



КонсультантПлюс

Приказ Минспорта России от 22.02.2023 N 117
"Об утверждении государственных требований
Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)"
(Зарегистрировано в Минюсте России
28.03.2023 N 72751)

Документ предоставлен **КонсультантПлюс**

www.consultant.ru

Дата сохранения: 16.11.2023

Зарегистрировано в Минюсте России 28 марта 2023 г. N 72751

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРИКАЗ
от 22 февраля 2023 г. N 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 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2015, N 41, ст. 5628), [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 N 540 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, N 25, ст. 3309; 2018, N 50, ст. 7755; официальный интернет-портал правовой информации www.pravo.gov.ru, 18.01.2023, N 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 N 90 "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" (зарегистрирован Минюстом России 11.03.2019, регистрационный N 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. N 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества, прикладные навыки и умения |
|---------------------------------------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | |
| 1. | Бег 10 м (с) | 3,8 | 3,4 | 3,1 | 4,0 | 3,6 | 3,3 | Скоростные возможности |
| | Бег на 30 м (с) | 9,6 | 8,6 | 8,3 | 10,1 | 9,1 | 8,8 | |
| 2. | Шестиминутный бег (м) | 400 | 600 | 800 | 300 | 500 | 700 | Выносливо сть |
| | Ходьба на лыжах (м) | 600 | 1000 | 1400 | 500 | 900 | 1300 | |
| | Смешанное передвижение по пересеченной местности (м) | 200 | 400 | 600 | 180 | 280 | 480 | |
| 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 | Скоростно- силовые возможности |
| | 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 3 x 10 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 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - Комплекс) | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |

**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 | 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества, прикладные навыки и умения |
|--------------------------------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 7,1 | 6,5 | 5,9 | 7,3 | 6,6 | 6,1 | Скоростные возможности |
| 2. | Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с) | 7:21 | 6:30 | 5:12 | 7:45 | 6:55 | 5:55 | Выносливо сть |
| | 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 3 x 10 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества, прикладные навыки и умения |
|---------------------------------------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 6,3 | 5,9 | 5,3 | 6,5 | 6,1 | 5,5 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 1000 м (мин, с) | 6:20 | 5:41 | 4:42 | 6:40 | 6:12 | 5:03 | Выносливо сть |
| | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) | 8:25 | 7:35 | 6:35 | 10:15 | 8:10 | 7:19 | |
| | Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 18:25 | 15:45 | 12:45 | 19:25 | 17:10 | 14:45 | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 4 | 6 | - | - | - | Сила |
| | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 8 | 13 | 21 | 7 | 10 | 16 | |
| | Сгибание и разгибание рук в | 10 | 13 | 22 | 5 | 7 | 13 | |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------|---|------|------|------|------|------|------|-------------------------------|
| | упоре лежа на полу (количество раз) | | | | | | | |
| 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 3 x 10 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 | Скоростно-силовые возможности |
| | 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 | Прикладные навыки |
| | Плавание на 50 м (мин, с) | 3:00 | 2:27 | 2:18 | 3:00 | 2:30 | 2:20 | |

| 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 | | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества, прикладные навыки и умения |
|---------------------------------------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,8 | 5,4 | 5,0 | 6,1 | 5,7 | 5,2 | Скоростно- силовые возможности |
| | Бег на 60 м (с) | 11,1 | 10,2 | 9,4 | 11,5 | 10,7 | 9,9 | |
| 2. | Бег на 1500 м (мин, с) | 8:30 | 7:55 | 6:40 | 9:10 | 8:15 | 7:03 | Выносливо сть |
| | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | 14:30 | 13:35 | 12:15 | 15:20 | 14:20 | 13:10 | |
| | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 18:55 | 17:05 | 15:45 | 21:30 | 19:40 | 17:15 | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 3 | 5 | 8 | - | - | - | Сила |
| | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 10 | 16 | 24 | 8 | 12 | 18 | |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------|--|------|------|------|------|------|------|-------------------------------|
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (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 3 x 10 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 |
| | 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 | Прикладные навыки |
| | Плавание на 50 м (мин, с) | 1:33 | 1:18 | 0:58 | 1:38 | 1:23 | 1:03 | |
| | 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 | 10 | 20 | 25 | 10 | 20 | 25 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|--|
| винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия" (очки) | | | | | | | |
| Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков) | 3 | 5 | 7 | 3 | 5 | 7 | |

| 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 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества, прикладные навыки и умения |
|--------------------------------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---|
| | | Юноши | | | Девушки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,4 | 5,0 | 4,6 | 5,7 | 5,3 | 4,9 | Скоростные 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 | Выносливо сть |
| | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | 19:15 | 17:15 | 16:05 | 22:55 | 20:25 | 19:05 | |
| | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 16:55 | 15:45 | 14:10 | 19:55 | 18:05 | 16:40 | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 5 | 9 | 13 | - | - | - | Сила |
| | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 12 | 18 | 25 | 9 | 13 | 19 | |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------|--|------|------|------|------|------|------|-------------------------------|
| | 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 3 x 10 м (с) | 8,2 | 7,7 | 7,1 | 9,1 | 8,7 | 7,9 | Координационные способности |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 167 | 193 | 218 | 148 | 162 | 183 | Скоростно-силовые возможности |
| | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 34 | 40 | 50 | 31 | 35 | 44 | |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 30 | 35 | 41 | 19 | 21 | 27 | Прикладные навыки |
| | Плавание на 50 м (мин, с) | 1:27 | 1:13 | 0:54 | 1:32 | 1:18 | 1:01 | |
| | 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 | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 | |

| | | | | | | | |
|--|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--|
| винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия" | | | | | | | |
| 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 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества, прикладные навыки и умения |
|--------------------------------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---|
| | | Юноши | | | Девушки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 9,0 | 8,4 | 7,9 | 10,7 | 9,9 | 9,2 | Скоростные возможности |
| | Бег на 100 м (с) | 14,8 | 14,1 | 13,2 | 17,9 | 16,9 | 15,8 | |
| 2. | Бег на 2000 м (мин, с) | - | - | - | 12:25 | 11:10 | 9:45 | Выносливо сть |
| | Бег на 3000 м (мин, с) | 15:20 | 14:10 | 12:20 | - | - | - | |
| | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | - | - | - | 20:30 | 18:35 | 16:40 | |
| | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 27:55 | 25:45 | 23:40 | - | - | - | |
| | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | - | - | - | 19:25 | 17:35 | 16:05 | |
| | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 27:00 | 25:00 | 23:00 | - | - | - | |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------|--|------|------|------|------|------|------|-------------------------------|
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 8 | 12 | 15 | - | - | - | Сила |
| | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (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 | | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 192 | 213 | 235 | 157 | 173 | 188 | Скоростно-силовые возможности |
| | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 35 | 41 | 51 | 32 | 37 | 45 | |
| 6. | Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м) | - | - | - | 12 | 17 | 22 | Прикладные навыки |
| | весом 700 г (м) | 27 | 30 | 36 | - | - | - | |
| | 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 |
| 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 | 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества, прикладные навыки и умения |
|--|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---|
| | | Юноши | | | Девушки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 8,9 | 8,4 | 7,9 | 10,7 | 9,9 | 9,2 | Скоростные возможности |
| | Бег на 100 м (с) | 14,8 | 14,1 | 13,2 | 17,9 | 16,9 | 15,8 | |
| 2. | Бег на 2000 м (мин, с) | - | - | - | 12:20 | 11:05 | 9:40 | Выносливо сть |
| | Бег на 3000 м (мин, с) | 15:20 | 14:10 | 12:20 | - | - | - | |
| | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | - | - | - | 20:30 | 18:40 | 16:40 | |
| | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 28:00 | 25:40 | 23:30 | - | - | - | |
| | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | - | - | - | 19:20 | 17:40 | 16:10 | |
| Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 27:00 | 25:00 | 23:00 | - | - | - | | |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------|--|------|------|------|------|------|------|-------------------------------|
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 8 | 12 | 15 | - | - | - | Сила |
| | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | - | - | - | 10 | 14 | 20 | |
| | 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 | Прикладные навыки |
| | 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 | |

| | | | | | | |
|--|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества, прикладные навыки и умения |
|---------------------------------------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный 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 | |
| 2. | Бег на 1000 м (мин, с) | - | - | - | 4:35 | 4:15 | 4:00 | Выносливо сть |
| | Бег на 2000 м (мин, с) | - | - | - | 13:25 | 12:15 | 10:40 | |
| | Бег на 3000 м (мин, с) | 14:50 | 13:20 | 12:00 | - | - | - | |
| | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 27:30 | 25:00 | 21:35 | - | - | - | |
| | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | - | - | - | 21:30 | 19:20 | 17:50 | |
| | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 26:30 | 24:30 | 21:30 | - | - | - | |
| | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | - | - | - | 19:35 | 18:10 | 17:10 | |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------------------------------|
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 9 | 13 | 16 | - | - | - | Сила |
| | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | - | - | - | 9 | 13 | 19 | |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 27 | 33 | 45 | 9 | 13 | 18 | |
| | Рывок гири 16 кг (количество раз) | 20 | 26 | 44 | - | - | - | |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +6 | +8 | +13 | +8 | +11 | +16 | Гибкость |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 207 | 228 | 244 | 167 | 183 | 198 | Скоростно-силовые возможности |
| | 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 | - | - | - | |

| | | | | | | |
|--|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 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 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 | 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 | 60 мин 2 занятия в неделю | 120 |

| | | | |
|--|--|------------------------|-----|
| | также военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях | | |
| 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества, прикладные навыки и умения |
|--------------------------------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 9,6 | 9,0 | 8,1 | 11,4 | 10,5 | 9,8 | Скоростные возможности |
| | Бег на 100 м (с) | 15,3 | 14,6 | 13,6 | 19,1 | 17,9 | 16,7 | |
| 2. | Бег на 1000 м (мин, с) | - | - | - | 5:10 | 4:40 | 4:20 | Выносливо сть |
| | Бег на 3000 м (мин, с) | 15:20 | 14:20 | 12:30 | - | - | - | |
| | Бег на 2000 м (мин, с) | - | - | - | 14:20 | 12:50 | 11:15 | |
| | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 28:00 | 26:00 | 22:00 | - | - | - | |
| | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | - | - | - | 23:00 | 20:20 | 18:10 | |
| | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 27:00 | 25:30 | 22:00 | - | - | - | |
| | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | - | - | - | 22:30 | 19:50 | 17:40 | |

| | (мин, с) | | | | | | | |
|-----------------------------|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------------------------------|
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 6 | 10 | 14 | - | - | - | Сила |
| | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | - | - | - | 8 | 12 | 18 | |
| | 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 | |
| 6. | Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м) | - | - | - | 12 | 16 | 19 | Прикладные навыки |
| | 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 |
| 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 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества, прикладные навыки и умения |
|---------------------------------------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 12,3 | 10,9 | 8,8 | 13,1 | 12,1 | 10,5 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 1000 м (мин, с) | 5:02 | 4:06 | 3:45 | 6:19 | 5:24 | 4:40 | Выносливо сть |
| | Бег на 2000 м (мин, с) | - | - | - | 14:50 | 13:30 | 11:45 | |
| | Бег на 3000 м (мин, с) | 15:30 | 14:30 | 13:00 | - | - | - | |
| | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | - | - | - | 24:00 | 21:00 | 18:40 | |
| | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 29:30 | 26:30 | 23:00 | - | - | - | |
| | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | - | - | - | 23:00 | 20:35 | 18:05 | |
| | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 28:30 | 26:00 | 22:30 | - | - | - | |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------------------------------|
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 4 | 8 | 13 | - | - | - | Сила |
| | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 10 | 15 | 23 | 7 | 11 | 17 | |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 15 | 19 | 33 | 5 | 8 | 14 | |
| | Рывок гири 16 кг количество раз) | 18 | 22 | 40 | - | - | - | |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +3 | +5 | +11 | +5 | +7 | +13 | Гибкость |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 197 | 213 | 234 | 138 | 152 | 173 | Скоростно-силовые возможности |
| | 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 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 8 часов)**

| Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | | | |
|---|---|--|---|
| № п/п | Виды двигательной деятельности | Рекомендуемое 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 3 часов | | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества, прикладные навыки и умения |
|---------------------------------------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 12,7 | 11,3 | 9,1 | 13,4 | 12,4 | 10,7 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 1000 м (мин, с) | 5:13 | 4:17 | 3:55 | 6:54 | 5:52 | 5:00 | Выносливо сть |
| | Бег на 2000 м (мин, с) | - | - | - | 15:20 | 14:00 | 12:10 | |
| | Бег на 3000 м (мин, с) | 16:05 | 14:40 | 13:30 | - | - | - | |
| | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | - | - | - | 25:10 | 21:40 | 20:00 | |
| | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 32:20 | 29:20 | 25:20 | - | - | - | |
| | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | - | - | - | 24:00 | 21:05 | 19:40 | |
| | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 29:30 | 27:30 | 24:30 | - | - | - | |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------------------------------|
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 4 | 7 | 11 | - | - | - | Сила |
| | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (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 | | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 192 | 208 | 228 | 128 | 142 | 167 | Скоростно-силовые возможности |
| | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 23 | 30 | 40 | 15 | 21 | 30 | |
| 6. | Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м) | - | - | - | 8 | 12 | 17 | Прикладные навыки |
| | 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 |
| 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 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 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества, прикладные навыки и умения |
|---------------------------------------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 1000 м (мин, с) | 6:20 | 5:20 | 4:05 | 8:05 | 6:55 | 5:20 | Выносливо сть |
| | Бег на 2000 м (мин, с) | 13:20 | 11:45 | 9:45 | 16:30 | 14:50 | 12:40 | |
| | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 37:40 | 34:10 | 27:40 | - | - | - | |
| | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | - | - | - | 23:00 | 20:20 | 17:40 | |
| | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 22:30 | 20:00 | 16:10 | - | - | - | |
| | Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | - | - | - | 17:20 | 15:40 | 13:10 | |
| 2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 3 | 7 | 10 | - | - | - | Сила |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------|--|-------|------|------|------|------|------|-------------------------------|
| | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 8 | 13 | 21 | 5 | 9 | 15 | |
| | 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 | Скоростно-силовые возможности |
| 6. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1:30 | 1:13 | 1:00 | 1:45 | 1:26 | 1:13 | 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 | 13 | 16 | 25 | 13 | 16 | 22 | |
| | или из пневматической | 16 | 21 | 29 | 16 | 21 | 27 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|--|
| винтовки с диоптрическим прицелом либо "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 | | |
|--|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|
| | 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 | 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества, прикладные навыки и умения |
|--------------------------------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 1000 м (мин, с) | 6:30 | 5:55 | 5:05 | 8:25 | 7:20 | 6:20 | Выносливо сть |
| | Бег на 2000 м (мин, с) | 13:40 | 12:00 | 10:15 | 17:40 | 15:50 | 13:20 | |
| | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | - | - | - | 24:20 | 22:00 | 19:10 | |
| | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 41:00 | 36:30 | 30:30 | - | - | - | |
| | Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | - | - | - | 18:20 | 16:40 | 14:10 | |
| | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 23:30 | 20:40 | 16:40 | - | - | - | |
| 2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 6 | 9 | - | - | - | Сила |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------|---|------|------|------|------|------|------|-------------------------------|
| | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 6 | 11 | 19 | 4 | 8 | 13 | |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (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 | Скоростные возможности |
| 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 | 13 | 18 | 27 | 13 | 18 | 25 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|--|
| винтовки с диоптрическим прицелом либо "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 | | |
|--|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|
| | 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 | 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 | | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества, прикладные навыки и умения |
|---------------------------------------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 1000 м (мин, с) | 7:36 | 6:23 | 5:35 | 8:50 | 7:42 | 6:40 | Выносливо сть |
| | Бег на 2000 м (мин, с) | 14:10 | 12:25 | 10:45 | 18:20 | 16:40 | 14:10 | |
| | Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с) | 27:40 | 25:45 | 23:50 | 31:30 | 29:30 | 27:30 | |
| | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | - | - | - | 26:55 | 24:50 | 21:40 | |
| | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 44:45 | 40:10 | 33:30 | - | - | - | |
| | Кросс на 2 км по пересеченной местности (мин, с) | - | - | - | 19:25 | 17:40 | 15:10 | |
| | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 24:00 | 21:00 | 17:40 | - | - | - | |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------|---|------|------|------|------|------|------|-------------------------------|
| 2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 5 | 8 | - | - | - | Сила |
| | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 3 | 8 | 16 | 3 | 7 | 11 | |
| | Рывок гири 16 кг (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 |
| 5. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1:37 | 1:18 | 1:08 | 1:55 | 1:33 | 1:21 | 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 | | |
|--|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|
| | 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 | 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 |
| В период отпусков ежедневный двигательный режим не менее 2 часов | | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества, прикладные навыки и умения |
|--------------------------------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 1000 м (мин, с) | 8:37 | 7:05 | 6:05 | 9:12 | 8:05 | 7:00 | Выносливо сть |
| | Бег на 2000 м (мин, с) | 14:20 | 12:40 | 11:40 | 20:30 | 18:40 | 15:30 | |
| | Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с) | 28:40 | 26:40 | 24:40 | 32:45 | 30:30 | 28:30 | |
| | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | - | - | - | 27:30 | 25:40 | 23:10 | |
| | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 51:00 | 45:10 | 36:40 | - | - | - | |
| | Кросс на 2 км по пересеченной местности (мин, с) | - | - | - | 21:35 | 19:40 | 16:10 | |
| | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 24:30 | 21:40 | 18:40 | - | - | - | |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------|---|------|------|------|------|------|------|-------------------------------|
| 2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 4 | 7 | - | - | - | Сила |
| | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 2 | 6 | 13 | 2 | 6 | 10 | |
| | Рывок гири 16 кг (количество раз) | 5 | 9 | 19 | - | - | - | |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество 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 | | |
|--|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|
| | 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 | 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 |
| В период отпусков ежедневный двигательный режим не менее 2 часов | | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества, прикладные навыки и умения |
|--------------------------------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | |
| 1. | Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с) | 10:50 | 9:11 | 6:45 | 11:30 | 9:55 | 8:00 | Выносливо сть |
| | 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 |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------------------------------|
| 3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | -6 | -4 | -1 | 0 | +2 | +6 | Гибкость |
| 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 |
| 5. | Плавание на 25 м (мин, с) | 3:00 | 2:36 | 2:25 | 3:05 | 2:40 | 2:27 | Прикладные навыки |
| | Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с) | - | - | - | 34:40 | 28:40 | 25:40 | |
| | 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 |
| 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 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества, прикладные навыки и умения |
|--------------------------------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | |
| 1. | Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с) | 11:55 | 10:14 | 8:45 | 11:30 | 10:27 | 9:00 | Выносливо сть |
| | 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 | -9 | -6 | -4 | -5 | -1 | +2 | Гибкость |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------------------------------|
| | гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | | | | | | | |
| 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 |
| 5. | Плавание на 25 м (мин, с) | 3:05 | 2:40 | 2:30 | 3:10 | 2:45 | 2:30 | Прикладные навыки |
| | 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 | - | - | - | |

| 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 | 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 | 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества, прикладные навыки и умения |
|--------------------------------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | |
| 1. | Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с) | 16:30 | 13:39 | 11:00 | 18:24 | 15:24 | 12:00 | Выносливо сть |
| | 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 |
| Уровень сложности | | | | | | |
| 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 10 м (с) | 4,2 | 4,0 | 3,4 | 4,3 | 4,1 | 3,6 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 30 м (с) | 11,6 | 9,8 | 9,5 | 10,8 | 10,4 | 10,2 | |
| 3. | Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, м) | 170 | 340 | 500 | 150 | 240 | 400 | Выносливо сть |
| 4. | Ходьба на лыжах на (без учета времени, м) | 500 | 835 | 1170 | 420 | 750 | 1085 | |
| 5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 1 | 2 | 3 | - | - | - | Сила |
| 6. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 4 | 6 | 10 | 2 | 4 | 7 | |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 5 | 7 | 11 | 2 | 4 | 8 | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|----|----|----|----|----|----|-------------------------------|
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +1 | +2 | +5 | +2 | +3 | +6 | Гибкость |
| 9. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 71 | 80 | 95 | 65 | 73 | 90 | Скоростно-силовые возможности |
| 10. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с.) | 9 | 10 | 12 | 8 | 9 | 11 | |
| 11. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | Координационные способности |
| 12. | Плавание без учета времени (м) | 2 | 4 | 8 | 2 | 4 | 8 | |

| 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 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 | 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 | 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 8,3 | 7,5 | 6,8 | 8,5 | 7,7 | 7,1 | Скоростные возможности |
| 2. | Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с) | 8:55 | 7:56 | 6:05 | 9:20 | 9:04 | 7:58 | Выносливо сть |
| 3. | Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км) | 0.8 | 1.1 | 1.3 | 0.8 | 1.1 | 1.3 | |
| 4. | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) | 12:22 | 11:38 | 10:25 | 13:13 | 11:06 | 9:52 | |
| 5. | Бег на лыжах (без учета времени, км) | 0.8 | 1.1 | 1.3 | 0.8 | 1.1 | 1.3 | Сила |
| 6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 1 | 2 | 3 | - | - | - | |
| 7. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 | 5 | 7 | 12 | 3 | 5 | 9 | |

