |                            |
| 1.       | Бег на 60 м (с)                             | 14,5      | 14,1    | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
|          |   | 14,5      | 14,1    | 13,2                         | 17,0                          | 15,4                       |
|          |   |           |         |                              |                               | 13,4                       |
|          |   |           |         |                              |                               | Скоростные                 |

| 2.  | Бег на 100 м (с)   | 24,8 | 23,0 | 21,0 | 29,8 | 27,8 | 25,8 |  |  |  |  |  |  |
|-----|--|------|------|------|------|------|------|--|--|--|--|--|--|
| 3.  | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)   | 1.35 | 1.8  | 2.3  | 1.1  | 1.45 | 2    |  |  |  |  |  |  |
| 4.  | Плавание без учета времени (м)   | 27   | 38   | 50   | 23   | 28   | 35   |  |  |  |  |  |  |
| 5.  | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине (количество раз)  | 6    | 8    | 11   | -    | -    | -    |  |  |  |  |  |  |
| 6.  | Сгибание и разгибание рук в упоре о<br>гимнастическую скамью (количество раз)  | 16   | 19   | 25   | 9    | 11   | 14   |  |  |  |  |  |  |
| 7.  | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами (см.)  | +1   | +2   | +4   | +2   | +3   | +5   |  |  |  |  |  |  |
| 8.  | Метание мяча весом 150 г (м)   | 16   | 20   | 23   | 14   | 16   | 19   |  |  |  |  |  |  |
| 9.  | Поднимание туловища из положения лежа<br>на спине (количество раз за 20 с)   | 13   | 15   | 18   | 11   | 13   | 17   |  |  |  |  |  |  |
| 10. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция<br>6 м (количество попаданий из 10 бросков)  | 7    | 8    | 10   | 7    | 8    | 10   |  |  |  |  |  |  |
| 11. | Стрельба из положения сидя с опорой<br>локтей о стол и с упора для винтовки,<br>дистанция 10 м (очки): из пневматической<br>винтовки с открытым прицелом<br>или из пневматической винтовки с<br>диоптрическим прицелом либо<br>«электронного оружия» | 15   | 20   | 25   | 15   | 20   | 25   |  |  |  |  |  |  |

| Участники тестиирования  |                              |                               |                            | Мужчины                      |                               |                            |                            |
|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| Уровень сложности  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе  | 11                           | 11                            | 11                         | 11                           | 10                            | 10                         | 10                         |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо<br>выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6                            | 6                             | 6                          | 6                            | 6                             | 6                          | 6                          |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств                                |                              |                               |                            |                              |                               |                            |                            |

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

| №<br>п/п          | Наименование<br>испытания (теста) по выбору   | Нормативы                    | Физические<br>качества        |
|-------------------|---|------------------------------|-------------------------------|
| Уровень сложности |   |                              |                               |
| 1.                | Утренняя гимнастика   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия |
| 2.                | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура либо занятия в трудовом коллективе  | Золотой<br>знак<br>отличия   | Бронзовый<br>знак<br>отличия  |
| 3.                | В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха, физические упражнения, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика, элементы спортивных игр | 15,2                         | 14,5                          |
| 4.                | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и производственным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида   | 13,8                         | 17,2                          |
| 5.                | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми  | 22,0                         | 32,0                          |
|                   |   | 29,0                         | 29,0                          |
|                   |   | 15,7                         | 14,0                          |
|                   |   | 26,8                         | 26,8                          |
|                   |   | 2,2                          | 2,2                           |
|                   |   | 35                           | 35                            |

В каникулярное (отпускное) время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов

## 4.5.9. Девятая ступень (возрастная подгруппа от 25 до 29 лет включительно)

| №<br>п/п          | Наименование<br>испытания (теста) по выбору                      | Мужчины | Женщины |
|-------------------|--|---------|---------|
| Уровень сложности |  |         |         |
| 1.                | Бег на 60 м (с)  | 1.6     | 2.0     |
| 2.                | Бег на 100 м (с)   | 2.5     | 2.5     |
| 3.                | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км) | 1.35    | 1.35    |
| 4.                | Плавание без учета времени (м)                                   | 1.6     | 1.6     |
|                   |  | 29      | 29      |
|                   |  | 35      | 35      |

|     |  | Мужчины                      | Женщины                       |                            |                               |                            |
|-----|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|-------------------------------|----------------------------|
|     |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
| 5.  | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине (количество раз)  | 9                            | 11                            | 15                         | -                             | -                          |
| 6.  | Сгибание и разгибание рук в упоре о<br>гимнастическую скамью (количество раз)  | 17                           | 20                            | 26                         | 10                            | 12                         |
| 7.  | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами (см)   | 0                            | +1                            | +3                         | +1                            | +2                         |
| 8.  | Метание мяча весом 150 г (м)   | 18                           | 23                            | 27                         | 16                            | 17                         |
| 9.  | Поднимание туловища из положения лежа<br>на спине (количество раз за 20 с)   | 12                           | 14                            | 17                         | 10                            | 12                         |
| 10. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция<br>6 м (количество попаданий из 10 бросков)  | 6                            | 7                             | 9                          | 6                             | 7                          |
| 11. | Стрельба из положения сидя с опорой<br>локтей о стол и с упора для винтовки,<br>дистанция 10 м (очки): из пневматической<br>винтовки с открытым прицелом<br>или из пневматической винтовки с<br>диоптрическим прицелом либо<br>«электронного оружия» | 15                           | 20                            | 25                         | 15                            | 20                         |
|     |  | 18                           | 25                            | 30                         | 18                            | 25                         |
|     |  |                              |                               |                            | 30                            |                            |

| Участники тестирования   | Мужчины                      |                               |                            | Женщины                      |                               |                            |
|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| Уровень сложности  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе  | 11                           | 11                            | 11                         | 10                           | 10                            | 10                         |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо<br>выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6                            | 6                             | 6                          | 6                            | 6                             | 6                          |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств                                |                              |                               |                            |                              |                               |                            |

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

| №<br>п/п          | Наименование<br>испытания (теста) по выбору                                | Нормативы                    |                               |                            |                              | Физические<br>качества        |  |  |  |  |
|-------------------|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|--|--|--|--|
| Мужчины           |  |                              |                               |                            |                              | Женщины                       |  |  |  |  |
| Уровень сложности |  |                              |                               |                            |                              |                               |  |  |  |  |
|                   |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия |  |  |  |  |
| 1.                | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)              | 1.2                          | 1.6                           | 2.2                        | 0.9                          | 1.4                           |  |  |  |  |
| 2.                | Плавание без учета времени (м)   | 22                           | 32                            | 45                         | 18                           | 23                            |  |  |  |  |
| 3.                | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)               | 6                            | 8                             | 11                         | -                            | -                             |  |  |  |  |
| 4.                | Сгибание и разгибание рук в упоре 0 гимнастическую скамью (количество раз) | 16                           | 18                            | 24                         | 4                            | 6                             |  |  |  |  |
|                   |  |                              |                               |                            |                              | Сила                          |  |  |  |  |
|                   |  |                              |                               |                            |                              | Выносливость                  |  |  |  |  |
|                   |  |                              |                               |                            |                              | Ежедельно,<br>не менее (мин)  |  |  |  |  |

