Приказ Министерства спорта РФ от 12 февраля 2019 г. N 90 "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)"

Приказ Министерства спорта РФ от 12 февраля 2019 г. N 90 "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; 2016, N 18, ст. 2507; 2018, N 31, ст. 4861), пунктом 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; 2016, N 2, ст. 382; 2017, N 5, ст. 820; 2018, N 12, ст. 1680, N 50, ст. 7755), 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 19.06.2017 N 542 "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) на 2018-2021 годы" (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 11.07.2017, регистрационный N 47375).

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации М.В. Томилову.

Министр П.А. Колобков

Зарегистрировано в Минюсте РФ 11 марта 2019 г.
Регистрационный N 54013

УТВЕРЖДЕНЫ
приказом **Минспорта России**
от 12 февраля 2019 г. N 90

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 8 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Уровень сложности					
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							

5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)*	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	Плавание на 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30

---

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - Комплекс)	6	6	7	6	6	7

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	70
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"	135
3.	В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность)	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности. Участие в физкультурных мероприятиях	185
В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

2. Вторая ступень (возрастная группа от 9 до 10 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Уровень сложности					
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя на	+2	+4	+8	+3	+5	+11

	гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)						
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)*	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.30
	или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30

---

* Проводится при наличии условии для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	7	7	8	7	7	8

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	70
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"	135
3.	В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность)	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности. Участие в физкультурных мероприятиях	185
В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

3. Третья ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Уровень сложности					
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2000 м (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в	13	18	28	7	9	14

	упоре лежа на полу (количество раз)						
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)*	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности (мин, с)	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
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	10	15	20	10	15	20
	или из пневматической	13	20	25	13	20	25

	винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"						
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество очков)	3	5	7	3	5	7

---

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	7	7	8	7	7	8

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	105
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"	135
3.	В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность)	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях	90

5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности. Участие в физкультурных мероприятиях	175
В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

4. Четвертая ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Уровень сложности					
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.20	14.50	13.00	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0

6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)*	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)*	30.00	29.15	27.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
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
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с	3	5	7	3	5	7

	проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество очков)						

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Юноши			Девушки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	7	8	9	7	8	9

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.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"	135
3.	В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность)	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности. Участие в физкультурных мероприятиях	175
В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

5. Пятая ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

N п/п	Наименование	Нормативы

	испытания (теста)	Юноши			Девушки		
		Уровень сложности					
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	Бег на 3000 м (мин, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9

6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)*	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)*	27.30	26.10	24.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
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	18	25	30	18	25	30

	пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"						
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество очков)	3	5	7	3	5	7

---

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Юноши			Девушки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	7	8	9	7	8	9

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.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"	135
3.	В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность)	75

4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях	135
5.	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности. Участие в физкультурных мероприятиях	205
В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

6. Шестая ступень (возрастная группа от 18 до 29 лет включительно)

МУЖЧИНЫ

N п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		возрастная подгруппа от 18 до 24 лет включительно			возрастная подгруппа от 25 до 29 лет включительно		
		Уровень сложности					
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,8	4,6	4,3	5,4	5,0	4,6
	или бег на 60 м (с)	9,0	8,6	7,9	9,5	9,1	8,2
	или бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1	15,1	14,8	13,8
2.	Бег на 3000 м (мин, с)	14.30	13.40	12.00	15.00	14.40	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	15	7	9	13
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	28	32	44	22	25	39
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	21	25	43	19	23	40
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+5	+7	+12
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,0	7,7	7,1	8,2	7,9	7,4
6.	Прыжок в длину с	370	380	430	-	-	-

	разбега (см)						
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	205	220	235
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	33	37	48	30	35	45
9.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)*	27.00	25.30	22.00	27.30	26.30	22.30
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26.00	25.00	22.00	26.30	26.00	22.30
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.10	1.00	0.50	1.15	1.05	0.55
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
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 15 км (количество	3	5	7	3	5	7

	очков)						

ЖЕНЩИНЫ

N п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		возрастная подгруппа от 18 до 24 лет включительно			возрастная подгруппа от 25 до 29 лет включительно		
		Уровень сложности					
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,9	5,7	5,1	6,4	6,1	5,4
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,5	9,6	11,2	10,7	9,9
	или бег на 100 м (с)	17,8	17,4	16,4	18,8	18,2	17,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	13.10	12.30	10.50	14.00	13.10	11.35
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	12	18	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	17	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+8	+11	+16	+7	+9	+14
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,0	8,8	8,2	9,3	9,0	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	35	43	24	29	37
8.	Метание спортивного	14	17	21	13	15	18