| | см (количество раз) | | | | | | | |
|-----|---|----|-----|-----|----|----|-----|-------------------------------|
| 8. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 6 | 8 | 14 | 3 | 5 | 9 | |
| 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) | 90 | 105 | 119 | 86 | 98 | 115 | Скоростно-силовые возможности |
| 11. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 17 | 20 | 27 | 14 | 17 | 25 | |
| 12. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | Координационные способности |
| 13. | Плавание без учета времени (м) | 3 | 5 | 9 | 3 | 5 | 9 | |

| 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 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 | 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 | 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 7,3 | 6,8 | 6,2 | 7,6 | 7,1 | 6,4 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 14,1 | 13,2 | 11,9 | 14,7 | 13,8 | 12,4 | |
| 3. | Бег на 1000 м (мин, с) | 7:45 | 7:01 | 5:49 | 8:14 | 7:29 | 6:25 | Выносливо сть |
| 4. | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) | 10:23 | 9:20 | 8:06 | 12:33 | 9:46 | 8:51 | |
| 5. | Бег на лыжах (без учета времени, км) | 1.2 | 1.5 | 1.8 | 1.2 | 1.5 | 1.8 | |
| 6. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 1.2 | 1.5 | 1.8 | 1.2 | 1.5 | 1.8 | |
| 7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 4 | - | - | - | Сила |
| 8. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 7 | 10 | 17 | 5 | 7 | 12 | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------------------------------|
| 9. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 7 | 10 | 18 | 4 | 6 | 10 | |
| 10. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +2 | +3 | +6 | +2 | +4 | +9 | Гибкость |
| 11. | Прыжок в длину с разбега (см) | 172 | 191 | 242 | 156 | 170 | 212 | Скоростно-силовые возможности |
| 12. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 107 | 120 | 135 | 100 | 110 | 127 | |
| 13. | Метание мяча весом 150 г (м) | 15 | 18 | 23 | 10 | 14 | 17 | |
| 14. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 22 | 28 | 36 | 19 | 23 | 31 | |
| 15. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | Координационные способности |
| 16. | Плавание без учета времени (м) | 6 | 10 | 12 | 6 | 10 | 12 | |

| 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 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)

| № 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. | 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 6,7 | 6,2 | 5,8 | 7,1 | 6,6 | 6,0 | Скоростные возможности |
| 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 | Выносливо сть |
| 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) (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 | Сила |
| 9. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 3 | 4 | 6 | - | - | - | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------------------------------|
| 10. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 8 | 12 | 19 | 6 | 8 | 11 | |
| 11. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10 | 15 | 23 | 5 | 8 | 11 | |
| 12. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +3 | +4 | +6 | +3 | +5 | +10 | Гибкость |
| 13. | Прыжок в длину с разбега (см) | 190 | 210 | 260 | 172 | 187 | 230 | Скоростно-силовые возможности |
| 14. | Прыжок в длину с места толчком двумя 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 лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 26 | 31 | 39 | 23 | 26 | 34 | |
| 17. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 3 | 5 | 7 | 3 | 5 | 7 | Координационные способности |

| 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 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 | 105 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 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 | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Юноши | | | Девушки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 6,2 | 5,8 | 5,3 | 6,6 | 6,4 | 5,7 | Скоростные 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 | Выносливо сть |
| 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) (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 перекладине (количество раз) | 4 | 5 | 8 | - | - | - | Сила |

| | | | | | | | | |
|-----|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------------------------------|
| 10. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 10 | 14 | 20 | 7 | 9 | 12 | |
| 11. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 16 | 20 | 30 | 6 | 8 | 13 | |
| 12. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +3 | +5 | +9 | +4 | +7 | +11 | Гибкость |
| 13. | Прыжок в длину с разбега (см) | 209 | 230 | 285 | 190 | 205 | 250 | Скоростно-силовые возможности |
| 14. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 140 | 161 | 182 | 124 | 135 | 153 | |
| 15. | Метание мяча весом 150 г (м) | 22 | 27 | 34 | 16 | 18 | 22 | |
| 16. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 27 | 32 | 40 | 25 | 27 | 35 | |
| 17. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 4 | 6 | 8 | 4 | 6 | 8 | Координационные способности |

| 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 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 12 часов)**

| № п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
|---|---|-----------------------------|
| 1. | Утренняя гимнастика | 175 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" | 135 |
| 3. | 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Юноши | | | Девушки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,8 | 5,4 | 5,1 | 6,4 | 6,2 | 5,9 | Скоростные 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 | Выносливо сть |
| 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) (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 перекладине (количество раз) | 5 | 6 | 10 | - | - | - | Сила |
| 11. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | - | - | - | 8 | 10 | 14 | |
| 12. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 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 с прямыми ногами (см) | +4 | +6 | +10 | +6 | +7 | +13 | Гибкость |
| 15. | Прыжок в длину с разбега (см) | 230 | 250 | 314 | 210 | 225 | 275 | Скоростно-силовые возможности |
| 16. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 161 | 178 | 195 | 131 | 145 | 157 | |
| 17. | Метание мяча весом 150 г (м) | 24 | 29 | 36 | 18 | 22 | 28 | |
| 18. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 29 | 32 | 40 | 25 | 29 | 35 | |
| 19. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | Координационные способности |

| | | | | | | | | |
|-------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 10 бросков) | | | | | | | | |
|-------------|--|--|--|--|--|--|--|--|

| 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 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 12 часов)

| № п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
|---|---|-----------------------------|
| 1. | Утренняя гимнастика | 175 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" | 135 |
| 3. | 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,6 | 5,2 | 4,9 | 6,2 | 6,1 | 5,7 | Скоростные 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 | Выносливо сть |
| 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) (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 перекладине (количество раз) | 6 | 8 | 11 | - | - | - | Сила |
| 11. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | - | - | - | 9 | 11 | 16 | |
| 12. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 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 с прямыми ногами (см) | +4 | +6 | +10 | +6 | +7 | +13 | Гибкость |
| 15. | Прыжок в длину с разбега (см) | 230 | 250 | 314 | 210 | 225 | 275 | Скоростно-силовые возможности |
| 16. | Прыжок в длину с места толчком двумя 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 на спине (количество раз за 1 мин) | 28 | 32 | 41 | 27 | 30 | 37 | |
| 19. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из | 10 | 13 | 14 | 10 | 12 | 14 | Координационные способности |

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

| 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 | 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 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,7 | 5,3 | 5,0 | 6,3 | 6,2 | 5,8 | Скоростные возможности |
| 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 | |
| 4. | Бег на 1000 м (мин, с) | - | - | - | 5:47 | 5:31 | 5:23 | Выносливо сть |
| 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 | |
| 8. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 32:22 | 30:12 | 26:14 | - | - | - | |
| 9. | Кросс (бег по пересеченной местности) (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 перекладине (количество раз) | 7 | 9 | 12 | - | - | - | Сила |
| 12. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | - | - | - | 8 | 10 | 15 | |
| 13. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 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 с прямыми ногами (см) | +4 | +6 | +10 | +6 | +7 | +13 | Гибкость |
| 16. | Прыжок в длину с разбега (см) | 296 | 304 | 344 | 235 | 260 | 280 | Скоростно-силовые возможности |
| 17. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 173 | 191 | 204 | 140 | 153 | 165 | |
| 18. | Метание мяча весом 150 г (м) | 28 | 32 | 40 | 20 | 26 | 32 | |
| 19. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 28 | 32 | 41 | 27 | 30 | 37 | Координационные способности |
| 20. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из | 12 | 14 | 16 | 12 | 14 | 16 | |

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

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

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 6,8 | 6,2 | 5,6 | 7,4 | 7,1 | 6,5 | Скоростные 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 | Выносливо сть |
| 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 | |
| 8. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 33:20 | 31:26 | 26:32 | - | - | - | |
| 9. | Кросс (бег по пересеченной местности) (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 перекладине (количество раз) | 5 | 7 | 10 | - | - | - | Сила |
| 12. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | - | - | - | 7 | 9 | 14 | |
| 13. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 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 с прямыми ногами (см) | +3 | +5 | +9 | +5 | +6 | +11 | Гибкость |
| 16. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 169 | 187 | 200 | 136 | 149 | 162 | Скоростно-силовые возможности |
| 17. | Метание мяча весом 150 г (м) | 22 | 26 | 34 | 14 | 18 | 26 | |
| 18. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 25 | 30 | 38 | 20 | 24 | 32 | |
| 19. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 13 | 15 | 18 | 13 | 15 | 18 | Координационные способности |

| 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 | 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 11 часов)

| N 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 4 часов | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 7,7 | 7,0 | 6,0 | 8,0 | 7,7 | 6,7 | Скоростные 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 | Выносливо сть |
| 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 | |
| 7. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 35:01 | 31:42 | 27:45 | - | - | - | |
| 8. | Кросс (бег по пересеченной местности) (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 перекладине (количество раз) | 4 | 6 | 10 | - | - | - | Сила |
| 11. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 9 | 12 | 18 | 7 | 8 | 13 | |
| 12. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 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 с прямыми ногами (см) | +2 | +3 | +8 | +3 | +5 | +10 | Гибкость |
| 15. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 155 | 170 | 180 | 112 | 120 | 139 | Скоростно-силовые возможности |
| 16. | Метание мяча весом 150 г (м) | 21 | 25 | 32 | 13 | 17 | 23 | |
| 17. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 22 | 27 | 34 | 16 | 18 | 27 | |
| 18. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 12 | 14 | 18 | 12 | 14 | 18 | Координационные способности |

| 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 | 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 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 4 часов | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 7,9 | 7,3 | 6,2 | 8,4 | 8,1 | 6,9 | Скоростные возможности |
| 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 | Выносливо сть |
| 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) (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 перекладине (количество раз) | 3 | 5 | 7 | - | - | - | Сила |
| 11. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 7 | 10 | 17 | 5 | 6 | 12 | |
| 12. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 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 с прямыми ногами (см) | 0 | +2 | +7 | +2 | +4 | +9 | Гибкость |
| 15. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 155 | 167 | 177 | 107 | 119 | 132 | Скоростно-силовые возможности |
| 16. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 20 | 24 | 30 | 12 | 14 | 20 | |
| 17. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 12 | 14 | 17 | 12 | 14 | 17 | Координационные способности |

| 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 | 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)**

| № 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 | 200 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 8,1 | 7,5 | 6,4 | 8,9 | 8,6 | 7,0 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 15,0 | 14,0 | 11,0 | 16,0 | 15,0 | 13,0 | |
| 3. | Бег на 1000 м (мин, с) | 7:24 | 6:53 | 5:41 | 8:15 | 7:20 | 6:05 | Выносливо сть |
| 4. | Бег на 2000 м (мин, с) | 15:52 | 14:40 | 12:12 | 19:28 | 18:38 | 15:57 | |
| 5. | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | - | - | - | 27:25 | 24:05 | 21:20 | |
| 6. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 44:15 | 40:12 | 33:14 | - | - | - | |
| 7. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 1.8 | 2 | 2.5 | 0.8 | 1 | 1.5 | |
| 8. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1:30 | 1:20 | 1:10 | 2:10 | 1:54 | 1:40 | Сила |
| 9. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 3 | 5 | 6 | - | - | - | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------------------------------|
| 10. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 6 | 9 | 16 | 4 | 6 | 11 | |
| 11. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10 | 13 | 23 | 2 | 4 | 7 | |
| 12. | Рывок гири 16 кг (количество раз) | 11 | 13 | 23 | - | - | - | |
| 13. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | 0 | +2 | +6 | +1 | +3 | +7 | Гибкость |
| 14. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 151 | 165 | 174 | 105 | 116 | 129 | |
| 15. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 18 | 22 | 26 | 7 | 9 | 18 | Скоростно-силовые возможности |
| 16. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 11 | 13 | 16 | 11 | 13 | 16 | Координационные способности |

| 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 | 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)**

| N 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 | 200 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 8,3 | 7,8 | 6,6 | 9,1 | 8,8 | 7,2 | Скоростные возможности |
| 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 | Выносливо сть |
| 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) (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 | Сила |
| 9. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 5 | - | - | - | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|----|----|----|----|----|----|-------------------------------|
| 10. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 5 | 7 | 14 | 3 | 5 | 9 | |
| 11. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 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 с прямыми ногами (см) | 0 | +2 | +5 | +1 | +3 | +6 | Гибкость |
| 14. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 16 | 20 | 26 | 7 | 9 | 18 | Скоростно-силовые возможности |
| 15. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 11 | 13 | 16 | 11 | 13 | 16 | Координационные способности |

| 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 | 14 | 14 | 14 | 12 | 12 | 12 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шесть 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 | 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 1000 м (мин, с) | 8:24 | 8:08 | 6:34 | 9:13 | 8:35 | 7:56 | Выносливо сть |
| 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 | - | - | - | |
| 5. | Кросс (бег по пересеченной местности) (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 перекладине (количество раз) | 1 | 2 | 5 | - | - | - | Сила |
| 8. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 | 3 | 6 | 11 | 3 | 5 | 7 | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|----|----|----|---|----|----|-------------------------------|
| | см (количество раз) | | | | | | | |
| 9. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 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 с прямыми ногами (см) | -4 | -2 | -1 | 0 | +1 | +4 | Гибкость |
| 12. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 9 | 11 | 17 | 7 | 9 | 15 | Скоростно-силовые возможности |
| 13. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 5 | 7 | 8 | 5 | 7 | 8 | Координационные способности |

| 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 | 12 | 12 | 12 | 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 8 часов)**

| № п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 1000 м (мин, с) | 9:33 | 8:06 | 7:30 | 9:45 | 8:25 | 8:00 | Выносливо сть |
| 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) (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 перекладине (количество раз) | 1 | 2 | 4 | - | - | - | Сила |

| | | | | | | | | |
|-----|--|----|----|----|---|----|----|-------------------------------|
| 9. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 2 | 4 | 9 | 2 | 4 | 6 | |
| 10. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 6 | 8 | 15 | 2 | 3 | 6 | |
| 11. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -3 | -1 | +4 | 0 | +2 | +7 | Гибкость |
| 12. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 7 | 9 | 15 | 5 | 7 | 13 | Скоростно-силовые возможности |
| 13. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 4 | 6 | 8 | 4 | 6 | 8 | Координационные способности |

| 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 | 12 | 12 | 12 | 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 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 | 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с) | 12:11 | 10:33 | 8:16 | 12:33 | 11:33 | 10:26 | Выносливо сть |
| 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 | 1.5 | |
| 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 | 20 | 25 | 30 | 20 | 25 | 30 | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|----|----|----|----|---|----|-----------------------------|
| | (м) | | | | | | | |
| 9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 7 | 9 | 15 | 3 | 5 | 9 | |
| 10. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 3 | 5 | 9 | 2 | 4 | 6 | Сила |
| 11. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -9 | -7 | -5 | -1 | 0 | +5 | Гибкость |
| 12. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | Координационные способности |

| 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 | 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
(не менее 6 часов)**

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

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с) | 14:27 | 12:31 | 10:18 | 13:38 | 12:16 | 10:47 | Выносливость |
| 2. | Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с) | 28:16 | 24:44 | 19:20 | 33:46 | 29:44 | 23:28 | |
| 3. | Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с) | - | - | - | 45:23 | 38:41 | 31:43 | |
| 4. | Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с) | 42:04 | 37:08 | 26:40 | - | - | - | |
| 5. | Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км) | 1 | 1.5 | 2 | 0.8 | 1 | 1.5 | |
| 6. | Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с) | - | - | - | 76:00 | 57:00 | 36:00 | |
| 7. | Скандинавская ходьба на 4 км (мин, с) | 89:00 | 71:00 | 41:00 | - | - | - | |
| 8. | Плавание без учета времени | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|-----|----|----|----|----|----|-----------------------------|
| | (м) | | | | | | | |
| 9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 5 | 7 | 11 | 3 | 9 | 10 | |
| 10. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 2 | 4 | 7 | 2 | 3 | 4 | Сила |
| 11. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -11 | -9 | -7 | -5 | -1 | +1 | Гибкость |
| 12. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | Координационные способности |

| 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 | 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 деятельности (около 6 часов)

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

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Смешанное передвижение (без учета времени, м) | 2000 | 3000 | 4000 | 2000 | 2500 | 3000 | Выносливо сть |
| 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 | Сила |
| 9. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -13 | -11 | -9 | -9 | -7 | -3 | Гибкость |
| 10. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | Координационные способности |

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (около 6 часов)

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

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

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 10 м (с) | 4,1 | 3,8 | 3,3 | 4,2 | 3,9 | 3,5 | Скоростные возможности |
| 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 | Выносливо сть |
| 4. | Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, м) | 180 | 350 | 530 | 160 | 250 | 430 | |
| 5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 1 | 2 | 3 | - | - | - | Сила |
| 6. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 4 | 7 | 11 | 2 | 4 | 8 | |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 5 | 8 | 14 | 2 | 4 | 9 | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|----|----|-----|----|----|----|-------------------------------|
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +1 | +2 | +5 | +2 | +3 | +6 | Гибкость |
| 9. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 75 | 83 | 100 | 67 | 76 | 93 | Скоростно-силовые возможности |
| 10. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 сек) | 10 | 11 | 13 | 9 | 10 | 12 | |
| 11. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий из 5 бросков) | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | Координационные способности |
| 12. | Плавание без учета времени (м) | 4 | 7 | 11 | 4 | 7 | 11 | |

| 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 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 | 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 | 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 8,0 | 7,3 | 6,6 | 8,2 | 7,4 | 6,9 | Скоростные возможности |
| 2. | Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с) | 8:23 | 7:20 | 6:27 | 8:51 | 8:32 | 7:16 | Выносливо сть |
| 3. | Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км) | 1 | 1.2 | 1.5 | 1 | 1.2 | 1.5 | |
| 4. | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) | 12:01 | 10:39 | 9:28 | 12:59 | 10:32 | 9:22 | |
| 5. | Бег на лыжах (без учета времени, км) | 1 | 1.2 | 1.5 | 1 | 1.2 | 1.5 | Сила |
| 6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 1 | 2 | 3 | - | - | - | |
| 7. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 5 | 8 | 13 | 3 | 5 | 10 | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|----|-----|-----|----|-----|-----|-------------------------------|
| 8. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 6 | 9 | 15 | 3 | 5 | 10 | |
| 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 | | |
|---|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|
| | 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 | 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 | Еженедельно, не менее (мин) |
|---|---|-----------------------------|
| 1. | Утренняя гимнастика | 70 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" | 135 |
| 3. | Двигательная деятельность 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 | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 7,1 | 6,6 | 6,0 | 7,3 | 6,9 | 6,2 | Скоростные 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 | Выносливо сть |
| 4. | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) | 9:42 | 8:37 | 7:25 | 11:53 | 9:21 | 8:20 | |
| 5. | Бег на лыжах (без учета времени, км) | 1.5 | 1.8 | 2 | 1.5 | 1.8 | 2 | |
| 6. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 1.5 | 1.8 | 2 | 1.5 | 1.8 | 2 | |
| 7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 5 | - | - | - | Сила |
| 8. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 8 | 11 | 18 | 6 | 8 | 13 | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------------------------------|
| 9. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 9 | 11 | 19 | 4 | 6 | 11 | |
| 10. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +2 | +3 | +7 | +3 | +4 | +10 | Гибкость |
| 11. | Прыжок в длину с разбега (см) | 180 | 200 | 252 | 164 | 178 | 222 | Скоростно-силовые возможности |
| 12. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 112 | 124 | 142 | 103 | 116 | 133 | |
| 13. | Метание мяча весом 150 г (м) | 16 | 19 | 24 | 11 | 13 | 16 | |
| 14. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 23 | 29 | 37 | 20 | 24 | 32 | |
| 15. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | Координационные способности |
| 16. | Плавание без учета времени (м) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 | |

| 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 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)