## 4.5.10. Десятая ступень (возрастная подгруппа от 30 до 34 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору                                | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Физические<br>качества |
|----------|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------|
| 1.       | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)              | 1.2                          | 1.6                           | 2.2                        | 0.9                          | 1.4                           | 1.8                        | Выносливость           |
| 2.       | Плавание без учета времени (м)   | 22                           | 32                            | 45                         | 18                           | 23                            | 30                         |                        |
| 3.       | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)               | 6                            | 8                             | 11                         | -                            | -                             | -                          | Сила                   |
| 4.       | Сгибание и разгибание рук в упоре 0 гимнастическую скамью (количество раз) | 16                           | 18                            | 24                         | 4                            | 6                             | 11                         |                        |

|    |  |    |    |    |    |    |    |    |                                      |
|----|--|----|----|----|----|----|----|----|--------------------------------------|
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)  | -1 | 0  | +2 | 0  | +1 | +1 | +3 | Гибкость                             |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м)   | 22 | 25 | 30 | 17 | 18 | 21 |    | <b>Скоростно-силовые возможности</b> |
| 7. | Поднимание гуловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)  | 11 | 13 | 16 | 9  | 11 | 15 |    |                                      |
| 8. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)   | 5  | 6  | 8  | 5  | 6  | 8  |    | <b>Координационные способности</b>   |
| 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 или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «Электронного оружия» | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |    |                                      |
|    |  | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |    |                                      |

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

|          |  |                             |
|----------|--|-----------------------------|
| №<br>п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности  | Еженедельно, не менее (мин) |
| 1.       | Утренняя гимнастика  | 140                         |
| 2.       | Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика | 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  | 240 |

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

#### 4.5.11. Одиннадцатая ступень (возрастная подгруппа от 35 до 39 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору   | Нормативы                    |                               |                            |                              | Физические<br>качества        |                            |                                  |
|----------|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------------|
|          |   | Мужчины                      |                               | Женщины                    |                              |                               |                            |                                  |
|          |   | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |                                  |
|          |   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                                  |
| 1.       | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)                      | 1.1                          | 1.7                           | 2.2                        | 0.9                          | 1.4                           | 1.8                        | Выносливость                     |
| 2.       | Плавание без учета времени (м)  | 23                           | 32                            | 45                         | 18                           | 23                            | 30                         |                                  |
| 3.       | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине (количество раз)                       | 3                            | 4                             | 7                          | -                            | -                             | -                          | Сила                             |
| 4.       | Сгибание и разгибание рук в упоре О<br>гимнастическую скамью (количество раз)         | 14                           | 16                            | 22                         | 3                            | 5                             | 9                          |                                  |
| 5.       | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами (см.)                     | -1                           | 0                             | +1                         | 0                            | +1                            | +2                         | Гибкость                         |
| 6.       | Метание мяча весом 150 г (м)  | 18                           | 21                            | 25                         | 12                           | 14                            | 17                         |                                  |
| 7.       | Поднимание туловища из положения лежа<br>на спине (количество раз за 20 с)            | 10                           | 12                            | 15                         | 8                            | 10                            | 14                         | Скоростно-силовые<br>возможности |
| 8.       | Метание теннисного мяча в цель, дистанция<br>6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 5                            | 6                             | 8                          | 5                            | 6                             | 8                          | Координационные<br>способности   |
| 9.       | Стрельба из положения сидя с опорой<br>локтей о стол и с упора для винтовки,          | 15                           | 20                            | 25                         | 15                           | 20                            | 25                         |                                  |

|  |    |    |    |    |    |    |
|--|----|----|----|----|----|----|
| дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
|--|----|----|----|----|----|----|

| 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                    | 8                      | 8                       | 8                    |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пяти физических качеств | 5 | 5                      | 5                       | 5                    | 5                      | 5                       | 5                    |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

| № п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Ежедельно, не менее (мин) |
|-------|---|---------------------------|
| 1.    | Утренняя гимнастика   | 140                       |
| 2.    | Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика  | 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  | 220                       |