	снаряда весом 500 г (м)						
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)*	21.00	19.40	18.10	22.30	20.45	18.30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	19.15	18.30	17.30	22.00	20.15	18.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	1.00	1.25	1.15	1.00
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
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 15 км (количество очков)	3	5	7	3	5	7

---

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество	13	13	13	13	13	13

испытаний (тестов) в возрастной группе						
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	7	8	9	7	8	9

Рекомендации к недельной двигательной активности

Возрастная подгруппа от 18 до 24 лет (не менее 11 часов)

N 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 (физкультминутки, динамические паузы, спортивный час, активные перемены, производственная гимнастика, игровая и соревновательная деятельность)	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности. Участие в физкультурных мероприятиях	265
В период каникул и отпусков ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Возрастная подгруппа от 25 до 29 лет (не менее 12 часов)

N п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	В процессе учебного (рабочего) дня (физкультминутки, динамические паузы, спортивный час, активные перемены, производственная гимнастика, игровая и соревновательная деятельность)	90
3.	Учебные занятия в образовательных организациях, либо занятия в трудовом коллективе	90
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки.	120

	Участие в спортивных соревнованиях	
5.	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности. Участие в физкультурных мероприятиях	320
В период каникул и отпусков ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

7. Седьмая ступень (возрастная группа от 30 до 39 лет включительно)

МУЖЧИНЫ

N п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		возрастная подгруппа от 30 до 34 лет включительно			возрастная подгруппа от 35 до 39 лет включительно		
		Уровень сложности					
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,7	4,9	7,1	6,3	5,2
	или бег на 60 м (с)	12,1	11,1	8,9	12,5	11,5	9,2
2.	Бег на 3000 м (мин, с)	15.10	14.50	13.20	15.45	15.00	13.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	7	12	4	6	10
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	14	22	10	13	21
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	16	19	32	13	17	29
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	19	22	39	18	21	37
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+3	+5	+11	+2	+4	+10

Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	195	205	225
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	29	34	27	29	34
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	31	41	24	29	39
8.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)*	29.00	27.00	23.30	31.50	29.50	25.50
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	28.00	26.30	23.00	29.00	28.00	25.00
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.55	1.20	1.15	1.00
10.	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
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество очков)	3	5	7	3	5	7

ЖЕНЩИНЫ

N п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		возрастная подгруппа от 30 до 34 лет включительно			возрастная подгруппа от 35 до 39 лет включительно		
		Уровень сложности					
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	7,3	6,8	5,7	7,9	7,2	5,9
	или бег на 60 м (с)	12,9	12,3	10,7	13,2	12,6	10,9
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	14.30	13.50	12.00	15.00	14.20	12.30
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	10	16	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	7	13	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+5	+7	+13	+4	+6	+12
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	150	170	130	140	165
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	19	22	33	17	20	29
7.	Метание спортивного	11	13	17	9	11	16

	снаряда весом 500 г (м)						
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)*	23.30	21.30	19.00	24.40	22.10	20.30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	22.30	21.00	18.30	23.30	21.40	20.00
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.05	1.35	1.25	1.10
10.	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
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество очков)	3	5	7	3	5	7

---

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличи	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия

			я			
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	7	8	6	7	8

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.	В процессе трудовой деятельности (физкультминутки, динамические паузы, спортивный час, производственная гимнастика, игровая и соревновательная деятельность)	100
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	140
4.	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности. Участие в физкультурных мероприятиях	260
В период отпусков ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

8. Восьмая ступень (возрастная группа от 40 до 49 лет включительно)

МУЖЧИНЫ

N п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		возрастная подгруппа от 40 до 44 лет включительно			возрастная подгруппа от 45 до 49 лет включительно		
		Уровень сложности					
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2000 м (мин, с)	13.00	12.00	10.00	13.20	12.15	10.30
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	9	3	5	8
	или подтягивание из	9	12	20	7	10	18

	виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)						
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	17	28	11	15	27
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	14	17	28	9	11	23
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+9	0	+2	+8
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Бег на 30 м (с)	7,9	7,3	5,6	8,1	7,6	6,0
	или бег на 60 м (с)	12,8	12,0	9,6	14,4	13,5	11,1
5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	22	27	35	19	24	31
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)*	37.00	34.40	28.10	40.00	37.00	31.00
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	22.00	20.30	16.30	23.00	21.00	17.00
7.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.20	1.10	1.00	1.25	1.15	1.05
8.	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	10	13	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	16	21	30	13	18	30
9.	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не	3	5	7	3	5	7

	менее 5 км (количество очков)						