| № 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 | 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 6,5 | 6,1 | 5,6 | 6,9 | 6,4 | 5,9 | Скоростные возможности |
| 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 | Выносливо сть |
| 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) (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 | Сила |
| 9. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 3 | 4 | 6 | - | - | - | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------------------------------|
| 10. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 9 | 13 | 20 | 7 | 10 | 15 | |
| 11. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 11 | 16 | 24 | 5 | 8 | 12 | |
| 12. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +3 | +4 | +8 | +4 | +5 | +11 | Гибкость |
| 13. | Прыжок в длину с разбега (см) | 216 | 234 | 270 | 189 | 198 | 252 | Скоростно-силовые возможности |
| 14. | Прыжок в длину с места толчком двумя 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 на спине (количество раз за 1 мин) | 26 | 31 | 40 | 24 | 26 | 35 | |
| 17. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 4 | 6 | 8 | 4 | 6 | 8 | Координационные 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 | |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| 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 испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 18 | 18 | 18 | 17 | 17 | 17 |
| 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 | Еженедельно, не менее (мин) |
|---|---|-----------------------------|
| 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 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Юноши | | | Девушки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 6,1 | 5,6 | 5,2 | 6,4 | 6,2 | 5,5 | Скоростные 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 | Выносливо сть |
| 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 | |
| 7. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 2 | 2.5 | 3 | 2 | 2.5 | 3 | |
| 8. | Плавание без учета времени (м) | 30 | 35 | 45 | 30 | 35 | 45 | |
| 9. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 5 | 7 | 10 | - | - | - | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------------------------------|
| 10. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 11 | 15 | 21 | 9 | 11 | 16 | |
| 11. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 17 | 21 | 32 | 7 | 9 | 13 | |
| 12. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +4 | +6 | +10 | +5 | +8 | +13 | Гибкость |
| 13. | Прыжок в длину с разбега (см) | 270 | 288 | 324 | 220 | 234 | 261 | Скоростно-силовые возможности |
| 14. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 146 | 169 | 191 | 130 | 142 | 160 | |
| 15. | Метание мяча весом 150 г (м) | 26 | 30 | 35 | 17 | 19 | 23 | |
| 16. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 28 | 33 | 42 | 26 | 30 | 37 | |
| 17. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 5 | 7 | 8 | 5 | 7 | 8 | Координационные 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 | |

| 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 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 | 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. | 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 | 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Юноши | | | Девушки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,6 | 5,2 | 4,9 | 6,3 | 6,1 | 5,7 | Скоростные 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 | |
| 4. | Бег на 2000 м (мин, с) | - | - | - | 14:13 | 12:43 | 10:55 | Выносливо сть |
| 5. | Бег на 3000 м (мин, с) | 17:31 | 16:12 | 13:37 | - | - | - | |
| 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 | - | - | - | |
| 8. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 3 | 4 | 5 | 2 | 2.5 | 3 | |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 35 | 40 | 50 | 35 | 40 | 50 | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------------------------------|
| 10. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 8 | 10 | 12 | - | - | - | Сила |
| 11. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | - | - | - | 9 | 11 | 16 | |
| 12. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 24 | 28 | 37 | 8 | 10 | 14 | |
| 13. | Рывок гири 16 кг (количество раз) | 13 | 16 | 29 | - | - | - | |
| 14. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +5 | +7 | +11 | +8 | +9 | +14 | Гибкость |
| 15. | Прыжок в длину с разбега (см) | 288 | 333 | 360 | 243 | 252 | 279 | Скоростно-силовые возможности |
| 16. | Прыжок в длину с места толчком двумя 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 на спине (количество раз за 1 мин) | 30 | 35 | 43 | 28 | 32 | 39 | |
| 19. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | Координационные способности |

| | | | | | | | | |
|-----|---|----|----|----|----|----|----|--|
| | 10 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 | Юноши | | | Девушки | | |
|---|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|
| | 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 | 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" | 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,3 | 5,1 | 4,7 | 6,1 | 6,0 | 5,5 | Скоростные возможности |
| 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 | Выносливо сть |
| 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) (без учета времени, км) | 3 | 4 | 5 | 2 | 2.5 | 3 | |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 40 | 50 | 75 | 40 | 50 | 75 | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------------------------------|
| 10. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 8 | 10 | 12 | - | - | - | Сила |
| 11. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | - | - | - | 10 | 12 | 17 | |
| 12. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 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 с прямыми ногами (см) | +5 | +7 | +11 | +6 | +8 | +14 | Гибкость |
| 15. | Прыжок в длину с разбега (см) | 306 | 315 | 369 | 225 | 243 | 270 | Скоростно-силовые возможности |
| 16. | Прыжок в длину с места толчком двумя 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 на спине (количество раз за 1 мин) | 31 | 36 | 45 | 29 | 32 | 40 | |
| 19. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из | 12 | 15 | 16 | 12 | 14 | 15 | Координационные 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 | | |
|---|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|
| | 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 | 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,4 | 5,2 | 4,8 | 6,2 | 6,1 | 5,6 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 10,3 | 9,6 | 8,8 | 12,5 | 11,6 | 10,7 | |
| 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 | Выносливо сть |
| 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 | |
| 8. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 31:29 | 28:08 | 24:42 | - | - | - | |
| 9. | Кросс (бег по пересеченной местности) (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 перекладине (количество раз) | 9 | 11 | 13 | - | - | - | Сила |
| 12. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | - | - | - | 9 | 11 | 16 | |
| 13. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 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 с прямыми ногами (см) | +5 | +7 | +11 | +7 | +10 | +14 | Гибкость |
| 16. | Прыжок в длину с разбега (см) | 337 | 347 | 406 | 248 | 267 | 297 | Скоростно-силовые возможности |
| 17. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 181 | 199 | 213 | 146 | 160 | 173 | |
| 18. | Метание мяча весом 150 г (м) | 32 | 38 | 46 | 30 | 34 | 42 | |
| 19. | Поднимание туловища из положения лежа 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 | 13 | 15 | 18 | 13 | 15 | 18 | Координационные способности |

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

| 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 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 |
| 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 | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 6,3 | 6,1 | 5,4 | 7,2 | 6,9 | 6,3 | Скоростные 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 | Выносливо сть |
| 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) (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 перекладине (количество раз) | 6 | 8 | 11 | - | - | - | Сила |
| 12. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | - | - | - | 8 | 10 | 15 | |
| 13. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 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 с прямыми ногами (см) | +4 | +6 | +11 | +6 | +8 | +12 | Гибкость |
| 16. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 176 | 194 | 209 | 142 | 155 | 169 | Скоростно-силовые возможности |
| 17. | Метание мяча весом 150 г (м) | 29 | 35 | 42 | 27 | 31 | 38 | |
| 18. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 26 | 31 | 40 | 21 | 25 | 33 | |
| 19. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 13 | 15 | 18 | 13 | 15 | 18 | Координационные 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 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 | 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 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 6,9 | 6,6 | 5,6 | 7,8 | 7,5 | 6,5 | Скоростные возможности |
| 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 | Выносливо сть |
| 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) (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 перекладине (количество раз) | 4 | 6 | 11 | - | - | - | Сила |
| 11. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 9 | 12 | 19 | 7 | 8 | 14 | |
| 12. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 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 с прямыми ногами (см) | +3 | +4 | +9 | +4 | +6 | +11 | Гибкость |
| 15. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 162 | 180 | 189 | 117 | 126 | 144 | Скоростно-силовые возможности |
| 16. | Метание мяча весом 150 г (м) | 22 | 27 | 28 | 15 | 16 | 24 | |
| 17. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 24 | 28 | 35 | 17 | 20 | 28 | |
| 18. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 12 | 14 | 18 | 12 | 14 | 18 | Координационные способности |
| 19. | Стрельба из "электронного" | 15 | 16 | 25 | 10 | 13 | 22 | |

| | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|
| оружия" из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|

| 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 | 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)**

| № 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 7,6 | 7,1 | 5,9 | 8,2 | 7,9 | 6,6 | Скоростные 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 | Выносливо сть |
| 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 | - | - | - | |
| 7. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 2 | 2.5 | 3 | 1 | 1.5 | 2 | |
| 8. | Плавание без учета времени (м) | 30 | 50 | 75 | 30 | 50 | 75 | Сила |
| 9. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 3 | 5 | 8 | - | - | - | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------------------------------|
| 10. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 8 | 11 | 18 | 6 | 7 | 13 | |
| 11. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 11 | 14 | 25 | 3 | 5 | 9 | |
| 12. | Рывок гири 16 кг (количество раз) | 15 | 18 | 33 | - | - | - | |
| 13. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +1 | +3 | +8 | +3 | +5 | +10 | Гибкость |
| 14. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 167 | 175 | 182 | 116 | 122 | 135 | Скоростно-силовые возможности |
| 15. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 22 | 26 | 32 | 13 | 15 | 22 | |
| 16. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 12 | 14 | 17 | 12 | 14 | 17 | Координационные способности |
| 17. | Стрельба из "электронного оружия" из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) | 10 | 15 | 25 | 10 | 13 | 22 | |

| 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 | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 14 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору 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, 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 7,9 | 7,3 | 6,0 | 8,7 | 8,2 | 6,8 | Скоростные возможности |
| 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 | Выносливо сть |
| 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) (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 | Сила |
| 9. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 3 | 5 | 7 | - | - | - | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------------------------------|
| 10. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 7 | 10 | 17 | 5 | 7 | 12 | |
| 11. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 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 с прямыми ногами (см) | +1 | +2 | +8 | +2 | +3 | +9 | Гибкость |
| 14. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 158 | 171 | 180 | 114 | 121 | 137 | Скоростно-силовые возможности |
| 15. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 20 | 24 | 28 | 9 | 11 | 20 | |
| 16. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 12 | 14 | 17 | 12 | 14 | 17 | Координационные способности |
| 17. | Стрельба из "электронного оружия" из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) | 10 | 15 | 25 | 10 | 13 | 22 | |

| 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 | 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)**

| N 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 | 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 8,1 | 7,5 | 6,1 | 8,8 | 8,3 | 6,9 | Скоростные возможности |
| 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 | Выносливо сть |
| 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) (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 | Сила |
| 9. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 4 | 6 | - | - | - | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------------------------------|
| 10. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 6 | 8 | 15 | 4 | 6 | 10 | |
| 11. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 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 с прямыми ногами (см) | 0 | +2 | +6 | +2 | +3 | +8 | Гибкость |
| 14. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 155 | 167 | 177 | 112 | 119 | 132 | Скоростно-силовые возможности |
| 15. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 21 | 23 | 27 | 8 | 10 | 19 | |
| 16. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 11 | 13 | 17 | 11 | 13 | 17 | Координационные способности |
| 17. | Стрельба из "электронного оружия" из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) | 10 | 15 | 25 | 10 | 13 | 22 | |

| 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 | 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 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 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 | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 1000 м (мин, с) | 8:04 | 7:52 | 6:28 | 9:08 | 8:23 | 7:43 | Выносливо сть |
| 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) (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 перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 5 | - | - | - | Сила |
| 8. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 | 3 | 6 | 13 | 3 | 5 | 8 | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|----|----|----|----|----|----|-------------------------------|
| | см (количество раз) | | | | | | | |
| 9. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 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 с прямыми ногами (см) | -3 | -1 | 0 | +1 | +2 | +5 | Гибкость |
| 12. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 10 | 12 | 18 | 8 | 10 | 16 | Скоростно-силовые возможности |
| 13. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 5 | 7 | 8 | 5 | 7 | 8 | Координационные способности |
| 14. | Стрельба из "электронного оружия" из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) | 10 | 13 | 25 | 7 | 10 | 19 | |

| 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 | 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)**

| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 1000 м (мин, с) | 9:03 | 7:52 | 7:19 | 9:34 | 8:13 | 7:48 | Выносливо сть |
| 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) (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 перекладине (количество раз) | 1 | 2 | 4 | - | - | - | Сила |

| | | | | | | | | |
|-----|--|----|----|----|---|----|----|-------------------------------|
| 9. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 2 | 4 | 10 | 2 | 4 | 7 | |
| 10. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 6 | 9 | 15 | 2 | 3 | 6 | |
| 11. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -5 | -4 | -2 | 0 | +1 | +4 | Гибкость |
| 12. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 8 | 10 | 16 | 6 | 8 | 14 | Скоростно-силовые возможности |
| 13. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 4 | 6 | 8 | 4 | 6 | 8 | Координационные способности |

| 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 | 12 | 12 | 12 | 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)**

| № п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с) | 11:26 | 9:38 | 7:16 | 11:44 | 10:00 | 9:28 | Выносливо сть |
| 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 | 36:00 | - | - | - | |
| 8. | Плавание без учета времени | 25 | 35 | 50 | 25 | 35 | 50 | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|----|----|----|---|----|----|-----------------------------|
| | (м) | | | | | | | |
| 9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 8 | 10 | 16 | 4 | 6 | 10 | |
| 10. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа о гимнастическую скамью (количество раз) | 4 | 6 | 10 | 4 | 5 | 8 | Сила |
| 11. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -8 | -6 | -4 | 0 | +1 | +4 | Гибкость |
| 12. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | Координационные способности |

| 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 | 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
(не менее 6 часов)**

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

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с) | 13:02 | 11:43 | 9:52 | 13:14 | 11:57 | 10:14 | Выносливо сть |
| 2. | Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с) | 27:18 | 24:07 | 18:37 | 32:06 | 28:38 | 22:54 | |
| 3. | Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с) | - | - | - | 43:18 | 37:19 | 30:43 | |
| 4. | Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с) | 41:05 | 35:51 | 25:02 | - | - | - | |
| 5. | Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км) | 2 | 2.5 | 3 | 1 | 1.5 | 2 | |
| 6. | Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с) | - | - | - | 75:00 | 56:00 | 35:30 | |
| 7. | Скандинавская ходьба на 4 км (мин, с) | 88:00 | 70:00 | 40:00 | - | - | - | |
| 8. | Плавание без учета времени | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|-----|----|----|----|---|----|-----------------------------|
| | (м) | | | | | | | |
| 9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 6 | 8 | 12 | 4 | 6 | 10 | |
| 10. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа о гимнастическую скамью (количество раз) | 3 | 5 | 8 | 3 | 4 | 5 | Сила |
| 11. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -10 | -8 | -6 | -4 | 0 | +2 | Гибкость |
| 12. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | Координационные способности |

| 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 | 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
(не менее 6 часов)**

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

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Смешанное передвижение (без учета времени, м) | 2000 | 3000 | 4000 | 2000 | 2500 | 3000 | Выносливо сть |
| 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 туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 2 | 4 | 10 | 2 | 4 | 6 | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|-----|-----|----|----|----|----|-----------------------------|
| 8. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа о сиденье стула (количество раз) | 2 | 3 | 5 | 2 | 3 | 4 | Сила |
| 9. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -12 | -10 | -8 | -8 | -6 | -2 | Гибкость |
| 10. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | Координационные способности |

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

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

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

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

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 10 м (с) | 4,2 | 3,9 | 3,4 | 4,3 | 4,1 | 3,6 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 30 м (с) | 11,6 | 9,9 | 9,6 | 10,8 | 10,3 | 10,1 | |
| 3. | Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, м) | 165 | 340 | 515 | 150 | 245 | 405 | Выносливо сть |
| 4. | Бег на лыжах (без учета времени, км) | 0.3 | 0.5 | 0.7 | 0.15 | 0.2 | 0.3 | |
| 5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 1 | 2 | 3 | - | - | - | Сила |
| 6. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см) | 4 | 6 | 10 | 2 | 3 | 7 | |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество 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 | Гибкость |
| 9. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 72 | 80 | 97 | 65 | 73 | 90 | Скоростно-силовые возможности |
| 10. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество 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 | Координационные способности |
| 12. | Плавание без учета времени (м) | 4 | 6 | 10 | 3 | 5 | 9 | |

| 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 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 | 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 8,2 | 7,5 | 6,8 | 8,5 | 7,6 | 7,1 | Скоростные возможности |
| 2. | Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, м) | 450 | 750 | 850 | 250 | 400 | 750 | Выносливо сть |
| 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 перекладине (количество раз) | 1 | 2 | 3 | - | - | - | Сила |
| 5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см) | 5 | 7 | 11 | 3 | 4 | 8 | |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 5 | 7 | 9 | 2 | 4 | 6 | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|----|-----|-----|----|----|-----|-------------------------------|
| 7. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | 0 | +1 | +3 | +1 | +3 | +4 | Гибкость |
| 8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 90 | 103 | 120 | 87 | 99 | 115 | Скоростно-силовые возможности |
| 9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 17 | 21 | 25 | 15 | 18 | 24 | |
| 10. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | Координационные способности |
| 11. | Плавание без учета времени (м) | 5 | 8 | 12 | 4 | 6 | 10 | |

| 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 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)

| № 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 | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 7,3 | 6,8 | 6,1 | 7,5 | 7,1 | 6,4 | Скоростные 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 | Выносливо сть |
| 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 | |
| 6. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 0.3 | 0.4 | 0.5 | |
| 7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 4 | - | - | - | Сила |
| 8. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см) | 7 | 10 | 16 | 5 | 7 | 12 | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------------------------------|
| 9. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 7 | 10 | 15 | 4 | 6 | 11 | |
| 10. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +2 | +3 | +6 | +3 | +4 | +8 | Гибкость |
| 11. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 108 | 120 | 136 | 100 | 111 | 128 | Скоростно-силовые возможности |
| 12. | Метание мяча весом 150 г (м) | 15 | 19 | 23 | 10 | 13 | 15 | |
| 13. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 22 | 28 | 36 | 19 | 23 | 31 | |
| 14. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | Координационные способности |
| 15. | Плавание без учета времени (м) | 6 | 10 | 12 | 6 | 8 | 12 | |

| 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 испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 14 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору 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 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 6,7 | 6,3 | 5,8 | 7,1 | 6,6 | 6,0 | Скоростные возможности |
| 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 | Выносливо сть |
| 4. | Бег на лыжах (без учета времени, км) | 1 | 1.5 | 2 | 0.6 | 0.8 | 1 | |
| 5. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 0.5 | 0.6 | 0.8 | 0.2 | 0.3 | 0.5 | |
| 6. | Плавание без учета времени (м) | 20 | 25 | 30 | 15 | 20 | 25 | Сила |
| 7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 3 | 4 | 6 | - | - | - | |
| 8. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см) | 8 | 12 | 19 | 6 | 9 | 14 | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------------------------------|
| 9. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10 | 15 | 23 | 5 | 7 | 12 | |
| 10. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +3 | +4 | +8 | +3 | +5 | +10 | Гибкость |
| 11. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 124 | 136 | 154 | 111 | 124 | 141 | Скоростно-силовые возможности |
| 12. | Метание мяча весом 150 г (м) | 20 | 22 | 28 | 13 | 15 | 19 | |
| 13. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 26 | 31 | 38 | 22 | 25 | 33 | |
| 14. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | Координационные способности |

| 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 испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 14 | 14 | 14 | 13 | 13 | 13 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору 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 | 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)

| N п/п | Испытания (тесты) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Юноши | | | Девушки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 6,3 | 5,8 | 5,3 | 6,6 | 6,1 | 5,7 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 11,2 | 10,5 | 9,4 | 12,5 | 11,8 | 11,0 | |
| 3. | Бег на 2000 м (мин, с) | 12:15 | 11:12 | 9:24 | 14:22 | 13:00 | 11:41 | Выносливо сть |
| 4. | Бег на лыжах (без учета времени, км) | 1 | 1.5 | 2 | 0.9 | 1 | 1.2 | |
| 5. | Кросс (бег по пересеченной местности) (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 | Сила |
| 7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 5 | 7 | 10 | - | - | - | |
| 8. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см) | 11 | 14 | 20 | 8 | 10 | 15 | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------------------------------|
| 9. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 16 | 20 | 31 | 7 | 9 | 13 | |
| 10. | Наклон вперед из положения сидя на полу 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 возможности |
| 12. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 140 | 162 | 183 | 124 | 136 | 154 | |
| 13. | Метание мяча весом 150 г (м) | 25 | 29 | 34 | 16 | 18 | 22 | |
| 14. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 28 | 33 | 42 | 26 | 29 | 37 | |
| 15. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | Координационные способности |

| 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 испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 14 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору 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. | 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 и 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Юноши | | | Девушки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,4 | 5,2 | 4,9 | 6,2 | 5,8 | 5,4 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 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 | Выносливо сть |
| 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) (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 перекладине (количество раз) | 7 | 9 | 11 | - | - | - | Сила |

| | | | | | | | | |
|-----|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------------------------------|
| 10. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см) | - | - | - | 9 | 11 | 16 | |
| 11. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (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 с прямыми ногами (см) | +5 | +7 | +11 | +6 | +8 | +14 | Гибкость |
| 14. | Прыжок в длину с разбега (см) | 297 | 333 | 351 | 279 | 306 | 324 | Скоростно-силовые возможности |
| 15. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 161 | 179 | 196 | 132 | 145 | 158 | |
| 16. | Метание мяча весом 150 г (м) | 26 | 32 | 38 | 20 | 24 | 26 | |
| 17. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) | 29 | 35 | 43 | 28 | 31 | 38 | |
| 18. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 9 | 10 | 12 | 9 | 10 | 12 | Координационные способности |

| 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 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 11 часов)

| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
|---|---|-----------------------------|
| 1. | Утренняя гимнастика | 150 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" | 135 |
| 3. | 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 | 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Юноши | | | Девушки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,3 | 5,2 | 4,9 | 6,2 | 5,8 | 5,4 | Скоростные 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 | Выносливо сть |
| 5. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 1.5 | 1.8 | 2 | 0.8 | 1 | 1.5 | |
| 6. | Скандинавская ходьба (без учета времени, км) | 2 | 2.8 | 3 | 1.5 | 1.8 | 2 | |
| 7. | Плавание без учета времени (м) | 30 | 40 | 50 | 30 | 40 | 50 | Сила |
| 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 перекладине (количество раз) | 7 | 9 | 12 | - | - | - | |
| 11. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см) | - | - | -- | 9 | 11 | 16 | |
| 12. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 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 с прямыми ногами (см) | +5 | +7 | +11 | +6 | +8 | +14 | Гибкость |
| 15. | Прыжок в длину с разбега (см) | 323 | 361 | 380 | 299 | 327 | 346 | Скоростно-силовые возможности |
| 16. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 161 | 179 | 196 | 132 | 145 | 158 | |
| 17. | Метание мяча весом 150 г (м) | 25 | 34 | 40 | 20 | 24 | 32 | |
| 18. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 30 | 36 | 42 | 25 | 30 | 36 | |
| 19. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий) | 10 | 12 | 14 | 10 | 12 | 14 | Координационные способности |