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

## 4.5.12. Двенадцатая ступень (возрастная подгруппа от 40 до 44 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору  | Нормативы                    |                               |                            |                              |                               |                            | Физические<br>качества           |  |
|----------|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------------|--|
|          |  | Мужчины                      |                               |                            | Женщины                      |                               |                            |                                  |  |
|          |  | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |                            |                                  |  |
|          |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                                  |  |
| 1.       | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)   | 1                            | 1.4                           | 2                          | 0.7                          | 1.3                           | 1.6                        | Выносливость                     |  |
| 2.       | Плавание без учета времени (м)   | 18                           | 27                            | 40                         | 14                           | 18                            | 25                         |                                  |  |
| 3.       | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине (количество раз)  | 2                            | 4                             | 8                          | -                            | -                             | -                          | Сила                             |  |
| 4.       | Сгибание и разгибание рук в упоре о<br>гимнастическую скамью (количество раз)  | 12                           | 14                            | 18                         | 2                            | 4                             | 8                          |                                  |  |
| 5.       | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами (см.)  | -2                           | -1                            | 0                          | -1                           | 0                             | +2                         | Гибкость                         |  |
| 6.       | Поднимание туловища из положения лежа<br>на спине (количество раз за 20 с)   | 8                            | 10                            | 13                         | 6                            | 8                             | 12                         |                                  |  |
| 7.       | Метание теннисного мяча в цель, дистанция<br>6 м (количество попаданий из 10 бросков)  | 4                            | 5                             | 7                          | 4                            | 5                             | 7                          | Скоростно-силовые<br>возможности |  |
| 8.       | Стрельба из положения сидя с опорой<br>локтей о стол и с упора для винтовки,<br>дистанция 10 м (очки); из пневматической<br>винтовки с открытым прицелом<br>или из пневматической винтовки с<br>диоптрическим прицелом либо<br>«электронного оружия» | 13                           | 16                            | 25                         | 13                           | 16                            | 22                         |                                  |  |

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

| №<br>п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Еженедельно,<br>не менее<br>(мин) |
|----------|---|-----------------------------------|
| 1.       | Утренняя гимнастика   | 140                               |
| 2.       | Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика  | 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  | 210                               |
|          | В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов  |                                   |

4.5.13. Тринадцатая ступень (возрастная подгруппа от 45 до 49 лет включительно)

| №<br>п/п                     | Наименование<br>испытания (теста) по выбору     | Нормативы                  |                              |                               |                            | Физические<br>качества |
|------------------------------|---|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------|
|                              |   | Мужчины                    | Женщины                      | Уровень сложности             |                            |                        |
| Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия                   | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |                        |
| 1.                           | Скандинавская ходьба<br>(без учета времени, км) | 1                          | 1.4                          | 2                             | 0.7                        | 1.3                    |
| 2.                           | Плавание без учета времени (м)                  | 18                         | 27                           | 40                            | 14                         | 18                     |
|                              |   |                            |                              |                               |                            | Выносливость           |
|                              |   |                            |                              |                               |                            | 25                     |

|    |  |    |    |    |    |    |    |                               |
|----|--|----|----|----|----|----|----|-------------------------------|
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)   | 1  | 3  | 6  | -  | -  | -  | Сила                          |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)   | 10 | 12 | 16 | 2  | 4  | 8  |                               |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)  | -2 | -1 | +1 | -1 | 0  | +2 | Гибкость                      |
| 6. | Поднимание тулowiща из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)  | 7  | 9  | 12 | 5  | 7  | 10 | Скоростно-силовые возможности |
| 7. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)   | 4  | 5  | 7  | 4  | 5  | 7  |                               |
| 8. | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с опоры для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» | 10 | 13 | 25 | 10 | 13 | 20 | Координационные способности   |
|    |  | 13 | 18 | 30 | 13 | 18 | 25 |                               |

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

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

| №<br>п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Ежедневельно,<br>не менее (мин) |
|----------|---|---------------------------------|
| 1.       | Утренняя гимнастика   | 140                             |
| 2.       | Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика  | 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  | 205                             |
|          | В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов  |                                 |

## 4.5.14. Четырнадцатая ступень (возрастная подгруппа от 50 до 54 лет включительно)

| №<br>п/п          | Наименование<br>испытания (теста) по выбору                                | Нормативы                    |                               |                            |                              | Физические<br>качества        |
|-------------------|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|
|                   |  | Мужчины                      |                               | Женщины                    |                              |                               |
| Уровень сложности |  |                              |                               |                            |                              |                               |
|                   |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия |
| 1.                | Скандинавская ходьба (без учета времени, км)                               | 0.9                          | 1.1                           | 1.8                        | 0.5                          | 1.1                           |
| 2.                | Плавание без учета времени (м)   | 14                           | 23                            | 35                         | 9                            | 14                            |
| 3.                | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)               | 1                            | 2                             | 5                          | -                            | -                             |
| 4.                | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 8                            | 10                            | 14                         | 1                            | 3                             |
| 5.                | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)              | -5                           | -3                            | 0                          | -2                           | -1                            |
| 6.                | Метание теннисного мяча в цель, дистанция                                  | 4                            | 5                             | 7                          | 4                            | 5                             |
|                   |  |                              |                               |                            |                              | 7                             |

| Координационные способности   |    |    |    |    |    |    |
|---|----|----|----|----|----|----|
| 6 м (количество попаданий из 10 бросков)  |    |    |    |    |    |    |
| 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 |
| 7. или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»   | 13 | 18 | 27 | 10 | 15 | 23 |

| Женщины   |                        |                         |                      |
|---|------------------------|-------------------------|----------------------|
| Мужчины   |                        |                         |                      |
| Участники тестирования  | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Уровень сложности   |                        |                         |                      |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   | 7                      | 7                       | 7                    |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4                      | 4                       | 4                    |
| Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств                           |                        |                         |                      |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

| № п/п  | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Ежедельно, не менее (мин) |
|--|---|---------------------------|
| 1. Утренняя гимнастика   |   |                           |
| 2. Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика  |   | 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  |   | 200                       |

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов

## 4.5.15. Пятнадцатая ступень (возрастная подгруппа от 55 до 59 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору  | Нормативы                    |                               |                            |                              | Физические<br>качества        |  |
|----------|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|--|
|          |  | Мужчины                      |                               | Женщины                    |                              |                               |  |
|          |  | Уровень сложности            |                               |                            |                              |                               |  |
|          |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия |  |
| 1.       | Скандинавская ходьба (без учета времени, км)   | 0.7                          | 0.9                           | 1.5                        | 0.4                          | 0.9                           |  |
| 2.       | Плавание без учета времени (м)   | 9                            | 18                            | 30                         | 9                            | 14                            |  |
| 3.       | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)   | 1                            | 2                             | 4                          | -                            | -                             |  |
| 4.       | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)   | 6                            | 8                             | 12                         | 1                            | 3                             |  |
| 5.       | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)  | -7                           | -5                            | -2                         | -3                           | -2                            |  |
| 6.       | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)   | 3                            | 4                             | 6                          | 3                            | 4                             |  |
| 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 или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» | 10                           | 13                            | 22                         | 7                            | 10                            |  |
|          | Участники тестирования   | Мужчины                      |                               |                            |                              | Женщины                       |  |
|          | Уровень сложности  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия |  |
|          | Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе  | 7                            | 7                             | 7                          | 6                            | 6                             |  |
|          | Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса  | 4                            | 4                             | 4                          | 4                            | 4                             |  |

Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

| №<br>п/п   | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Еженедельно,<br>не менее<br>(мин) |
|--|---|-----------------------------------|
| 1.   | Утренняя гимнастика   | 100                               |
| 2.   | Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика  | 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  | 200                               |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов |   |                                   |