| | | | | | | | | | |
|----------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| из 20 бросков) | | | | | | | | | |
|----------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| 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 | 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)**

| № п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
|---|---|-----------------------------|
| 1. | Утренняя гимнастика | 150 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" | 90 |
| 3. | 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,8 | 5,6 | 5,2 | 6,7 | 6,5 | 5,8 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 10,5 | 9,8 | 9,0 | 12,9 | 11,9 | 11,0 | |
| 3. | Бег на 100 м (с) | 18,3 | 16,7 | 16,1 | 21,0 | 19,8 | 18,8 | |
| 4. | Бег на 1000 м (мин, с) | - | - | - | 5:12 | 5:14 | 4:56 | Выносливо сть |
| 5. | Бег на 2000 м (мин, с) | - | - | - | 15:40 | 14:03 | 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 | |
| 8. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 1.3 | 1.5 | 2 | 1 | 1.2 | 1.5 | |
| 9. | Скандинавская ходьба (без учета времени, км) | 2.5 | 3 | 4 | 1.5 | 2 | 3 | |
| 10. | Плавание без учета времени (м) | 50 | 60 | 75 | 50 | 60 | 75 | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------------------------------|
| 11. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 8 | 10 | 12 | - | - | - | Сила |
| 12. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см) | - | - | - | 8 | 10 | 15 | |
| 13. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 23 | 28 | 33 | 11 | 13 | 18 | |
| 14. | Рывок гири 16 кг (количество раз) | 14 | 18 | 24 | - | - | - | |
| 15. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +5 | +7 | +11 | +7 | +9 | +14 | Гибкость |
| 16. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 170 | 180 | 200 | 140 | 155 | 165 | Скоростно-силовые возможности |
| 17. | Метание мяча весом 150 г (м) | 24 | 33 | 38 | 19 | 23 | 30 | |
| 18. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 28 | 32 | 41 | 26 | 30 | 37 | |
| 19. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 10 | 12 | 14 | 10 | 12 | 14 | Координационные способности |

| 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 | 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 13 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 | 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 7,5 | 6,7 | 5,7 | 7,6 | 7,3 | 6,1 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 12,6 | 11,6 | 9,6 | 13,3 | 12,9 | 12,2 | |
| 3. | Бег на 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 | Выносливо сть |
| 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) (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 перекладине (количество раз) | 5 | 6 | 11 | - | - | - | Сила |
| 12. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см) | - | - | - | 7 | 9 | 14 | |
| 13. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 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 с прямыми ногами (см) | +3 | +5 | +11 | +4 | +6 | +12 | Гибкость |
| 16. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 160 | 170 | 190 | 130 | 145 | 155 | Скоростно-силовые возможности |
| 17. | Метание мяча весом 150 г (м) | 24 | 30 | 38 | 16 | 18 | 26 | |
| 18. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 25 | 30 | 37 | 19 | 22 | 28 | |
| 19. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 12 | 13 | 14 | 12 | 13 | 14 | Координационные способности |

| 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 | 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 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, 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 | 330 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 7,9 | 7,4 | 6,0 | 8,9 | 7,6 | 7,0 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 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 | Выносливо сть |
| 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) (без учета времени, км) | 1.3 | 1.5 | 2 | 1 | 1.2 | 1.5 | |
| 8. | Скандинавская ходьба (без учета времени, 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 перекладине (количество раз) | 4 | 5 | 7 | - | - | - | Сила |
| 11. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см) | 9 | 12 | 18 | 6 | 8 | 13 | |
| 12. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на 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 с прямыми ногами (см) | +2 | +4 | +8 | +4 | +6 | +11 | Гибкость |
| 15. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 180 | 120 | 125 | 145 | Скоростно-силовые возможности |
| 16. | Метание мяча весом 150 г (м) | 20 | 24 | 27 | 14 | 15 | 22 | |
| 17. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 22 | 26 | 30 | 16 | 19 | 26 | |
| 18. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 12 | 13 | 14 | 12 | 13 | 14 | Координационные способности |

| 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 | 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)

| № 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 | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 8,2 | 7,8 | 6,4 | 8,8 | 8,4 | 7,2 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 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 | Выносливо сть |
| 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) (без учета времени, км) | 1.3 | 1.5 | 2 | 1 | 1.2 | 1.5 | |
| 8. | Скандинавская ходьба (без учета времени, 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 перекладине (количество раз) | 3 | 5 | 8 | - | - | - | Сила |
| 11. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см) | 8 | 11 | 17 | 5 | 7 | 12 | |
| 12. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 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 с прямыми ногами (см) | 0 | +2 | +5 | +2 | +3 | +10 | Гибкость |
| 15. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 180 | 120 | 125 | 145 | Скоростно-силовые возможности |
| 16. | Метание мяча весом 150 г (м) | 18 | 22 | 25 | 13 | 14 | 20 | |
| 17. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 20 | 24 | 34 | 14 | 17 | 24 | |
| 18. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 10 | 12 | 13 | 10 | 12 | 13 | Координационные способности |

| 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 | 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)

| N 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 8,6 | 8,0 | 7,2 | 9,4 | 8,8 | 7,6 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 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 | Выносливо сть |
| 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) (без учета времени, км) | 1.3 | 1.5 | 2 | 1 | 1.2 | 1.5 | |
| 7. | Скандинавская ходьба (без учета времени, км) | 2 | 2.5 | 3 | 1.2 | 1.5 | 2 | |
| 8. | Плавание без учета времени (м) | 25 | 40 | 50 | 25 | 40 | 50 | Сила |
| 9. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 3 | 5 | 8 | - | - | - | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------------------------------|
| 10. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см) | 8 | 11 | 17 | 5 | 7 | 12 | |
| 11. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 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 с прямыми ногами (см) | -1 | 0 | +4 | +2 | +3 | +6 | Гибкость |
| 14. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 135 | 145 | 165 | 110 | 115 | 130 | |
| 15. | Метание мяча весом 150 г (м) | 16 | 20 | 24 | 11 | 12 | 19 | Скоростно-силовые возможности |
| 16. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 19 | 23 | 30 | 12 | 14 | 22 | |
| 17. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 8 | 10 | 11 | 8 | 10 | 11 | Координационные способности |

| 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 | 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)

| № 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 | 220 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 9,5 | 8,8 | 8,0 | 10,3 | 9,7 | 8,4 | Скоростные 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 | Выносливо сть |
| 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) (без учета времени, км) | 1.3 | 1.5 | 2 | 1 | 1.2 | 1.5 | |
| 7. | Скандинавская ходьба (без учета времени, км) | 2 | 2.5 | 3 | 1.2 | 1.5 | 2 | |
| 8. | Плавание без учета времени (м) | 25 | 40 | 50 | 25 | 40 | 50 | Сила |
| 9. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 4 | 6 | - | - | - | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|-----|-----|-----|-----|----|-----|-------------------------------|
| 10. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см) | 6 | 8 | 15 | 4 | 6 | 10 | |
| 11. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 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 с прямыми ногами (см) | -2 | -1 | +2 | +1 | +2 | +5 | Гибкость |
| 14. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 120 | 130 | 150 | 100 | 15 | 120 | |
| 15. | Метание мяча весом 150 г (м) | 14 | 18 | 22 | 10 | 11 | 17 | Скоростно-силовые возможности |
| 16. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 16 | 20 | 27 | 8 | 10 | 18 | |
| 17. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 8 | 10 | 11 | 8 | 10 | 11 | Координационные способности |

| 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 | 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)

| № 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 | 210 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 1000 м (мин, с) | 8:10 | 7:30 | 6:10 | 9:10 | 8:00 | 7:30 | Выносливо сть |
| 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 перекладине (количество раз) | 1 | 2 | 4 | - | - | - | Сила |
| 7. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см) | 3 | 6 | 13 | 3 | 5 | 8 | |
| 8. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 8 | 10 | 20 | 3 | 4 | 7 | |

| | (количество раз) | | | | | | | |
|-----|---|----|----|----|----|----|----|-------------------------------|
| 9. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -4 | -2 | 0 | 0 | +1 | +4 | Гибкость |
| 10. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 12 | 16 | 22 | 7 | 9 | 15 | Скоростно-силовые возможности |
| 11. | Метание мяча весом 150 г (м) | 14 | 18 | 22 | 10 | 11 | 17 | |
| 12. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 6 | 8 | 10 | 6 | 8 | 10 | Координационные способности |

| 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 | 12 | 12 | 12 | 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 8 часов)

| N 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 | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 1000 м (мин, с) | 8:50 | 7:35 | 6:50 | 9:40 | 8:21 | 7:55 | Выносливо сть |
| 2. | Бег на 2000 м (мин, с) | 19:25 | 18:30 | 15:35 | 24:46 | 22:20 | 20:10 | |
| 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 перекладине (количество раз) | 1 | 2 | 4 | - | - | - | Сила |
| 7. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см) | 3 | 4 | 10 | 2 | 4 | 7 | |
| 8. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 6 | 8 | 15 | 2 | 3 | 6 | |

| | (количество раз) | | | | | | | |
|-----|---|----|----|----|----|----|----|-------------------------------|
| 9. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -5 | -3 | -1 | -1 | 0 | +1 | Гибкость |
| 10. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 9 | 13 | 20 | 6 | 8 | 13 | Скоростно-силовые возможности |
| 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 | Координационные способности |

| 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 | 12 | 12 | 12 | 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 8 часов)**

| N 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Передвижение на лыжах (без учета времени, км) | 0.3 | 0.4 | 0.5 | 0.3 | 0.4 | 0.5 | Выносливо сть |
| 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 | Коорди на ционные способности |

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

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

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

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

| N п/п | Испытания (тесты) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Передвижение на лыжах (без учета времени, км) | 0.3 | 0.4 | 0.5 | 0.3 | 0.4 | 0.5 | Выносливо сть |
| 2. | Скандинавская ходьба (без учета времени, км) | 1.5 | 1.8 | 2 | 0.8 | 1 | 1.3 | |
| 3. | Плавание без учета времени (м) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз) | 3 | 4 | 6 | 3 | 4 | 5 | Сила |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -10 | -8 | -6 | -4 | -2 | 0 | Гибкость |
| 6. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | Коорди на ционные способности |

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

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

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Передвижение на лыжах (без учета времени, км) | 0.2 | 0.3 | 0.4 | 0.2 | 0.25 | 0.3 | Выносливо сть |
| 2. | Скандинавская ходьба (без учета времени, км) | 0.6 | 0.8 | 1 | 0.6 | 0.8 | 1 | |
| 3. | Плавание без учета времени (м) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз) | 2 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 | Сила |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -12 | -10 | -8 | -8 | -6 | -2 | Гибкость |
| 6. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | Коорди на ционные способности |

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
|-------|---|-----------------------------|
| 1. | Утренняя гимнастика | 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 10 м (с) | 4,4 | 4,2 | 3,6 | 4,6 | 4,3 | 3,8 | Скоростные возможности |
| 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 | Выносливо сть |
| 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 | - | - | - | Сила |
| 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 | Гибкость |
| 11. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 60 | 70 | 80 | 50 | 60 | 70 | Скоростно-силовые возможности |
| 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 | Координационные способности |

| 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 испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 14 | 14 | 14 | 13 | 13 | 13 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору 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 | 185 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 8,3 | 7,8 | 7,2 | 8,8 | 8,6 | 7,6 | Скоростные возможности |
| 2. | Прыжки на месте (количество раз) | 6 | 10 | 12 | 5 | 9 | 10 | Выносливо сть |
| 3. | Бег на месте (мин, с) | 1:30 | 1:45 | 2:00 | 1:00 | 1:15 | 1:35 | |
| 4. | Смешанное передвижение (без учета времени, м) | 300 | 400 | 500 | 200 | 300 | 400 | |
| 5. | Передвижение на лыжах (без учета времени, км) | 0.2 | 0.25 | 0.3 | 0.15 | 0.2 | 0.25 | Сила |
| 6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 1 | 2 | 3 | - | - | - | |
| 7. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см) | 4 | 6 | 11 | 3 | 5 | 8 | |
| 8. | Сгибание и разгибание рук в | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|----|----|-----|----|----|-----|-------------------------------|
| | упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | | | | | | | |
| 9. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -1 | 0 | +1 | -1 | 0 | +1 | Гибкость |
| 10. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 83 | 94 | 110 | 79 | 90 | 105 | Скоростно-силовые возможности |
| 11. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 15 | 18 | 26 | 13 | 16 | 23 | |
| 12. | Метание теннисного мяча (м) | 13 | 15 | 17 | 9 | 11 | 13 | |
| 13. | Плавание без учета времени (м) | 3 | 5 | 9 | 3 | 5 | 9 | Координационные способности |

| 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 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 | 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 | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 7,8 | 7,2 | 6,6 | 8,6 | 8,0 | 7,4 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 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 | Выносливо сть |
| 4. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 0.3 | 0.4 | 0.5 | 0.2 | 0.3 | 0.4 | |
| 5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 4 | - | - | - | Сила |
| 6. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см) | 7 | 9 | 15 | 5 | 7 | 12 | |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 3 | 5 | 7 | 2 | 4 | 6 | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|-----|-----|-----|----|----|----|-------------------------------|
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | 0 | +2 | +4 | 0 | +2 | +4 | Гибкость |
| 9. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 105 | 110 | 115 | 70 | 80 | 90 | Скоростно-силовые возможности |
| 10. | Метание теннисного мяча (м) | 15 | 18 | 20 | 10 | 12 | 14 | |
| 11. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 18 | 22 | 26 | 15 | 18 | 20 | |
| 12. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 4 | 5 | 6 | 3 | 4 | 6 | Координационные способности |
| 13. | Плавание без учета времени (м) | 6 | 10 | 12 | 6 | 10 | 12 | |

| 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 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 | 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 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 7,0 | 6,5 | 6,0 | 7,5 | 7,0 | 6,5 | Скоростные возможности |
| 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 | Выносливо сть |
| 4. | Кросс (бег по пересеченной местности) (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 | Сила |
| 6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 3 | 4 | 5 | - | - | - | |
| 7. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 8 | 12 | 18 | 6 | 8 | 13 | |
| 8. | Сгибание и разгибание рук в | 5 | 7 | 10 | 4 | 6 | 9 | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|-----|-----|-----|----|-----|-----|-------------------------------|
| | упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | | | | | | | |
| 9. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +2 | +4 | +7 | +3 | +5 | +10 | Гибкость |
| 10. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 110 | 115 | 120 | 90 | 100 | 115 | Скоростно-силовые возможности |
| 11. | Метание теннисного мяча (м) | 18 | 20 | 25 | 12 | 14 | 18 | |
| 12. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 20 | 25 | 33 | 18 | 22 | 28 | |
| 13. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 | Координационные способности |

| 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 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 | Еженедельно, не менее (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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Юноши | | | Девушки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 6,8 | 6,2 | 5,8 | 7,8 | 7,2 | 7,0 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 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 | Выносливо сть |
| 4. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 0.5 | 0.6 | 0.8 | 0.3 | 0.4 | 0.5 | |
| 5. | Плавание без учета времени (м) | 15 | 20 | 30 | 15 | 20 | 30 | |
| 6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 4 | 5 | 6 | - | - | - | Сила |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10 | 15 | 18 | 7 | 9 | 14 | |
| 8. | Подтягивание из виса лежа | 10 | 13 | 18 | 8 | 10 | 14 | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------------------------------|
| | на низкой перекладине 90 см (количество раз) | | | | | | | |
| 9. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +3 | +5 | +8 | +4 | +6 | +12 | Гибкость |
| 10. | Прыжок в длину с разбега (см) | 279 | 288 | 306 | 234 | 243 | 270 | Скоростно-силовые возможности |
| 11. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 115 | 120 | 130 | 100 | 115 | 120 | |
| 12. | Метание теннисного мяча (м) | 22 | 26 | 30 | 18 | 20 | 23 | |
| 13. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 26 | 31 | 38 | 24 | 27 | 34 | |
| 14. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 | Координационные способности |

| 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 испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 14 | 14 | 14 | 13 | 13 | 13 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору 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. | 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 | 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Юноши | | | Девушки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 6,6 | 6,0 | 5,6 | 7,6 | 7,0 | 6,6 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 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 | Выносливо сть |
| 5. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 0.8 | 1 | 1.2 | 0.4 | 0.6 | 0.8 | |
| 6. | Плавание без учета времени (м) | 20 | 30 | 40 | 20 | 30 | 40 | |
| 7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 5 | 7 | 9 | - | - | - | Сила |
| 8. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | - | - | - | 9 | 11 | 15 | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------------------------------|
| 9. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 20 | 24 | 32 | 6 | 9 | 13 | |
| 10. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +5 | +6 | +10 | +6 | +7 | +13 | Гибкость |
| 11. | Прыжок в длину с разбега (см) | 288 | 324 | 342 | 270 | 288 | 306 | Скоростно-силовые возможности |
| 12. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 110 | 120 | 140 | 100 | 115 | 130 | |
| 13. | Метание мяча весом 150 г (м) | 20 | 28 | 32 | 16 | 20 | 24 | |
| 14. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 27 | 32 | 40 | 25 | 28 | 35 | |
| 15. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 8 | 9 | 10 | 8 | 9 | 10 | Координационные способности |

| 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 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 | 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 6,8 | 6,1 | 5,7 | 7,7 | 7,2 | 6,7 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 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 | Выносливо сть |
| 5. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 1 | 1.2 | 1.5 | 0.6 | 0.8 | 1 | |
| 6. | Скандинавская ходьба (без учета времени, км) | 1.5 | 2 | 2.5 | 1 | 1.2 | 1.5 | |
| 7. | Плавание без учета времени (м) | 30 | 40 | 50 | 30 | 40 | 50 | |
| 8. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 6 | 8 | 10 | - | - | - | Сила |

| | | | | | | | | |
|-----|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------------------------------|
| 9. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | - | - | - | 9 | 11 | 15 | |
| 10. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 20 | 25 | 30 | 9 | 11 | 16 | |
| 11. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +4 | +8 | +10 | +6 | +10 | +12 | Гибкость |
| 12. | Прыжок в длину с разбега (см) | 288 | 315 | 324 | 188 | 270 | 288 | Скоростно-силовые возможности |
| 13. | Прыжок в длину с места толчком 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 лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 27 | 32 | 40 | 25 | 28 | 35 | |
| 16. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 8 | 9 | 10 | 8 | 9 | 10 | Координационные способности |

| 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 | 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 | 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 6,9 | 6,3 | 5,9 | 8,0 | 7,5 | 6,9 | Скоростные 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 | |
| 4. | Бег на лыжах (без учета времени, км) | 2 | 2.5 | 3 | 1.2 | 1.5 | 2 | Выносливо сть |
| 5. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 1 | 1.2 | 1.5 | 0.6 | 0.8 | 1 | |
| 6. | Скандинавская ходьба (без учета времени, км) | 1.5 | 2 | 2.5 | 1 | 1.2 | 1.5 | |
| 7. | Плавание без учета времени (м) | 30 | 40 | 50 | 30 | 40 | 50 | |
| 8. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 6 | 8 | 10 | - | - | - | Сила |

| | | | | | | | | |
|-----|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------------------------------|
| 9. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | - | - | - | 9 | 11 | 15 | |
| 10. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 20 | 25 | 30 | 9 | 11 | 16 | |
| 11. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +4 | +8 | +10 | +6 | +10 | +12 | Гибкость |
| 12. | Прыжок в длину с разбега (см) | 288 | 315 | 324 | 188 | 270 | 288 | Скоростно-силовые возможности |
| 13. | Прыжок в длину с места толчком 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 лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 27 | 32 | 40 | 25 | 28 | 35 | |
| 16. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 8 | 9 | 10 | 8 | 9 | 10 | Координационные способности |

| 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 | 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 | 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 | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 6,9 | 6,3 | 5,9 | 7,9 | 7,6 | 6,9 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 11,8 | 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 | Выносливо сть |
| 5. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 1 | 1.2 | 1.5 | 0.6 | 0.8 | 1 | |
| 6. | Скандинавская ходьба (без учета времени, км) | 2 | 2.5 | 3 | 1.2 | 1.5 | 2 | |
| 7. | Плавание без учета времени (м) | 25 | 35 | 50 | 25 | 35 | 50 | |
| 8. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 6 | 7 | 9 | - | - | - | Сила |