4.5.16. Шестнадцатая ступень (возрастная подгруппа от 60 до 64 лет включительно)

| №<br>п/п          | Наименование<br>испытания (теста) по выбору  | Нормативы                     |                            |                              |                               | Физические<br>качества     |              |
|-------------------|--|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|--------------|
|                   |  | Мужчины                       |                            | Женщины                      |                               |                            |              |
| Уровень сложности |  |                               |                            |                              |                               |                            |              |
|                   | Бронзовый<br>знак<br>отличия   | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Выносливость |
| 1.                | Скандинавская ходьба (без учета времени, км)                                       | 0.7                           | 0.9                        | 1.5                          | 0.4                           | 0.9                        | 1.2          |
| 2.                | Плавание без учета времени (м)   | 9                             | 14                         | 20                           | 9                             | 14                         | 20           |
| 3.                | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)         | 4                             | 6                          | 9                            | 1                             | 2                          | 5            |
| 4.                | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)                      | -9                            | -7                         | -4                           | -4                            | -3                         | -1           |
| 5.                | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 2                             | 3                          | 5                            | 2                             | 3                          | 5            |

| Участники тестирования  |                              | Мужчины                       |                            |                              | Женщины                       |                            |                            |
|---|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| Уровень сложности   | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   | 5                            | 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                          | 4                          |
| Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств                           |                              |                               |                            |                              |                               |                            |                            |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)

| №<br>п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Еженедельно,<br>не менее (мин) |     |     |  |
|----------|---|--------------------------------|-----|-----|--|
|          |   | 140                            | 120 | 180 |  |
| 1.       | Утренняя гимнастика   |                                |     |     |  |
| 2.       | Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида |                                |     |     |  |
| 3.       | Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем   |                                |     |     |  |

#### 4.5.17. Семнацатая ступень (возрастная подгруппа от 65 до 69 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания (теста) по выбору                                | Нормативы                    |                               |                            |                              | Физические качества           |
|----------|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|
|          |  | Мужчины                      | Женщины                       | Уровень сложности          |                              |                               |
|          |  | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия | Золотой<br>знак<br>отличия | Бронзовый<br>знак<br>отличия | Серебряный<br>знак<br>отличия |
| 1.       | Скандинавская ходьба (без учета времени, км)                               | 0.7                          | 0.9                           | 1.5                        | 0.4                          | 0.9                           |
| 2.       | Плавание без учета времени (м)   | 9                            | 14                            | 20                         | 9                            | 14                            |
| 3.       | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 3                            | 5                             | 7                          | 1                            | 2                             |
| 4.       | Наклон вперед из положения сидя на полу                                    | -11                          | -9                            | -6                         | -5                           | -4                            |
|          |  |                              |                               |                            | -2                           | -2                            |
|          |  |                              |                               |                            |                              | Выносливость                  |
|          |  |                              |                               |                            |                              | Сила                          |
|          |  |                              |                               |                            |                              | Гибкость                      |

|    |  |   |   |   |   |   |   |                                    |
|----|--|---|---|---|---|---|---|------------------------------------|
|    | с прямыми ногами (см)  |   |   |   |   |   |   |                                    |
| 5. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 2 | 3 | 5 | 2 | 3 | 5 | <b>Координационные способности</b> |

| Участники тестирования  |                        |                         | Мужчины              |                        |                         | Женщины              |                         |                      |
|---|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|----------------------|
| Уровень сложности   | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   | 5                      | 5                       | 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                    | 4                       | 4                    |
| Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств                           |                        |                         |                      |                        |                         |                      |                         |                      |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)

| №<br>п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности   | Еженедельно,<br>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                            |

Лист согласования к документу № 10952/23 от 25.08.2023

Инициатор согласования: Габитова Л.Г. Специалист 1 разряда сектора реализации

программ внеурочной и здоровьесберегающей деятельности

Согласование инициировано: 25.08.2023 16:37

### Лист согласования

Тип согласования: **последовательное**

| Nº | ФИО          | Срок согласования | Результат согласования              | Замечания |
|----|--------------|-------------------|-------------------------------------|-----------|
| 1  | Федоров С.П. |                   | Согласовано<br>25.08.2023 - 16:57   | -         |
| 2  | Андреев С.Р. |                   | 🔒 Согласовано<br>25.08.2023 - 17:28 | -         |
| 3  | Поминов А.И. |                   | 🔒 Подписано<br>25.08.2023 - 18:13   | -         |