| | | | | | | | | |
|-----|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------------------------------|
| 9. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (количество раз) | - | - | - | 7 | 8 | 13 | |
| 10. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 18 | 20 | 25 | 7 | 10 | 12 | |
| 11. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +2 | +4 | +8 | +4 | +8 | +10 | Гибкость |
| 12. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 110 | 120 | 130 | 100 | 110 | 120 | Скоростно-силовые возможности |
| 13. | Метание мяча весом 150 г (м) | 18 | 25 | 30 | 15 | 18 | 20 | |
| 14. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 22 | 24 | 28 | 16 | 18 | 22 | |
| 15. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 10 | 12 | 13 | 10 | 12 | 13 | Координационные способности |

| 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 | 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 | 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 8,1 | 7,4 | 6,6 | 8,8 | 7,9 | 7,2 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 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 | Выносливо сть |
| 4. | Бег на лыжах (без учета времени, км) | 1.5 | 2 | 2.5 | 1 | 1.3 | 1.5 | |
| 5. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 0.6 | 0.8 | 1 | 0.5 | 0.6 | 0.8 | |
| 6. | Скандинавская ходьба (без учета времени, 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 перекладине (количество раз) | 4 | 5 | 6 | - | - | - | Сила |

| | | | | | | | | |
|-----|---|-----|-----|-----|----|-----|-----|-------------------------------|
| 9. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (количество раз) | 8 | 11 | 17 | 6 | 8 | 12 | |
| 10. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10 | 13 | 15 | 4 | 6 | 11 | |
| 11. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +1 | +3 | +5 | +2 | +4 | +6 | Гибкость |
| 12. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 105 | 115 | 120 | 90 | 100 | 110 | Скоростно-силовые возможности |
| 13. | Метание мяча весом 150 г (м) | 15 | 20 | 25 | 14 | 16 | 18 | |
| 14. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 20 | 22 | 25 | 14 | 16 | 20 | |
| 15. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 10 | 11 | 12 | 10 | 11 | 12 | Координационные способности |

| 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 | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 14 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору 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. | 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 | 300 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 8,2 | 7,8 | 7,2 | 9,0 | 8,2 | 7,6 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 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 | Выносливо сть |
| 4. | Бег на лыжах (без учета времени, км) | 1 | 1.5 | 2 | 1 | 1.3 | 1.5 | |
| 5. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 0.5 | 0.6 | 0.8 | 0.4 | 0.5 | 0.7 | |
| 6. | Скандинавская ходьба (без учета времени, 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 перекладине (количество раз) | 3 | 4 | 5 | - | - | - | Сила |

| | | | | | | | | |
|-----|---|-----|-----|-----|----|-----|-----|-------------------------------|
| 9. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (количество раз) | 8 | 10 | 16 | 5 | 7 | 11 | |
| 10. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 9 | 12 | 14 | 3 | 5 | 10 | |
| 11. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | 0 | +2 | +3 | +1 | +3 | +5 | Гибкость |
| 12. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 105 | 115 | 120 | 90 | 100 | 110 | Скоростно-силовые возможности |
| 13. | Метание мяча весом 150 г (м) | 14 | 18 | 20 | 10 | 13 | 15 | |
| 14. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 18 | 20 | 22 | 12 | 14 | 18 | |
| 15. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 10 | 11 | 12 | 10 | 11 | 12 | Координационные способности |

| 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 | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 14 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору 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. | 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 8,4 | 8,0 | 7,4 | 9,2 | 8,6 | 8,0 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 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 | Выносливо сть |
| 4. | Бег на лыжах (без учета времени, км) | 1 | 1.3 | 1.5 | 0.6 | 0.8 | 1 | |
| 5. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 0.3 | 0.4 | 0.6 | 0.2 | 0.3 | 0.5 | |
| 6. | Скандинавская ходьба (без учета времени, 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 перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 5 | - | - | - | Сила |

| | | | | | | | | |
|-----|---|-----|-----|-----|----|----|-----|-------------------------------|
| 9. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (количество раз) | 7 | 9 | 15 | 4 | 6 | 10 | |
| 10. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 8 | 11 | 14 | 2 | 3 | 7 | |
| 11. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -2 | 0 | +2 | 0 | +2 | +4 | Гибкость |
| 12. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 100 | 110 | 115 | 85 | 95 | 105 | Скоростно-силовые возможности |
| 13. | Метание мяча весом 150 г (м) | 12 | 16 | 18 | 9 | 12 | 14 | |
| 14. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 16 | 18 | 20 | 10 | 12 | 15 | |
| 15. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 9 | 10 | 11 | 9 | 10 | 11 | Координационные способности |

| 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 | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 14 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 8,9 | 8,4 | 7,8 | 9,8 | 9,2 | 8,4 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 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 | Выносливо сть |
| 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 | Сила |
| 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 | Гибкость |
| 11. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 12 | 14 | 16 | 6 | 8 | 10 | Скоростно-силовые возможности |
| 12. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 8 | 9 | 10 | 8 | 9 | 10 | Координационные способности |

| 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 | 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 | 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 | 200 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 1000 м (мин, с) | 8:19 | 7:34 | 6:49 | 9:25 | 8:50 | 8:16 | Выносливо сть |
| 2. | Бег на лыжах (без учета времени, км) | 0.6 | 0.8 | 1 | 0.2 | 0.3 | 0.5 | |
| 3. | Скандинавская ходьба (без учета времени, км) | 1 | 1.5 | 2 | 1 | 1.5 | 2 | |
| 4. | Плавание без учета времени (м) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | |
| 5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 1 | 2 | 3 | - | - | - | Сила |
| 6. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (количество раз) | 3 | 5 | 11 | 3 | 4 | 7 | |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 6 | 8 | 10 | 2 | 3 | 4 | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|----|----|----|----|----|----|-------------------------------|
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -6 | -4 | -2 | -4 | -2 | 0 | Гибкость |
| 9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 9 | 11 | 14 | 5 | 7 | 9 | Скоростно-силовые возможности |
| 10. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 8 | 9 | 10 | 8 | 9 | 10 | Координационные способности |

| 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 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пяти физических качеств | | | | | | |

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

| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
|--|---|-----------------------------|
| 1. | Утренняя гимнастика | 110 |
| 2. | 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 | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 1000 м (мин, с) | 9:38 | 8:22 | 7:34 | 10:00 | 9:13 | 8:50 | Выносливо сть |
| 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 | | - | - | Сила |
| 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 | Гибкость |
| 9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 7 | 9 | 12 | 4 | 5 | 6 | Скоростно-силовые возможности |
| 10. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 | Координационные способности |

| 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 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пяти 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 | 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Передвижение на лыжах (без учета времени, км) | 0.3 | 0.4 | 0.5 | 0.3 | 0.4 | 0.5 | Выносливо сть |
| 2. | Скандинавская ходьба (без учета времени, км) | 1 | 1.3 | 1.5 | 1 | 1.3 | 1.5 | |
| 3. | Плавание без учета времени (м) | 8 | 10 | 12 | 8 | 10 | 12 | |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 2 | 3 | 6 | 1 | 2 | 3 | Сила |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -10 | -8 | -6 | -8 | -6 | -4 | Гибкость |
| 6. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | Коорди на ционные способности |

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

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

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

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Передвижение на лыжах (без учета времени, км) | 0.3 | 0.4 | 0.5 | 0.2 | 0.3 | 0.4 | Выносливо сть |
| 2. | Скандинавская ходьба (без учета времени, км) | 0.8 | 1 | 1.2 | 0.8 | 1 | 1.2 | |
| 3. | Плавание без учета времени (м) | 6 | 8 | 10 | 6 | 8 | 10 | |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз) | 2 | 3 | 5 | 1 | 2 | 3 | Сила |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -12 | -10 | -8 | -10 | -8 | -6 | Гибкость |
| 6. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 | Коорди на ционные способности |

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

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

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Передвижение на лыжах (без учета времени, км) | 0.2 | 0.3 | 0.4 | 0.2 | 0.25 | 0.3 | Выносливо сть |
| 2. | Скандинавская ходьба (без учета времени, км) | 0.6 | 0.8 | 1 | 0.6 | 0.8 | 1 | |
| 3. | Плавание без учета времени (м) | 5 | 7 | 9 | 5 | 7 | 9 | |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз) | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | Сила |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -14 | -12 | -10 | -12 | -10 | -8 | Гибкость |
| 6. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 | Коорди на ционные способности |

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (около 6 часов)

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

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

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

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 10 м (с) | 4,0 | 3,8 | 3,2 | 3,8 | 3,6 | 3,4 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 30 м (с) | 11,8 | 10,0 | 9,7 | 11,1 | 10,6 | 10,4 | |
| 3. | Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км) | 0.5 | 0.7 | 0.9 | 0.3 | 0.5 | 0,7 | Выносливо сть |
| 4. | Смешанное передвижение на 500 м (мин, с) | 5:00 | 4:50 | 4:40 | 5:10 | 5:00 | 4:50 | |
| 5. | Приседание на двух ногах (количество раз) | 10 | 13 | 15 | 8 | 10 | 13 | Сила |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 8 | 10 | 13 | 6 | 8 | 10 | |
| 7. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -3 | -2 | 0 | +1 | +3 | +5 | Гибкость |
| 8. | Наклон вперед из | 22 | 20 | 18 | 22 | 20 | 18 | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|----|----|----|----|----|----|-------------------------------|
| | положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см) | | | | | | | |
| 9. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 70 | 80 | 90 | 60 | 70 | 80 | Скоростно-силовые возможности |
| 10. | Поднимание туловища из положения 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 | Координационные способности |
| 12. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 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 | | |
|---|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|
| | 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 | 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 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 | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 10 м (с) | 3,6 | 3,4 | 2,8 | 3,4 | 3,2 | 3,0 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 30 м (с) | 8,2 | 7,8 | 7,4 | 8,4 | 8,0 | 7,5 | |
| 3. | Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км) | 0.6 | 0.8 | 1 | 0.4 | 0.6 | 0.8 | Выносливо сть |
| 4. | Смешанное передвижение на 500 м (мин, с) | 4:40 | 4:30 | 4:20 | 4:50 | 4:40 | 4:30 | |
| 5. | Приседание на двух ногах (количество раз) | 12 | 15 | 17 | 10 | 12 | 15 | Сила |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 10 | 12 | 15 | 8 | 10 | 12 | |
| 7. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -1 | 0 | +1 | 0 | +2 | +3 | Гибкость |
| 8. | Наклон вперед из | 25 | 22 | 20 | 25 | 22 | 20 | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|----|----|-----|----|----|----|-------------------------------|
| | положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см) | | | | | | | |
| 9. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 80 | 90 | 100 | 70 | 80 | 90 | Скоростно-силовые возможности |
| 10. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с) | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | |
| 11. | Плавание без учета времени (м) | 2 | 4 | 6 | 2 | 4 | 6 | Координационные способности |
| 12. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 попыток) | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | |
| 13. | Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 бросков) | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | |

| 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 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 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 8,0 | 7,6 | 7,2 | 8,2 | 7,8 | 7,4 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 14,4 | 14,0 | 13,2 | 14,6 | 14,2 | 13,4 | |
| 3. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 0.7 | 0.9 | 1.2 | 0.5 | 0.7 | 1 | Выносливо сть |
| 4. | Бег на 800 м (мин, с) | 7:40 | 7:25 | 6:50 | 7:55 | 7:40 | 7:05 | |
| 5. | Приседание на двух ногах (количество раз) | 13 | 16 | 20 | 11 | 14 | 17 | Сила |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 11 | 14 | 18 | 9 | 13 | 17 | |
| 7. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -1 | 0 | +2 | +1 | +2 | +4 | Гибкость |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с | 20 | 19 | 18 | 20 | 19 | 18 | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|----|----|-----|----|----|-----|-------------------------------|
| | прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см) | | | | | | | |
| 9. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 85 | 95 | 110 | 75 | 85 | 100 | Скоростно-силовые возможности |
| 10. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с) | 2 | 3 | 5 | 1 | 2 | 4 | |
| 11. | Плавание без учета времени (м) | 3 | 5 | 8 | 3 | 5 | 8 | Координационные способности |
| 12. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 попыток) | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 3 | |
| 13. | Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 3 | |

| 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 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 | 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 | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 7,6 | 7,4 | 6,8 | 7,8 | 7,6 | 7,0 | Скоростные 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) (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 раз) | 16 | 19 | 23 | 14 | 16 | 20 | Сила |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 14 | 17 | 20 | 11 | 15 | 18 | |
| 7. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | 0 | +1 | +3 | +2 | +3 | +5 | Гибкость |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с | 18 | 17 | 16 | 18 | 16 | 15 | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|----|-----|-----|----|----|-----|-------------------------------|
| | прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см) | | | | | | | |
| 9. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 90 | 100 | 118 | 80 | 90 | 108 | Скоростно-силовые возможности |
| 10. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с) | 3 | 4 | 6 | 2 | 3 | 5 | |
| 11. | Удар по футбольному мячу на дальность (м) | 9 | 11 | 15 | 7 | 9 | 12 | |
| 12. | Плавание без учета времени (м) | 5 | 7 | 10 | 5 | 7 | 10 | Координационные способности |
| 13. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток) | 3 | 5 | 8 | 3 | 4 | 7 | |
| 14. | Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 3 | 5 | 8 | 3 | 4 | 7 | |

| 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 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 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 | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Юноши | | | Девушки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 7,4 | 7,0 | 6,6 | 7,6 | 7,2 | 6,8 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 13,4 | 13,0 | 12,2 | 13,6 | 13,4 | 12,8 | |
| 3. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 1.4 | 1.7 | 2 | 1.1 | 1.4 | 1.8 | Выносливо сть |
| 4. | Бег на 800 м (мин, с) | 6:55 | 6:35 | 6:05 | 7:15 | 6:50 | 6:20 | |
| 5. | Приседание на двух ногах (количество раз) | 21 | 24 | 28 | 18 | 21 | 25 | Сила |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 18 | 20 | 25 | 16 | 18 | 23 | |
| 7. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +2 | +3 | +5 | +3 | +4 | +6 | Гибкость |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с | 17 | 15 | 14 | 16 | 14 | 13 | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|-----|-----|-----|----|-----|-----|-------------------------------|
| | прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см) | | | | | | | |
| 9. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 116 | 123 | 130 | 93 | 103 | 110 | Скоростно-силовые возможности |
| 10. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с) | 4 | 5 | 7 | 3 | 4 | 6 | |
| 11. | Удар по футбольному мячу на дальность (м) | 14 | 16 | 20 | 9 | 11 | 14 | |
| 12. | Плавание без учета времени (м) | 9 | 13 | 18 | 9 | 13 | 18 | Координационные способности |
| 13. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток) | 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 | | |
|---|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|
| | 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 | 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 | 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 | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 6,8 | 6,6 | 6,2 | 7,0 | 6,8 | 6,4 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 12,4 | 12,0 | 11,2 | 13,0 | 12,4 | 12,0 | |
| 3. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 1.9 | 2.2 | 2.5 | 1.7 | 1.9 | 2.3 | Выносливо сть |
| 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 | Сила |
| 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 | Гибкость |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с | 14 | 13 | 12 | 13 | 12 | 11 | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------------------------------|
| | прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см) | | | | | | | |
| 9. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 120 | 130 | 150 | 100 | 110 | 120 | Скоростно-силовые возможности |
| 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 | Координационные способности |
| 13. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток) | 5 | 7 | 9 | 4 | 5 | 7 | |
| 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 | | |
|---|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|
| | 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 | 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" | 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 | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 6,6 | 6,4 | 6,1 | 6,8 | 6,6 | 6,3 | Скоростные возможности |
| 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 | Выносливо сть |
| 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 | Сила |
| 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 | Гибкость |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с | 16 | 14 | 13 | 15 | 13 | 12 | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------------------------------|
| | прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см) | | | | | | | |
| 9. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | 155 | 110 | 115 | 125 | Скоростно-силовые возможности |
| 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 | Координационные способности |
| 13. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток) | 6 | 8 | 9 | 5 | 6 | 7 | |
| 14. | Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 6 | 8 | 9 | 5 | 6 | 7 | |

| 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 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" | 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, 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 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 6,7 | 6,5 | 6,0 | 6,9 | 6,7 | 6,2 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 12,2 | 11,8 | 11,0 | 12,8 | 12,2 | 11,8 | |
| 3. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 1.9 | 2.2 | 2.5 | 1.7 | 1.9 | 2.3 | Выносливо сть |
| 4. | Бег на 800 м (мин, с) | 6:00 | 5:45 | 5:15 | 6:20 | 6:00 | 5:40 | |
| 5. | Приседание на двух ногах (количество раз) | 28 | 31 | 35 | 26 | 28 | 33 | Сила |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 27 | 29 | 33 | 24 | 27 | 30 | |
| 7. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +2 | +3 | +5 | +4 | +5 | +7 | Гибкость |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с | 13 | 11 | 10 | 12 | 10 | 9 | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------------------------------|
| | прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см) | | | | | | | |
| 9. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 140 | 145 | 165 | 110 | 115 | 130 | Скоростно-силовые возможности |
| 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) | 21 | 26 | 32 | 15 | 19 | 24 | |
| 12. | Плавание без учета времени (м) | 15 | 19 | 30 | 15 | 19 | 30 | Координационные способности |
| 13. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток) | 6 | 8 | 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 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 | 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 | 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 7,1 | 6,9 | 6,4 | 7,4 | 7,2 | 6,6 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 12,8 | 12,4 | 11,6 | 13,4 | 13,0 | 12,2 | |
| 3. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 1.9 | 2.2 | 2.5 | 1.7 | 1.9 | 2.3 | Выносливо сть |
| 4. | Бег на 800 м (мин, с) | 6:20 | 6:05 | 5:40 | 6:45 | 6:25 | 6:00 | |
| 5. | Приседание на двух ногах (количество раз) | 27 | 30 | 33 | 25 | 27 | 32 | Сила |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 25 | 27 | 32 | 22 | 25 | 29 | |
| 7. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +1 | +2 | +5 | +3 | +4 | +6 | Гибкость |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с | 14 | 12 | 11 | 13 | 11 | 10 | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------------------------------|
| | прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см) | | | | | | | |
| 9. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 140 | 145 | 155 | 105 | 115 | 125 | Скоростно-силовые возможности |
| 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) | 22 | 27 | 33 | 16 | 20 | 25 | |
| 12. | Плавание без учета времени (м) | 15 | 18 | 30 | 15 | 18 | 30 | Координационные способности |
| 13. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток) | 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 | | | 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 | 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Кросс (бег по пересеченной местности) (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 на спине (количество раз) | 24 | 26 | 31 | 18 | 21 | 25 | |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -1 | +1 | +4 | +1 | +2 | +5 | Гибкость |
| 6. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см) | 13 | 12 | 11 | 12 | 11 | 10 | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------------------------------|
| 7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 144 | 146 | 150 | 108 | 111 | 115 | Скоростно-силовые возможности |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с) | 4 | 5 | 7 | 3 | 4 | 6 | |
| 9. | Удар по футбольному мячу на дальность (м) | 19 | 24 | 31 | 14 | 16 | 21 | |
| 10. | Плавание без учета времени (м) | 15 | 19 | 30 | 15 | 19 | 30 | Координационные способности |
| 11. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток) | 4 | 6 | 8 | 4 | 5 | 7 | |
| 12. | Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 4 | 5 | 8 | 4 | 5 | 7 | |

| 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 | 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)**

| № 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 | 260 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Кросс (бег по пересеченной местности) (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 на спине (количество раз) | 22 | 24 | 29 | 15 | 18 | 22 | |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | 0 | +1 | +3 | +1 | +2 | +4 | Гибкость |
| 6. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см) | 14 | 13 | 12 | 13 | 12 | 11 | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|-----|-----|-----|----|-----|-----|-------------------------------|
| 7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 135 | 147 | 90 | 100 | 110 | Скоростно-силовые возможности |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с) | 3 | 4 | 6 | 2 | 3 | 5 | |
| 9. | Удар по футбольному мячу на дальность (м) | 18 | 23 | 30 | 12 | 14 | 20 | |
| 10. | Плавание без учета времени (м) | 14 | 19 | 30 | 14 | 19 | 30 | Координационные способности |
| 11. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток) | 4 | 6 | 8 | 4 | 5 | 7 | |
| 12. | Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 4 | 6 | 8 | 4 | 5 | 7 | |

| 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 | 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)**

| N 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 3 часов | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 1.6 | 1.8 | 2.3 | 1.1 | 1.3 | 1.8 | Выносливость |
| 2. | Бег на 600 м (мин, с) | 6:35 | 6:15 | 5:50 | 7:00 | 6:35 | 6:10 | |
| 3. | Приседание на двух ногах (количество раз) | 22 | 25 | 29 | 16 | 19 | 23 | Сила |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 20 | 22 | 27 | 13 | 16 | 20 | |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -3 | -1 | 0 | - | 0 | +2 | Гибкость |
| 6. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см) | 15 | 14 | 13 | 14 | 13 | 12 | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|-----|-----|-----|----|----|-----|-------------------------------|
| 7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 126 | 132 | 140 | 75 | 85 | 100 | Скоростно-силовые возможности |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с) | 2 | 3 | 5 | 1 | 2 | 4 | |
| 9. | Удар по футбольному мячу на дальность (м) | 16 | 21 | 29 | 10 | 12 | 19 | |
| 10. | Плавание без учета времени (м) | 14 | 19 | 30 | 14 | 19 | 30 | Координационные способности |
| 11. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток) | 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 | | |
|---|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|
| | 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 | 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)**

| N 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 | 210 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Кросс (бег по пересеченной местности) (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 раз) | 22 | 24 | 28 | 15 | 17 | 22 | Сила |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 19 | 21 | 26 | 12 | 15 | 19 | |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -5 | -3 | -1 | -3 | -1 | +1 | Гибкость |
| 6. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см) | 16 | 15 | 14 | 15 | 14 | 13 | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|-----|-----|-----|----|----|----|-------------------------------|
| 7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 120 | 128 | 136 | 78 | 84 | 90 | Скоростно-силовые возможности |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с) | 2 | 3 | 5 | 1 | 2 | 4 | |
| 9. | Удар по футбольному мячу на дальность (м) | 15 | 20 | 28 | 9 | 11 | 18 | |
| 10. | Плавание без учета времени (м) | 13 | 20 | 30 | 13 | 20 | 30 | Координационные способности |
| 11. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток) | 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 | | |
|---|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|
| | 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 | 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)

| N 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 | 205 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 1.3 | 1.6 | 2 | 1.0 | 1.2 | 1.6 | Выносливость |
| 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 | Сила |
| 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 | Гибкость |
| 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 | Координационные способности |
| 8. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток) | 3 | 5 | 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 | | |
|---|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|
| | 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 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств | | | | | | |

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

| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
|--|--|-----------------------------|
| 1. | Утренняя гимнастика | 100 |
| 2. | 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, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 120 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми | 200 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Кросс (бег по пересеченной местности) (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 | Сила |
| 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 | Гибкость |
| 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 | Координационные способности |
| 8. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток) | 3 | 5 | 6 | 3 | 4 | 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 | | |
|---|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|
| | 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 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств | | | | | | |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
|--|---|-----------------------------|
| 1. | Утренняя гимнастика | 100 |
| 2. | 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 | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 1.1 | 1.4 | 1.8 | 0.9 | 1.1 | 1.4 | Выносливость |
| 2. | Бег на 400 м (мин, с) | 6:25 | 6:15 | 5:55 | 7:00 | 6:40 | 6:20 | |
| 3. | Приседание на двух ногах (количество раз) | 11 | 15 | 18 | 7 | 9 | 12 | Сила |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 8 | 11 | 14 | 5 | 7 | 10 | |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -12 | -9 | -6 | -7 | -4 | -1 | Гибкость |
| 6. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см) | 19 | 18 | 17 | 18 | 17 | 16 | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|----|----|---|----|----|-----------------------------|
| 7. | Плавание без учета времени (м) | 9 | 14 | 25 | 9 | 14 | 25 | Координационные способности |
| 8. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток) | 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 | | |
|---|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|
| | 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 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств | | | | | | |

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

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

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 0.9 | 1.1 | 1.5 | 0.7 | 0.9 | 1.2 | Выносливость |
| 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 | Сила |
| 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 | Гибкость |
| 6. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см) | 20 | 19 | 18 | 19 | 18 | 17 | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|----|----|---|----|----|-----------------------------|
| 7. | Плавание без учета времени (м) | 8 | 14 | 25 | 8 | 14 | 25 | Координационные способности |
| 8. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток) | 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 | | |
|---|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|
| | 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 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств | | | | | | |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)

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

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 0.7 | 0.9 | 1.2 | 0.5 | 0.7 | 1 | Выносливость |
| 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 | 3 | 4 | |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -17 | -14 | -10 | -13 | -8 | -3 | Гибкость |
| 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 | 25 | Координационные способности |
| 8. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток) | 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 | | |
|---|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|
| | 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 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств | | | | | | |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

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

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

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) | 3 | 4 | 6 | 2 | 3 | 5 | Скоростные 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 | Выносливо сть |
| 4. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 40 | 70 | 80 | 30 | 50 | 70 | |
| 5. | Передвижение на протезе (протезах) (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 | 2 | 4 | 6 | 1 | 2 | 3 | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|-----|----|----|----|----|----|--------------------------------------|
| | упоре лежа на полу (количество раз) | | | | | | | |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см) | -3 | -1 | 0 | -2 | 0 | +1 | Гибкость |
| 9. | Выкрут 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 возможности |
| 11. | Плавание без учета времени (м) | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 | Координа- ционные способности |
| 12. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | |

| 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 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)

| № 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 | 195 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) | 4 | 5 | 7 | 3 | 4 | 6 | Скоростные возможности |
| 2. | Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м) | 6 | 8 | 10 | 4 | 6 | 8 | |
| 3. | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) | 10 | 15 | 20 | 5 | 10 | 15 | Выносливо сть |
| 4. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 50 | 80 | 100 | 40 | 60 | 80 | |
| 5. | Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м) | 90 | 120 | 150 | 70 | 90 | 110 | |
| 6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 1 | 2 | 3 | - | - | - | Сила |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в | 3 | 5 | 7 | 2 | 3 | 5 | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|----|----|----|----|----|----|--------------------------------------|
| | упоре лежа на полу (количество раз) | | | | | | | |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см) | -1 | 0 | +1 | 0 | +2 | +3 | Гибкость |
| 9. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 95 | 90 | 85 | 90 | 85 | 80 | |
| 10. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с) | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | Скоростно- силовые возможности |
| 11. | Плавание без учета времени (м) | 2 | 3 | 5 | 2 | 3 | 5 | Координа- ционные способности |
| 12. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | |

| 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 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)

| № 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 | 195 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) | 4 | 6 | 9 | 3 | 4 | 7 | Скоростные возможности |
| 2. | Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м) | 7 | 9 | 12 | 5 | 7 | 10 | |
| 3. | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) | 11 | 16 | 22 | 6 | 11 | 17 | Выносливо сть |
| 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 | - | - | - | Сила |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в | 3 | 6 | 9 | 2 | 4 | 7 | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|-----|----|----|----|----|----|--------------------------------------|
| | упоре лежа на полу (количество раз) | | | | | | | |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см) | -2 | 0 | +2 | 0 | +2 | +4 | Гибкость |
| 9. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 100 | 95 | 87 | 95 | 92 | 82 | |
| 10. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с) | 2 | 3 | 5 | 1 | 2 | 4 | Скоростно- силовые возможности |
| 11. | Плавание без учета времени (м) | 2 | 4 | 8 | 2 | 4 | 8 | Координа- ционные способности |
| 12. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 | |

| 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 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)

| № 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 | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) | 6 | 8 | 11 | 4 | 6 | 9 | Скоростные 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 | Выносливо сть |
| 4. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 80 | 105 | 130 | 65 | 85 | 110 | |
| 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 | 5 | 9 | 12 | 4 | 6 | 9 | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|-----|----|----|----|----|----|--------------------------------------|
| | упоре лежа на полу (количество раз) | | | | | | | |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (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 возможности |
| 11. | Плавание без учета времени (м) | 5 | 7 | 12 | 5 | 7 | 12 | Координа- ционные способности |
| 12. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 3 | 4 | 7 | 3 | 4 | 7 | |
| 13. | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | |
| | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия" | 13 | 20 | 25 | 13 | 20 | 25 | |

| 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 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 | 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 | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Юноши | | | Девушки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) | 9 | 11 | 14 | 6 | 7 | 10 | Скоростные возможности |
| 2. | Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м) | 13 | 15 | 18 | 8 | 10 | 13 | |
| 3. | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) | 22 | 27 | 40 | 13 | 16 | 22 | Выносливо сть |
| 4. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 120 | 140 | 170 | 80 | 100 | 130 | |
| 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 | 7 | 11 | 14 | 5 | 7 | 11 | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|-----|----|----|----|----|----|--------------------------------------|
| | упоре лежа на полу (количество раз) | | | | | | | |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см) | +2 | +3 | +5 | +3 | +4 | +6 | Гибкость |
| 9. | Выкрут 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 возможности |
| 11. | Плавание без учета времени (м) | 9 | 13 | 18 | 9 | 13 | 18 | Координа ционные способности |
| 12. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 4 | 5 | 8 | 4 | 5 | 8 | |
| 13. | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 | |
| | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия" | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 | |

| 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 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Юноши | | | Девушки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) | 11 | 13 | 16 | 7 | 8 | 11 | Скоростные возможности |
| 2. | Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м) | 15 | 17 | 22 | 11 | 13 | 16 | |
| 3. | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) | 28 | 38 | 50 | 18 | 23 | 30 | Выносливо сть |
| 4. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 130 | 150 | 180 | 90 | 110 | 140 | |
| 5. | Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м) | 160 | 180 | 220 | 110 | 130 | 160 | |
| 6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 5 | 6 | 8 | - | - | - | Сила |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в | 11 | 13 | 18 | 6 | 8 | 12 | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|-----|----|----|----|----|----|--------------------------------------|
| | упоре лежа на полу (количество раз) | | | | | | | |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см) | +3 | +4 | +6 | +4 | +5 | +7 | Гибкость |
| 9. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 103 | 98 | 92 | 98 | 94 | 87 | |
| 10. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с) | 5 | 6 | 8 | 4 | 5 | 7 | Скоростно- силовые возможности |
| 11. | Плавание без учета времени (м) | 13 | 17 | 25 | 13 | 17 | 25 | Координа- ционные способности |
| 12. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 5 | 7 | 9 | 5 | 7 | 9 | |
| 13. | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 | |
| | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия" | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 | |

| 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 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 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 | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Юноши | | | Девушки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) | 12 | 14 | 17 | 8 | 9 | 12 | Скоростные возможности |
| 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 | Выносливо сть |
| 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 | 12 | 14 | 20 | 7 | 9 | 14 | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|-----|----|----|----|----|----|--------------------------------------|
| | упоре лежа на полу (количество раз) | | | | | | | |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см) | +4 | +5 | +7 | +5 | +6 | +8 | Гибкость |
| 9. | Выкрут 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 | Скоростно- силовые возможности |
| 11. | Плавание без учета времени (м) | 14 | 18 | 27 | 14 | 18 | 27 | Координа- ционные способности |
| 12. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 6 | 8 | 9 | 6 | 8 | 9 | |
| 13. | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 | |
| | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия" | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 | |

| 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 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 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) | 13 | 15 | 18 | 8 | 9 | 12 | Скоростные возможности |
| 2. | Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м) | 18 | 20 | 24 | 12 | 14 | 17 | |
| 3. | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) | 32 | 41 | 55 | 22 | 29 | 40 | Выносливо сть |
| 4. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 150 | 170 | 200 | 110 | 130 | 160 | |
| 5. | Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м) | 190 | 210 | 250 | 130 | 160 | 200 | |
| 6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 6 | 7 | 10 | - | - | - | Сила |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в | 14 | 19 | 25 | 7 | 9 | 13 | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|-----|-----|----|-----|----|----|--------------------------------------|
| | упоре лежа на полу (количество раз) | | | | | | | |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см) | +3 | +4 | +6 | +4 | +5 | +7 | Гибкость |
| 9. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 105 | 100 | 92 | 100 | 94 | 87 | |
| 10. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с) | 6 | 7 | 9 | 5 | 6 | 8 | Скоростно- силовые возможности |
| 11. | Плавание без учета времени (м) | 15 | 19 | 30 | 15 | 19 | 30 | Координа- ционные способности |
| 12. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 6 | 8 | 10 | 6 | 8 | 10 | |
| 13. | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 | |
| | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия" | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 | |

| 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 | 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 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 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) | 12 | 14 | 17 | 7 | 8 | 11 | Скоростные возможности |
| 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 | Выносливо сть |
| 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 | - | - | - | Сила |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в | 15 | 20 | 26 | 8 | 11 | 14 | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|-----|-----|----|-----|----|----|--------------------------------------|
| | упоре лежа на полу (количество раз) | | | | | | | |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см) | +2 | +3 | +5 | +3 | +4 | +6 | Гибкость |
| 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 | Скоростно- силовые возможности |
| 11. | Плавание без учета времени (м) | 15 | 19 | 30 | 15 | 19 | 30 | Координа- ционные способности |
| 12. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 5 | 7 | 9 | 5 | 7 | 9 | |
| 13. | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 | |
| | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия" | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 | |

| 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 | 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 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 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак 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 | - | - | - | Сила |
| 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 | Гибкость |

| | | | | | | | | |
|-----|--|-----|-----|-----|----|----|----|-------------------------------|
| 7. | Выкрут 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 | Скоростно-силовые возможности |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 14 | 19 | 30 | 14 | 19 | 30 | Координационные способности |
| 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 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 | | |
|---|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|
| | 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 | 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 11 часов)

| N 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. Одиннадцатая ступень (возрастная группа от 35 до 39 лет включительно)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) | 30 | 40 | 55 | 20 | 28 | 40 | Выносливость |
| 2. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 145 | 160 | 195 | 105 | 125 | 155 | |
| 3. | Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м) | 175 | 200 | 245 | 115 | 155 | 195 | |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 4 | 7 | - | - | - | Сила |
| 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 | Гибкость |

| | | | | | | | | |
|-----|--|-----|-----|-----|-----|-----|----|-------------------------------|
| 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 | Скоростно-силовые возможности |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 15 | 19 | 30 | 15 | 19 | 30 | Координационные способности |
| 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 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 | | |
|---|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|
| | 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 | 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 | 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 3 часов | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Удержание медицинбола 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 протезе (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 туловища 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 | Координационные способности |
| 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 | 13 | 16 | 25 | 13 | 16 | 22 | |
| | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия" | 16 | 21 | 30 | 16 | 21 | 27 | |

| 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 | 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 | 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 | 210 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) | 27 | 37 | 50 | 18 | 24 | 36 | Выносливость |
| 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 | - | - | - | Сила |
| 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 | Гибкость |

| | | | | | | | | |
|-----|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------------------------------|
| 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 | Скоростно-силовые возможности |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 14 | 18 | 30 | 14 | 18 | 30 | Координационные способности |
| 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 | 10 | 13 | 25 | 10 | 13 | 20 | |
| | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия" | 13 | 18 | 30 | 13 | 18 | 25 | |

| 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 | 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 (более 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 | 205 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) | 23 | 32 | 45 | 17 | 21 | 30 | Выносливость |
| 2. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 115 | 138 | 170 | 80 | 105 | 140 | |
| 3. | Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м) | 155 | 175 | 210 | 100 | 125 | 170 | |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 1 | 2 | 4 | - | - | - | Сила |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 7 | 9 | 16 | 1 | 3 | 6 | |
| 6. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см) | -7 | -5 | -2 | -3 | -2 | 0 | Гибкость |

| | | | | | | | | |
|-----|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----------------------------|
| 7. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 128 | 121 | 112 | 121 | 114 | 102 | |
| 8. | Плавание без учета времени (м) | 14 | 18 | 30 | 14 | 18 | 30 | Координационные способности |
| 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 | 10 | 13 | 22 | 7 | 10 | 18 | |
| | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия" | 13 | 18 | 27 | 10 | 15 | 23 | |

| 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 | 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)

| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, 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 | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Удержание медицинбола 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 | Координационные способности |
| 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 | 10 | 13 | 22 | 7 | 10 | 18 | |
| | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия" | 13 | 18 | 27 | 10 | 15 | 23 | |

| 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 | 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)**

| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) | 16 | 25 | 38 | 12 | 17 | 21 | Выносливость |
| 2. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 110 | 130 | 160 | 70 | 100 | 130 | |
| 3. | Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м) | 150 | 170 | 200 | 90 | 120 | 160 | |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 2 | 4 | 8 | 2 | 3 | 4 | Сила |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см) | -11 | -9 | -6 | -6 | -4 | -2 | Гибкость |
| 6. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 130 | 125 | 114 | 122 | 114 | 104 | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|----|----|---|----|----|-----------------------------|
| 7. | Плавание без учета времени (м) | 9 | 14 | 25 | 9 | 14 | 25 | Координационные способности |
| 8. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 2 | 4 | 6 | 2 | 3 | 5 | |

| 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 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств | | | | | | |

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

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

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) | 13 | 22 | 30 | 9 | 14 | 18 | Выносливость |
| 2. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 95 | 115 | 150 | 65 | 90 | 120 | |
| 3. | Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м) | 140 | 160 | 190 | 80 | 110 | 150 | |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 2 | 3 | 7 | 1 | 2 | 4 | Сила |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см) | -14 | -11 | -8 | -8 | -6 | -3 | Гибкость |
| 6. | Выкрут 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 | Координационные способности |
| 8. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 2 | 4 | 6 | 2 | 3 | 5 | |

| 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 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств | | | | | | |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)

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

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) | 9 | 18 | 25 | 7 | 9 | 15 | Выносливость |
| 2. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 55 | 72 | 100 | 36 | 54 | 80 | |
| 3. | Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м) | 90 | 110 | 140 | 64 | 90 | 120 | |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 2 | 3 | 5 | 1 | 2 | 3 | Сила |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см) | -16 | -14 | -10 | -10 | -8 | -4 | Гибкость |
| 6. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 130 | 124 | 118 | 126 | 119 | 114 | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|----|----|---|----|----|-----------------------------|
| 7. | Плавание без учета времени (м) | 9 | 14 | 25 | 9 | 14 | 25 | Координационные способности |
| 8. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 2 | 4 | 6 | 2 | 3 | 5 | |

| 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 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств | | | | | | |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

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

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

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) | 3 | 4 | 6 | 2 | 3 | 4 | Скоростные возможности |
| 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 | 0.3 | |
| 3. | Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с) | 8 | 13 | 18 | 4 | 8 | 13 | Выносливо сть |
| 4. | Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с) | 6 | 11 | 15 | 3 | 7 | 11 | |
| 5. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 30 | 60 | 80 | 20 | 40 | 60 | |
| 6. | Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета | 3 | 5 | 7 | 2 | 4 | 6 | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|-----|----|----|----|----|----|-------------------------------|
| | времени, м) | | | | | | | |
| 7. | Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с) | 4 | 6 | 8 | 2 | 4 | 6 | Сила |
| 8. | Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз) | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | |
| 9. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 100 | 95 | 90 | 95 | 90 | 85 | Гибкость |
| 10. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -4 | -3 | -1 | -2 | 0 | +1 | |
| 11. | Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с) | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | Скоростно-силовые возможности |
| 12. | Плавание без учета времени (м) | 1 | 2 | 4 | 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 | | |
|---|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|
| | 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 | 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 | 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) | 4 | 5 | 7 | 3 | 4 | 5 | Скоростные возможности |
| 2. | Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м) | 0.3 | 0.4 | 0.5 | 0.2 | 0.3 | 0.4 | |
| 3. | Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с) | 10 | 15 | 20 | 5 | 10 | 15 | Выносливо сть |
| 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 | 5 | 7 | 9 | 4 | 6 | 8 | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|----|----|----|----|----|----|-------------------------------|
| | времени, м) | | | | | | | |
| 7. | Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с) | 6 | 8 | 10 | 4 | 6 | 8 | Сила |
| 8. | Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз) | 3 | 4 | 6 | 2 | 3 | 4 | |
| 9. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 95 | 90 | 85 | 90 | 85 | 80 | Гибкость |
| 10. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -2 | -1 | 0 | -1 | +1 | +2 | |
| 11. | Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с) | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | Скоростно-силовые возможности |
| 12. | Плавание без учета времени (м) | 2 | 3 | 5 | 2 | 3 | 5 | Координационные способности |
| 13. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | |

| 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 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 | 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 | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) | 4 | 5 | 8 | 3 | 4 | 6 | Скоростные возможности |
| 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 | 0.6 | |
| 3. | Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с) | 13 | 17 | 21 | 6 | 10 | 17 | Выносливо сть |
| 4. | Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с) | 11 | 16 | 21 | 6 | 11 | 18 | |
| 5. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 40 | 70 | 95 | 30 | 50 | 75 | |
| 6. | Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета | 6 | 8 | 11 | 5 | 7 | 10 | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|-----|----|----|----|----|----|-------------------------------|
| | времени, м) | | | | | | | |
| 7. | Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с) | 7 | 9 | 12 | 5 | 7 | 10 | Сила |
| 8. | Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз) | 3 | 5 | 8 | 2 | 3 | 5 | |
| 9. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 100 | 96 | 90 | 98 | 95 | 85 | Гибкость |
| 10. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -2 | -1 | +1 | 0 | +1 | +3 | |
| 11. | Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с) | 2 | 3 | 5 | 1 | 2 | 4 | Скоростно-силовые возможности |
| 12. | Плавание без учета времени (м) | 2 | 4 | 7 | 2 | 4 | 7 | Координационные способности |
| 13. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 | |

| 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 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 | 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 | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) | 5 | 6 | 9 | 4 | 5 | 7 | Скоростные 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 | Выносливо сть |
| 4. | Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с) | 12 | 17 | 22 | 7 | 12 | 19 | |
| 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 | 8 | 10 | 13 | 7 | 9 | 12 | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|-----|----|----|-----|----|----|-------------------------------|
| | времени, м) | | | | | | | |
| 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 возможности |
| 12. | Плавание без учета времени (м) | 3 | 5 | 8 | 3 | 5 | 8 | Координационные способности |
| 13. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 | |

| 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 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 | 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 | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Юноши | | | Девушки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) | 6 | 7 | 10 | 5 | 6 | 8 | Скоростные 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 | Выносливо сть |
| 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 | 9 | 11 | 14 | 8 | 10 | 13 | |

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

| 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 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 | 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 | 185 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Юноши | | | Девушки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) | 8 | 9 | 12 | 7 | 8 | 10 | Скоростные возможности |
| 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 | Выносливо сть |
| 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 | 11 | 13 | 16 | 9 | 11 | 14 | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|-----|-----|----|-----|-----|----|-------------------------------|
| | позвоночника (без учета времени, м) | | | | | | | |
| 7. | Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с) | 10 | 12 | 15 | 8 | 10 | 13 | Сила |
| 8. | Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз) | 7 | 9 | 12 | 5 | 7 | 10 | |
| 9. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 106 | 102 | 96 | 104 | 100 | 93 | Гибкость |
| 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 | Скоростно-силовые возможности |
| 12. | Плавание без учета времени (м) | 5 | 7 | 10 | 5 | 7 | 10 | Координационные способности |
| 13. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 | |

| 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 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 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Юноши | | | Девушки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) | 9 | 10 | 13 | 8 | 9 | 11 | Скоростные 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 | Выносливо сть |
| 4. | Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с) | 16 | 21 | 25 | 12 | 17 | 23 | |
| 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 | 12 | 14 | 17 | 10 | 12 | 15 | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|-----|-----|----|-----|----|----|-------------------------------|
| | времени, м) | | | | | | | |
| 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) | 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 возможности |
| 12. | Плавание без учета времени (м) | 6 | 8 | 12 | 6 | 8 | 12 | Координационные способности |
| 13. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | |

| 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 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 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 | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) | 10 | 11 | 14 | 9 | 10 | 12 | Скоростные 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 | Выносливо сть |
| 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 | 13 | 15 | 18 | 11 | 13 | 16 | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|-----|-----|----|-----|-----|----|-------------------------------|
| | времени, м) | | | | | | | |
| 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 возможности |
| 12. | Плавание без учета времени (м) | 7 | 9 | 12 | 7 | 9 | 12 | Координационные способности |
| 13. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) | 2 | 3 | 5 | 2 | 3 | 5 | |

| 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 | 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 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) | 9 | 10 | 13 | 8 | 9 | 11 | Скоростные 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 | Выносливо сть |
| 4. | Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с) | 19 | 23 | 28 | 15 | 20 | 26 | |
| 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 | 15 | 17 | 20 | 13 | 15 | 18 | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|-----|-----|----|-----|-----|----|-------------------------------|
| | времени, м) | | | | | | | |
| 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 возможности |
| 12. | Плавание без учета времени (м) | 7 | 9 | 12 | 7 | 9 | 12 | Координационные способности |
| 13. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 | |

| 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 | 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 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с) | 22 | 26 | 31 | 17 | 22 | 28 | Выносливо сть |
| 2. | Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с) | 18 | 22 | 27 | 14 | 19 | 25 | |
| 3. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 65 | 191 | 123 | 55 | 79 | 103 | |
| 4. | Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м) | 13 | 15 | 18 | 11 | 13 | 16 | |
| 5. | Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с) | 11 | 13 | 16 | 8 | 10 | 13 | Сила |
| 6. | Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела | 9 | 11 | 15 | 6 | 8 | 11 | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|-----|-----|-----|-----|-----|----|-------------------------------|
| | позвоночника (количество раз) | | | | | | | |
| 7. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 118 | 109 | 101 | 116 | 107 | 98 | Гибкость |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -1 | +0 | +2 | +1 | +2 | +4 | |
| 9. | Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с) | 4 | 5 | 1 | 3 | 4 | 7 | Скоростно-силовые возможности |
| 10. | Плавание без учета времени (м) | 7 | 9 | 12 | 7 | 9 | 12 | Координационные способности |
| 11. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 | |

| 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 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пяти физических качеств | | | | | | |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
|--|---|-----------------------------|
| 1. | Утренняя гимнастика | 160 |
| 2. | 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. Одиннадцатая ступень (возрастная группа от 35 до 39 лет включительно)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с) | 20 | 24 | 29 | 15 | 21 | 26 | Выносливо сть |
| 2. | Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с) | 17 | 21 | 26 | 14 | 19 | 24 | |
| 3. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 63 | 90 | 120 | 55 | 75 | 100 | |
| 4. | Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м) | 12 | 14 | 17 | 10 | 12 | 15 | |
| 5. | Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с) | 9 | 11 | 14 | 5 | 8 | 11 | Сила |
| 6. | Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела | 8 | 10 | 14 | 6 | 8 | 11 | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------------------------------|
| | позвоночника (количество раз) | | | | | | | |
| 7. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 120 | 109 | 103 | 118 | 108 | 100 | Гибкость |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -2 | -1 | +1 | 0 | +1 | +3 | |
| 9. | Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с) | 4 | 5 | 7 | 3 | 4 | 7 | Скоростно-силовые возможности |
| 10. | Плавание без учета времени (м) | 7 | 9 | 12 | 7 | 9 | 12 | Координационные способности |
| 11. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 | |

| 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 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пяти физических качеств | | | | | | |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
|--|---|-----------------------------|
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с) | 18 | 22 | 27 | 14 | 17 | 21 | Выносливо сть |
| 2. | Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с) | 17 | 21 | 25 | 11 | 16 | 22 | |
| 3. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 61 | 89 | 118 | 52 | 73 | 98 | |
| 4. | Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м) | 11 | 13 | 16 | 9 | 11 | 14 | |
| 5. | Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с) | 7 | 9 | 12 | 3 | 6 | 9 | Сила |
| 6. | Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела | 7 | 9 | 13 | 5 | 7 | 10 | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------------------------------|
| | позвоночника (количество раз) | | | | | | | |
| 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 | Координационные способности |
| 11. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 | |

| 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 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пяти физических качеств | | | | | | |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
|--|---|-----------------------------|
| 1. | Утренняя гимнастика | 160 |
| 2. | 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 | 210 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с) | 16 | 20 | 25 | 13 | 16 | 20 | Выносливо сть |
| 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 | Сила |
| 6. | Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела | 6 | 8 | 12 | 4 | 6 | 9 | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------------------------------|
| | позвоночника (количество раз) | | | | | | | |
| 7. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 125 | 117 | 107 | 120 | 111 | 104 | Гибкость |
| 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 | Скоростно-силовые возможности |
| 10. | Плавание без учета времени (м) | 7 | 9 | 12 | 7 | 9 | 12 | Координационные способности |
| 11. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 | |

| 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 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пяти физических качеств | | | | | | |

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

| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
|--|---|-----------------------------|
| 1. | Утренняя гимнастика | 160 |
| 2. | 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 | 180 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с) | 15 | 19 | 24 | 12 | 15 | 19 | Выносливо сть |
| 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 | |
| 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 | 5 | 7 | 10 | 4 | 6 | 8 | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----------------------------|
| | позвоночника (количество раз) | | | | | | | |
| 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 | | |
|---|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|
| | 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 | 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
(не менее 9 часов)**

| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, 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 | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с) | 15 | 19 | 23 | 11 | 14 | 18 | Выносливо сть |
| 2. | Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с) | 13 | 17 | 22 | 7 | 11 | 16 | |
| 3. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 55 | 80 | 110 | 45 | 65 | 90 | |
| 4. | Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м) | 8 | 10 | 13 | 6 | 8 | 11 | |
| 5. | Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с) | 4 | 6 | 9 | 2 | 3 | 5 | Сила |
| 6. | Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела | 4 | 6 | 9 | 3 | 5 | 7 | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----------------------------|
| | позвоночника (количество раз) | | | | | | | |
| 7. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 128 | 119 | 109 | 125 | 115 | 107 | Гибкость |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -10 | -8 | -5 | -5 | -4 | -2 | |
| 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 | | |
|---|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|
| | 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 | 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
(не менее 9 часов)**

| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Удержание медицинбола 500 г. на вытянутых руках (с) | 12 | 16 | 21 | 10 | 13 | 17 | Выносливо сть |
| 2. | Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с) | 11 | 14 | 18 | 6 | 10 | 15 | |
| 3. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 52 | 80 | 108 | 43 | 60 | 88 | |
| 4. | Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м) | 7 | 9 | 12 | 5 | 7 | 10 | |
| 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 | 3 | 5 | 8 | 2 | 4 | 6 | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----------------------------|
| | при травме шейного отдела позвоночника (количество раз) | | | | | | | |
| 7. | Выкрут 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 | 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 | | |
|---|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|
| | 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 | 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 (не менее 8 часов)

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

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с) | 11 | 15 | 19 | 9 | 11 | 15 | Выносливо сть |
| 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 | Сила |
| 6. | Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела | 2 | 4 | 7 | 2 | 3 | 5 | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----------------------------|
| | позвоночника (количество раз) | | | | | | | |
| 7. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 130 | 122 | 112 | 125 | 118 | 109 | Гибкость |
| 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 | 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 | | |
|---|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|
| | 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 | 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 (не менее 7 часов)

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

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с) | 9 | 13 | 17 | 7 | 9 | 12 | Выносливо сть |
| 2. | Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с) | 7 | 9 | 13 | 4 | 5 | 9 | |
| 3. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 45 | 70 | 100 | 36 | 54 | 80 | |
| 4. | Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м) | 5 | 7 | 10 | 3 | 5 | 8 | |
| 5. | Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с) | 2 | 3 | 5 | 2 | 3 | 4 | Сила |
| 6. | Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела | 2 | 3 | 6 | 2 | 3 | 4 | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----------------------------|
| | позвоночника (количество раз) | | | | | | | |
| 7. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 130 | 122 | 113 | 128 | 119 | 110 | Гибкость |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -16 | -14 | -11 | -10 | -9 | -5 | |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 5 | 7 | 10 | 5 | 7 | 10 | 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 | | |
|---|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|
| | 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 | 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 (не менее 7 часов)

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

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

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Метание теннисного мяча из положения сидя (м) | 1 | 3 | 5 | 1 | 2 | 4 | Скоростные возможности |
| 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 | Выносливо сть |
| 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 | Сила |
| 7. | Приседание на двух ногах (количество раз) | 5 | 7 | 9 | 3 | 5 | 7 | |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | 6 | 8 | 10 | 5 | 7 | 9 | |

| | (количество раз) | | | | | | | |
|-----|---|-----|----|----|-----|----|----|-------------------------------|
| 9. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -5 | -4 | -2 | -3 | -2 | -1 | Гибкость |
| 10. | Выкрут 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 | Скоростно-силовые возможности |
| 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 | Координационные способности |
| 14. | Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 1 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | |
| 15. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 1 м (количество попаданий из 5 бросков) | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | |

| 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 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 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Метание теннисного мяча из положения сидя (м) | 2 | 4 | 6 | 2 | 3 | 5 | Скоростные возможности |
| 2. | Метание теннисного мяча из положения стоя (м) | 4 | 6 | 8 | 4 | 5 | 7 | |
| 3. | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) | 6 | 8 | 10 | 4 | 6 | 8 | Выносливо сть |
| 4. | Бег (без учета времени, м) | 90 | 120 | 150 | 70 | 90 | 110 | |
| 5. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 50 | 80 | 100 | 40 | 60 | 80 | |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 | Сила |
| 7. | Приседание на двух ногах (количество раз) | 6 | 8 | 10 | 4 | 6 | 8 | |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | 8 | 10 | 12 | 6 | 8 | 10 | |

| | (количество раз) | | | | | | | |
|-----|---|----|----|----|----|----|----|-------------------------------|
| 9. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -3 | -2 | -1 | -2 | -1 | 0 | Гибкость |
| 10. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 98 | 94 | 90 | 95 | 90 | 85 | |
| 11. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с) | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | Скоростно-силовые возможности |
| 12. | Удар по футбольному мячу на дальность (м) | 4 | 6 | 8 | 2 | 4 | 6 | |
| 13. | Плавание без учета времени (м) | 2 | 3 | 5 | 2 | 3 | 5 | Координационные способности |
| 14. | Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 1 м (количество попаданий из 5 бросков) | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | |
| 15. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 1 м (количество попаданий из 5 бросков) | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 | |

| 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 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 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 | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Метание теннисного мяча из положения сидя (м) | 2 | 5 | 9 | 2 | 4 | 7 | Скоростные возможности |
| 2. | Метание теннисного мяча из положения стоя (м) | 5 | 7 | 10 | 4 | 5 | 8 | |
| 3. | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) | 6 | 8 | 12 | 5 | 7 | 10 | Выносливо сть |
| 4. | Бег (без учета времени, м) | 100 | 120 | 160 | 70 | 90 | 120 | |
| 5. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 70 | 90 | 120 | 50 | 70 | 100 | |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 4 | 5 | 8 | 2 | 3 | 6 | Сила |
| 7. | Приседание на двух ногах (количество раз) | 7 | 9 | 12 | 5 | 7 | 10 | |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | 9 | 11 | 14 | 7 | 9 | 12 | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|-----|----|----|----|----|----|-------------------------------|
| | (количество раз) | | | | | | | |
| 9. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -3 | -2 | 0 | -2 | -1 | +1 | Гибкость |
| 10. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 102 | 98 | 91 | 99 | 96 | 87 | |
| 11. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с) | 2 | 3 | 5 | 1 | 2 | 4 | Скоростно-силовые возможности |
| 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 | Координационные способности |
| 14. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 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 | |

| 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 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 | 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 | | |

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

| N п/п | Испытания (тесты) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Метание теннисного мяча из положения сидя (м) | 3 | 7 | 10 | 3 | 5 | 8 | Скоростные возможности |
| 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 | Выносливо сть |
| 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 | Сила |
| 7. | Приседание на двух ногах (количество раз) | 9 | 11 | 14 | 7 | 9 | 12 | |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | 11 | 13 | 16 | 9 | 11 | 14 | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|-----|----|----|-----|----|----|-------------------------------|
| | (количество раз) | | | | | | | |
| 9. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -2 | -1 | +1 | -1 | 0 | +2 | Гибкость |
| 10. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 103 | 98 | 92 | 100 | 96 | 88 | |
| 11. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с) | 3 | 4 | 6 | 2 | 3 | 5 | Скоростно-силовые возможности |
| 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 | Координационные способности |
| 14. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток) | 2 | 4 | 7 | 2 | 3 | 6 | |
| 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 | |

| 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 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 | 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 3 часов | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Юноши | | | Девушки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Метание теннисного мяча из положения сидя (м) | 7 | 9 | 12 | 5 | 7 | 10 | Скоростные возможности |
| 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 | Выносливо сть |
| 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 | - | - | - | Сила |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 7 | 9 | 12 | 5 | 7 | 10 | |
| 8. | Приседание на двух ногах | 13 | 15 | 18 | 9 | 11 | 14 | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|-----|-----|----|-----|----|----|-------------------------------|
| | (количество раз) | | | | | | | |
| 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 | Гибкость |
| 11. | Выкрут 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 возможности |
| 13. | Удар по футбольному мячу на дальность (м) | 11 | 14 | 17 | 7 | 9 | 12 | |
| 14. | Плавание без учета времени (м) | 9 | 13 | 18 | 9 | 13 | 18 | Координационные способности |
| 15. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток) | 3 | 5 | 8 | 2 | 4 | 7 | |
| 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 | 3 | 5 | 8 | 2 | 4 | 7 | |

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

| 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 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" | 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Юноши | | | Девушки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Метание теннисного мяча из положения сидя (м) | 8 | 10 | 13 | 6 | 8 | 11 | Скоростные возможности |
| 2. | Метание теннисного мяча из положения стоя (м) | 9 | 11 | 14 | 7 | 9 | 12 | |
| 3. | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) | 14 | 18 | 26 | 12 | 16 | 22 | Выносливо сть |
| 4. | Бег (без учета времени, м) | 135 | 160 | 205 | 95 | 110 | 145 | |
| 5. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 95 | 110 | 145 | 80 | 95 | 125 | |
| 6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 3 | 4 | 7 | - | - | - | Сила |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 9 | 11 | 14 | 6 | 8 | 12 | |
| 8. | Приседание на двух ногах | 15 | 17 | 20 | 11 | 13 | 16 | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|-----|-----|----|-----|-----|----|-------------------------------|
| | (количество раз) | | | | | | | |
| 9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 15 | 17 | 20 | 13 | 15 | 18 | |
| 10. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | 0 | +1 | +4 | +1 | +2 | +5 | Гибкость |
| 11. | Выкрут 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 возможности |
| 13. | Удар по футбольному мячу на дальность (м) | 12 | 15 | 18 | 8 | 10 | 13 | |
| 14. | Плавание без учета времени (м) | 13 | 17 | 23 | 13 | 17 | 23 | Координационные способности |
| 15. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток) | 5 | 6 | 9 | 4 | 5 | 8 | |
| 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 | 4 | 6 | 9 | 3 | 5 | 8 | |

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

| 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 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)

| № 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 | 215 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Юноши | | | Девушки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Метание теннисного мяча из положения сидя (м) | 9 | 11 | 14 | 7 | 9 | 12 | Скоростные возможности |
| 2. | Метание теннисного мяча из положения стоя (м) | 10 | 12 | 15 | 8 | 10 | 13 | |
| 3. | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) | 16 | 20 | 28 | 14 | 18 | 24 | Выносливо сть |
| 4. | Бег (без учета времени, м) | 145 | 175 | 220 | 105 | 125 | 160 | |
| 5. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 105 | 125 | 160 | 85 | 105 | 140 | |
| 6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 4 | 5 | 8 | - | - | - | Сила |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10 | 12 | 15 | 7 | 9 | 13 | |
| 8. | Приседание на двух ногах | 16 | 18 | 22 | 12 | 14 | 18 | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|-----|-----|----|-----|----|----|-------------------------------|
| | (количество раз) | | | | | | | |
| 9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 16 | 18 | 22 | 14 | 16 | 20 | |
| 10. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +1 | +2 | +5 | +2 | +3 | +6 | Гибкость |
| 11. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 103 | 100 | 94 | 101 | 98 | 92 | |
| 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 | Координационные способности |
| 15. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток) | 6 | 7 | 9 | 5 | 6 | 8 | |
| 16. | Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков) | 6 | 7 | 9 | 5 | 6 | 8 | |
| 17. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м | 5 | 7 | 9 | 4 | 6 | 8 | |

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

| 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 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)

| № 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 | 215 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Метание теннисного мяча из положения сидя (м) | 10 | 12 | 15 | 8 | 10 | 13 | Скоростные возможности |
| 2. | Метание теннисного мяча из положения стоя (м) | 11 | 13 | 16 | 9 | 11 | 14 | |
| 3. | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) | 18 | 23 | 30 | 17 | 21 | 26 | Выносливо сть |
| 4. | Бег (без учета времени, м) | 160 | 190 | 230 | 120 | 140 | 170 | |
| 5. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 110 | 130 | 160 | 90 | 110 | 140 | |
| 6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 4 | 5 | 8 | - | - | - | Сила |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 12 | 14 | 17 | 8 | 10 | 14 | |
| 8. | Приседание на двух ногах | 17 | 19 | 22 | 15 | 17 | 20 | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|-----|-----|----|-----|-----|----|-------------------------------|
| | (количество раз) | | | | | | | |
| 9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 18 | 21 | 24 | 16 | 18 | 22 | |
| 10. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -1 | 0 | +3 | 0 | +1 | +4 | Гибкость |
| 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 | Скоростно-силовые возможности |
| 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 | Координационные способности |
| 15. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток) | 6 | 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 | 5 | 7 | 10 | 4 | 6 | 9 | |

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

| 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 | 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)**

| № 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 | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Метание теннисного мяча из положения сидя (м) | 9 | 11 | 14 | 7 | 9 | 12 | Скоростные возможности |
| 2. | Метание теннисного мяча из положения стоя (м) | 10 | 12 | 15 | 8 | 10 | 13 | |
| 3. | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) | 18 | 23 | 30 | 16 | 20 | 26 | Выносливо сть |
| 4. | Бег (без учета времени, м) | 160 | 190 | 230 | 120 | 140 | 170 | |
| 5. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 110 | 130 | 160 | 90 | 110 | 140 | |
| 6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 4 | 5 | 8 | - | - | - | Сила |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 11 | 13 | 16 | 7 | 9 | 13 | |
| 8. | Приседание на двух ногах | 16 | 18 | 21 | 14 | 16 | 19 | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|-----|-----|----|-----|-----|----|-------------------------------|
| | (количество раз) | | | | | | | |
| 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 | +3 | Гибкость |
| 11. | Выкрут 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 | Координационные способности |
| 15. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток) | 6 | 8 | 10 | 5 | 6 | 9 | |
| 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 | 5 | 7 | 10 | 4 | 6 | 9 | |

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

| 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 | 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 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, 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 | 320 |
| В каникулярное (отпускное) время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) | 18 | 23 | 29 | 16 | 20 | 25 | Выносливость |
| 2. | Бег (без учета времени, м) | 155 | 185 | 225 | 115 | 135 | 165 | |
| 3. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 105 | 125 | 155 | 85 | 105 | 135 | |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 3 | 4 | 7 | - | - | - | Сила |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (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 на спине (количество раз) | 17 | 19 | 22 | 15 | 17 | 20 | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|-----|-----|-----|-----|-----|----|-------------------------------|
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -3 | -2 | +1 | -2 | -1 | +2 | Гибкость |
| 9. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 118 | 109 | 101 | 116 | 108 | 98 | |
| 10. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с) | 5 | 6 | 8 | 4 | 5 | 7 | Скоростно-силовые возможности |
| 11. | Удар по футбольному мячу на дальность (м) | 12 | 15 | 18 | 8 | 10 | 13 | |
| 12. | Плавание без учета времени (м) | 14 | 19 | 25 | 14 | 19 | 25 | Координационные способности |
| 13. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток) | 5 | 7 | 9 | 4 | 5 | 8 | |
| 14. | Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий 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 | | |
|---|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|
| | 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 | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 14 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
|-------|---|-----------------------------|
| 1. | Утренняя гимнастика | 160 |
| 2. | 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) | 16 | 21 | 28 | 15 | 18 | 24 | Выносливо сть |
| 2. | Бег (без учета времени, м) | 150 | 180 | 220 | 110 | 130 | 160 | |
| 3. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 100 | 120 | 150 | 80 | 100 | 130 | Сила |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 3 | 4 | 6 | - | - | - | |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (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 на спине (количество раз) | 15 | 17 | 20 | 13 | 15 | 18 | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------------------------------|
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -4 | -3 | 0 | -3 | -2 | +1 | Гибкость |
| 9. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 120 | 111 | 103 | 118 | 109 | 100 | |
| 10. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с) | 4 | 5 | 7 | 3 | 4 | 6 | Скоростно-силовые 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 | Координационные способности |
| 13. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток) | 5 | 7 | 9 | 4 | 5 | 8 | |
| 14. | Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий 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 | | |
|---|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|
| | 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 | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 14 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пяти физических качеств | | | | | | |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
|--|---|-----------------------------|
| 1. | Утренняя гимнастика | 160 |
| 2. | 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) | 15 | 19 | 25 | 12 | 16 | 21 | Выносливо сть |
| 2. | Бег (без учета времени, м) | 140 | 160 | 200 | 100 | 120 | 150 | |
| 3. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 85 | 105 | 135 | 65 | 85 | 115 | |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 5 | - | - | - | Сила |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 8 | 10 | 13 | 4 | 6 | 9 | |
| 6. | Приседание на двух ногах (количество раз) | 12 | 14 | 17 | 10 | 12 | 15 | |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 14 | 16 | 19 | 12 | 14 | 17 | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------------------------------|
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -5 | -4 | -1 | -4 | -3 | 0 | Гибкость |
| 9. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 122 | 114 | 105 | 120 | 111 | 102 | |
| 10. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с) | 3 | 4 | 6 | 2 | 3 | 5 | Скоростно-силовые 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 | Координационные способности |
| 13. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток) | 4 | 6 | 8 | 3 | 4 | 7 | |
| 14. | Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий 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 | |

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
|--|---|-----------------------------|
| 1. | Утренняя гимнастика | 160 |
| 2. | 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых 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, м) | 72 | 100 | 120 | 58 | 80 | 110 | |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 1 | 2 | 4 | - | - | - | Сила |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 7 | 9 | 12 | 3 | 5 | 8 | |
| 6. | Приседание на двух ногах (количество раз) | 11 | 13 | 16 | 9 | 11 | 14 | |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 13 | 15 | 18 | 11 | 13 | 16 | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------------------------------|
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -6 | -5 | -3 | -5 | -4 | -2 | Гибкость |
| 9. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 124 | 116 | 107 | 121 | 113 | 104 | |
| 10. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с) | 2 | 3 | 5 | 1 | 2 | 4 | Скоростно-силовые 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 | Координационные способности |
| 13. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток) | 4 | 6 | 8 | 3 | 4 | 7 | |
| 14. | Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий 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 | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых 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, м) | 63 | 88 | 110 | 50 | 68 | 100 | |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 1 | 2 | 4 | - | - | - | Сила |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 6 | 8 | 11 | 2 | 4 | 7 | |
| 6. | Приседание на двух ногах (количество раз) | 10 | 12 | 15 | 8 | 10 | 13 | |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 12 | 14 | 17 | 10 | 12 | 15 | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----------------------------|
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -8 | -7 | -4 | -7 | -5 | -3 | Гибкость |
| 9. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 126 | 118 | 108 | 123 | 114 | 106 | |
| 10. | Плавание без учета времени (м) | 11 | 15 | 22 | 11 | 15 | 22 | Координационные способности |
| 11. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток) | 3 | 5 | 7 | 2 | 3 | 6 | |
| 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 | | |
|---|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|
| | 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 | 13 | 13 | 13 | 12 | 12 | 12 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств | | | | | | |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)

| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
|--|---|-----------------------------|
| 1. | Утренняя гимнастика | 120 |
| 2. | 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 | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых 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 | - | - | - | Сила |
| 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 | Гибкость |
| 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 | Координационные способности |
| 11. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 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 | | |
|---|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|
| | 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 | 13 | 13 | 13 | 12 | 12 | 12 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств | | | | | | |

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

| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
|--|---|-----------------------------|
| 1. | Утренняя гимнастика | 120 |
| 2. | 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 | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) | 9 | 14 | 20 | 7 | 11 | 14 | Выносливость |
| 2. | Бег (без учета времени, м) | 90 | 115 | 150 | 63 | 85 | 110 | |
| 3. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 45 | 68 | 90 | 36 | 55 | 80 | |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 4 | 6 | 9 | 2 | 3 | 5 | Сила |
| 5. | Приседание на двух ногах (количество раз) | 8 | 10 | 13 | 5 | 7 | 10 | |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 9 | 11 | 14 | 7 | 9 | 12 | |
| 7. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -13 | -11 | -7 | -9 | -7 | -5 | Гибкость |

| | | | | | | | | |
|-----|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----------------------------|
| 8. | Выкрут 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 | Координационные способности |
| 10. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток) | 2 | 3 | 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 | | |
|---|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|
| | 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 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств | | | | | | |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

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

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) | 7 | 9 | 15 | 5 | 7 | 12 | Выносливость |
| 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 | Сила |
| 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 | Гибкость |

| | | | | | | | | |
|-----|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----------------------------|
| 8. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 129 | 121 | 112 | 126 | 118 | 109 | Координационные способности |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 9 | 14 | 20 | 9 | 14 | 20 | |
| 10. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 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 | | |
|---|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|
| | 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 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств | | | | | | |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)

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

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) | 5 | 7 | 12 | 3 | 5 | 10 | Выносливость |
| 2. | Бег (без учета времени, м) | 55 | 70 | 100 | 35 | 55 | 80 | |
| 3. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 27 | 54 | 70 | 18 | 36 | 50 | |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 2 | 4 | 7 | 1 | 2 | 3 | Сила |
| 5. | Приседание на двух ногах (количество раз) | 3 | 5 | 8 | 1 | 3 | 6 | |
| 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 | Гибкость |

| | | | | | | | | |
|-----|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----------------------------|
| 8. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 130 | 122 | 113 | 127 | 118 | 108 | Координационные способности |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 9 | 14 | 20 | 9 | 14 | 20 | |
| 10. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток) | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | |
| 11. | Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков) | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | |
| 12. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков) | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 3 | |

| 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 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств | | | | | | |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

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

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

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 10,6 | 10,3 | 10,0 | 11,4 | 11,0 | 10,6 | Скоростные возможности |
| 2. | Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с) | 10.15 | 10.05 | 9.45 | 10.50 | 10.30 | 10.15 | Выносливо сть |
| 3. | Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км) | 0.3 | 0.5 | 0.8 | 0.3 | 0.5 | 0.8 | |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 3 | 5 | 7 | 1 | 2 | 4 | Сила |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -2 | -1 | 0 | -1 | 0 | +1 | Гибкость |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м) | 7 | 8 | 9 | 6 | 7 | 8 | Скоростно- силовые возможности |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | 5 | 8 | 11 | 3 | 5 | 7 | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|-----------------------------|
| | (количество раз за 20 секунд) | | | | | | | |
| 8. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | Координационные способности |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 3 | 5 | 8 | 3 | 5 | 8 | |

| 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 испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору 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 | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 10,3 | 10,0 | 9,6 | 11,0 | 10,8 | 10,2 | Скоростные возможности |
| 2. | Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с) | 9.55 | 9.45 | 9.30 | 10.35 | 10.15 | 10.00 | Выносливо сть |
| 3. | Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км) | 0.5 | 0.7 | 1 | 0.5 | 0.7 | 1 | |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 4 | 6 | 8 | 2 | 3 | 5 | Сила |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -1 | 0 | +1 | 0 | +1 | +2 | Гибкость |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м) | 8 | 9 | 10 | 7 | 8 | 9 | Скоростно- силовые возможности |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | 6 | 9 | 12 | 4 | 6 | 8 | |

| | (количество раз за 20 секунд) | | | | | | | |
|----|---|---|---|----|---|---|----|-----------------------------|
| 8. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 бросков) | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | Координационные способности |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 4 | 6 | 10 | 4 | 6 | 10 | |

| 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 испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору 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 | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 9,8 | 9,5 | 9,1 | 11,0 | 10,6 | 10,0 | Скоростные возможности |
| 2. | Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с) | 9.55 | 9.45 | 9.20 | 10.40 | 10.15 | 9.50 | Выносливо сть |
| 3. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 0.7 | 0.9 | 1.5 | 0.7 | 0.9 | 1.5 | |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре о 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 | +3 | Гибкость |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м) | 9 | 10 | 12 | 7 | 8 | 10 | Скоростно- силовые возможности |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | 7 | 10 | 14 | 5 | 8 | 12 | |

| | (количество раз за 20 с) | | | | | | | |
|----|---|---|---|----|---|---|----|-----------------------------|
| 8. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 | Координационные способности |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 5 | 9 | 12 | 5 | 9 | 12 | |

| 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 испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору 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 | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 40 м (с) | 14,5 | 14,0 | 12,0 | 15,5 | 15,0 | 13,8 | Скоростные возможности |
| 2. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 0.9 | 1.4 | 2 | 0.9 | 1.3 | 2 | Выносливо сть |
| 3. | Плавание без учета времени (м) | 14 | 18 | 25 | 14 | 18 | 25 | |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 6 | - | - | - | Сила |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 5 | 8 | 12 | 3 | 5 | 8 | |
| 6. | Наклон вперед из положения сидя на полу 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 возможности |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с) | 9 | 12 | 15 | 7 | 10 | 14 | |
| 9. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 3 | 5 | 8 | 3 | 5 | 8 | Координационные способности |
| 10. | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | |
| | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия" | 13 | 20 | 25 | 13 | 20 | 25 | |

| 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 испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Шесть испытаний (тестов) по выбору 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Юноши | | | Девушки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 40 м (с) | 11,0 | 10,0 | 9,5 | 12,0 | 11,0 | 10,0 | Скоростные 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) (без учета времени, км) | 1.1 | 1.7 | 2.2 | 0.9 | 1.4 | 2 | Выносливо сть |
| 4. | Плавание без учета времени (м) | 23 | 28 | 40 | 18 | 23 | 30 | |
| 5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 4 | 6 | 9 | - | - | - | Сила |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 12 | 14 | 17 | 5 | 7 | 10 | |
| 7. | Наклон вперед из положения сидя на полу 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 возможности |
| 9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с) | 11 | 13 | 16 | 9 | 11 | 15 | |
| 10. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 5 | 6 | 8 | 5 | 6 | 8 | Координационные способности |
| 11. | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 | |
| | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия" | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 | |

| 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 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 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 (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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Юноши | | | Девушки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 14,8 | 13,8 | 12,6 | 16,8 | 15,0 | 13,8 | Скоростные 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) (без учета времени, км) | 1.1 | 1.7 | 2.2 | 0.9 | 1.4 | 1.8 | Выносливо сть |
| 4. | Плавание без учета времени (м) | 28 | 38 | 50 | 23 | 28 | 35 | |
| 5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 7 | 9 | 12 | - | - | - | Сила |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 14 | 16 | 20 | 7 | 9 | 12 | |
| 7. | Наклон вперед из положения сидя на полу 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 возможности |
| 9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с) | 12 | 14 | 17 | 10 | 12 | 16 | |
| 10. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 6 | 7 | 9 | 6 | 7 | 9 | Координационные способности |
| 11. | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 | |
| | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия" | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 | |

| 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 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 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Юноши | | | Девушки | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 14,6 | 13,5 | 12,4 | 16,6 | 14,8 | 13,6 | Скоростные 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) (без учета времени, км) | 1.2 | 1.8 | 2.1 | 1 | 1.5 | 1.9 | Выносливо сть |
| 4. | Плавание без учета времени (м) | 30 | 40 | 55 | 25 | 30 | 40 | |
| 5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 8 | 10 | 13 | - | - | - | Сила |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 15 | 17 | 22 | 8 | 10 | 14 | |
| 7. | Наклон вперед из положения сидя на полу 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 возможности |
| 9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с) | 13 | 15 | 18 | 11 | 13 | 17 | |
| 10. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 | Координационные способности |
| 11. | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 | |
| | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия" | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 | |

| 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 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 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, 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 14,5 | 14,1 | 13,2 | 17,0 | 15,4 | 13,4 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 100 м (с) | 24,8 | 23,0 | 21,0 | 29,8 | 27,8 | 25,8 | |
| 3. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 1.35 | 1.8 | 2.3 | 1.1 | 1.45 | 2 | Выносливо сть |
| 4. | Плавание без учета времени (м) | 27 | 38 | 50 | 23 | 28 | 35 | |
| 5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 6 | 8 | 11 | - | - | - | Сила |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 16 | 19 | 25 | 9 | 11 | 14 | |
| 7. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +1 | +2 | +4 | +2 | +3 | +5 | Гибкость |

| | | | | | | | | |
|-----|---|----|----|----|----|----|----|-------------------------------|
| 8. | Метание мяча весом 150 г (м) | 16 | 20 | 23 | 14 | 16 | 19 | Скоростно-силовые возможности |
| 9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с) | 13 | 15 | 18 | 11 | 13 | 17 | |
| 10. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 7 | 8 | 10 | 7 | 8 | 10 | Координационные способности |
| 11. | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 | |
| | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия" | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 | |

| 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 | 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 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 | 160 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми | 285 |
| В каникулярное (отпускное) время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 15,2 | 14,5 | 13,8 | 17,2 | 15,7 | 14,0 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 100 м (с) | 25,0 | 23,7 | 22,0 | 32,0 | 29,0 | 26,8 | |
| 3. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 1.6 | 2.0 | 2.5 | 1.35 | 1.6 | 2.2 | Выносливо сть |
| 4. | Плавание без учета времени (м) | 27 | 38 | 50 | 23 | 29 | 35 | |
| 5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 9 | 11 | 15 | - | - | - | Сила |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 17 | 20 | 26 | 10 | 12 | 15 | |
| 7. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | 0 | +1 | +3 | +1 | +2 | +4 | Гибкость |

| | | | | | | | | |
|-----|---|----|----|----|----|----|----|-------------------------------|
| 8. | Метание мяча весом 150 г (м) | 18 | 23 | 27 | 16 | 17 | 20 | Скоростно-силовые возможности |
| 9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с) | 12 | 14 | 17 | 10 | 12 | 16 | |
| 10. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 6 | 7 | 9 | 6 | 7 | 9 | Координационные способности |
| 11. | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 | |
| | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия" | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 | |

| 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 | 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 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 | 320 |
| В каникулярное (отпускное) время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 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 о 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 | +3 | Гибкость |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м) | 22 | 25 | 30 | 17 | 18 | 21 | Скоростно-силовые возможности |
| 7. | Поднимание туловища из | 11 | 13 | 16 | 9 | 11 | 15 | |

| | | | | | | | | |
|----|--|----|----|----|----|----|----|------------------------------------|
| | положения лежа на спине (количество раз за 20 с) | | | | | | | |
| 8. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 5 | 6 | 8 | 5 | 6 | 8 | Координа ционные способности |
| 9. | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 | |
| | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия" | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 | |

| 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 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пяти 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 | 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Кросс (бег по пересеченной местности) (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 перекладине (количество раз) | 3 | 4 | 7 | - | - | - | Сила |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 14 | 16 | 22 | 3 | 5 | 9 | |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -1 | 0 | +1 | 0 | +1 | +2 | Гибкость |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м) | 18 | 21 | 25 | 12 | 14 | 17 | Скоростно-силовые возможности |
| 7. | Поднимание туловища из | 10 | 12 | 15 | 8 | 10 | 14 | |

| | | | | | | | | |
|----|--|----|----|----|----|----|----|------------------------------------|
| | положения лежа на спине (количество раз за 20 с) | | | | | | | |
| 8. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 5 | 6 | 8 | 5 | 6 | 8 | Координа ционные способности |
| 9. | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 | |
| | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия" | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 | |

| 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 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пяти 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 3 часов | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Кросс (бег по пересеченной местности) (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 перекладине (количество раз) | 2 | 4 | 8 | - | - | - | Сила |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 12 | 14 | 18 | 2 | 4 | 8 | |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -2 | -1 | 0 | -1 | 0 | +2 | Гибкость |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с) | 8 | 10 | 13 | 6 | 8 | 12 | Скоростно-силовые возможности |

| | | | | | | | | |
|----|---|----|----|----|----|----|----|-----------------------------|
| 7. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 4 | 5 | 7 | 4 | 5 | 7 | Координационные способности |
| 8. | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 13 | 16 | 25 | 13 | 16 | 22 | |
| | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия" | 16 | 21 | 30 | 16 | 21 | 27 | |

| 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 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пять физических качеств | | | | | | |

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

| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
|--|---|-----------------------------|
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Скандинавская ходьба (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 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 туловища 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 | Координационные способности |
| 8. | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 10 | 13 | 25 | 10 | 13 | 20 | |
| | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия" | 13 | 18 | 30 | 13 | 18 | 25 | |

| 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 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пять 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 | 205 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов | | |

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Скандинавская ходьба (без учета времени, км) | 0.9 | 1.1 | 1.8 | 0.5 | 1.1 | 1.4 | Выносливость |
| 2. | Плавание без учета времени (м) | 14 | 23 | 35 | 9 | 14 | 20 | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 1 | 2 | 5 | - | - | - | Сила |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 8 | 10 | 14 | 1 | 3 | 6 | |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -5 | -3 | 0 | -2 | -1 | +1 | Гибкость |
| 6. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 4 | 5 | 7 | 4 | 5 | 7 | Координационные способности |

| | | | | | | | |
|----|---|----|----|----|----|----|----|
| 7. | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 10 | 13 | 22 | 7 | 10 | 18 |
| | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия" | 13 | 18 | 27 | 10 | 15 | 23 |

| 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 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств | | | | | | |

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
|--|---|-----------------------------|
| 1. | Утренняя гимнастика | 100 |
| 2. | 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Скандинавская ходьба (без учета времени, км) | 0.7 | 0.9 | 1.5 | 0.4 | 0.9 | 1.2 | Выносливость |
| 2. | Плавание без учета времени (м) | 9 | 18 | 30 | 9 | 14 | 20 | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 1 | 2 | 4 | - | - | - | Сила |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 6 | 8 | 12 | 1 | 3 | 6 | |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -7 | -5 | -2 | -3 | -2 | 0 | Гибкость |
| 6. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 3 | 4 | 6 | 3 | 4 | 6 | Координационные способности |

| | | | | | | | |
|----|---|----|----|----|----|----|----|
| 7. | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 10 | 13 | 22 | 7 | 10 | 18 |
| | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия" | 13 | 18 | 27 | 10 | 15 | 23 |

| 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 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств | | | | | | |

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

| N п/п | Минимальный объем различных видов двигательной деятельности | Еженедельно, не менее (мин) |
|--|---|-----------------------------|
| 1. | Утренняя гимнастика | 100 |
| 2. | 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)

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Скандинавская ходьба (без учета времени, км) | 0.7 | 0.9 | 1.5 | 0.4 | 0.9 | 1.2 | Выносливость |
| 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 | Сила |
| 4. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -9 | -7 | -4 | -4 | -3 | -1 | Гибкость |
| 5. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 2 | 3 | 5 | 2 | 3 | 5 | Координационные способности |

| 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 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств | | | | | | |

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

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

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

| N п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | Уровень сложности | | | | | | |
| | | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | Бронзо вый знак отли чия | Серебря ный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| 1. | Скандинавская ходьба (без учета времени, км) | 0.7 | 0.9 | 1.5 | 0.4 | 0.9 | 1.2 | Выносливость |
| 2. | Плавание без учета времени (м) | 9 | 14 | 20 | 9 | 14 | 20 | |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 3 | 5 | 7 | 1 | 2 | 4 | Сила |
| 4. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -11 | -9 | -6 | -5 | -4 | -2 | Гибкость |
| 5. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 2 | 3 | 5 | 2 | 3 | 5 | Координационные способности |

| 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 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств | | | | | | |

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

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