ЖЕНЩИНЫ

N п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		возрастная подгруппа от 40 до 44 лет включительно			возрастная подгруппа от 45 до 49 лет включительно		
		Уровень сложности					
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2000 м (мин, с)	16.10	15.10	13.00	17.20	16.10	13.40
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	8	14	5	7	12
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	5	10	3	5	9
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+2	+4	+11	+2	+4	+10
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Бег на 30 м (с)	8,5	7,9	6,2	8,7	8,2	6,5
	или бег на 60 м (с)	13,8	13,2	11,5	14,9	14,0	11,6
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	14	16	25	10	12	21
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)*	22.30	20.50	18.00	23.50	22.30	19.30
	или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	17.00	16.00	13.30	18.00	17.00	14.30
7.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.38	1.28	1.15	1.40	1.30	1.20
8.	Стрельба из	13	16	22	10	13	20

	положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом						
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	16	21	27	13	18	25
9.	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество очков)	3	5	7	3	5	7

_____

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	7	5	5	7

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.	В процессе трудовой деятельности (физкультминутки,	100

	динамические паузы, спортивный час, производственная гимнастика, игровая и соревновательная деятельность)	
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	120
4.	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности. Участие в физкультурных мероприятиях	205
В период отпусков ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов		

9. Девятая ступень (возрастная группа от 50 до 59 лет включительно)

МУЖЧИНЫ

N п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		возрастная подгруппа от 50 до 54 лет включительно			возрастная подгруппа от 55 до 59 лет включительно		
		Уровень сложности					
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2000 м (мин, с)	13.50	12.45	11.00	14.00	13.00	12.00
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	7	2	3	6
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	4	7	15	3	5	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	8	10	20	6	8	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	24	7	10	18

3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	-1	+1	+7	-2	0	+5
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	27.00	26.00	24.00	28.00	27.00	25.00
5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	14	19	27	11	15	24
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)*	44.00	40.40	34.00	50.00	45.30	37.00
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	23.30	21.30	18.00	24.00	22.00	19.00
7.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.10	1.35	1.25	1.15
8.	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	10	13	22
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	13	18	27	13	18	27
9.	Туристский поход с	3	5	7	3	5	7

	проверкой туристских навыков протяженность ю не менее 5 км (количество очков)						

ЖЕНЩИНЫ

N п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		возрастная подгруппа от 50 до 54 лет включительно			возрастная подгруппа от 55 до 59 лет включительно		
		Уровень сложности					
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2000 м (мин, с)	18.00	17.00	14.30	20.00	19.00	15.50
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	4	6	10	3	5	9
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	5	8	2	4	7
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+9	+1	+3	+8
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	31.00	30.00	28.00	32.00	31.00	29.00
5.	Поднимание туловища из положения лежа	8	11	18	7	9	15

	на спине (количество раз за 1 мин)						
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)*	26.20	25.20	22.00	27.00	26.00	23.40
	или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	19.00	18.00	15.30	21.00	20.00	16.30
7.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.45	1.35	1.25	1.50	1.40	1.30
8.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	7	10	18	7	10	18
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	10	15	23	10	15	23
9.	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество очков)	3	5	7	3	5	7

---

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак

			отличия			отличия
Количество испытаний (тестов)в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	7	5	5	7

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.	В процессе трудовой деятельности (физкультминутки, динамические паузы, спортивный час, производственная гимнастика, игровая и соревновательная деятельность)	100
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях	90
4.	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности. Участие в физкультурных мероприятиях	185
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов		

10. Десятая ступень (возрастная группа от 60 до 69 лет включительно)

МУЖЧИНЫ

N п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		возрастная подгруппа от 60 до 64 лет включительно			возрастная подгруппа от 65 до 69 лет включительно		
		Уровень сложности					
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	20.00	18.00	14.00	22.00	20.00	16.30
	или скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	29.00	28.00	26.00	31.00	30.00	28.00
2.	Сгибание и разгибание рук в	4	6	14	4	6	11

	упоре о гимнастическую скамью (количество раз)						
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	-6	-4	-1	-8	-6	-4
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	9	12	21	6	9	16
5.	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)*	31.00	28.50	21.40	32.50	30.20	22.20
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)	33.00	30.00	24.00	34.30	31.30	25.30
6.	Плавание на 25 м (мин,с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30

ЖЕНЩИНЫ

N п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		возрастная подгруппа от 60 до 64 лет включительно			возрастная подгруппа от 65 до 69 лет включительно		
		Уровень сложности					
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Смешанное передвижение: на 2000 м (мин, с)	23.00	21.00	18.00	25.00	23.00	20.00
	или скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	33.00	32.00	30.00	35.00	34.00	32.00
2.	Сгибание и разгибание рук в	3	5	7	3	5	7

	упоре о гимнастическую скамью (количество раз)						
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	0	+2	+6	-4	-1	+2
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	5	7	13	4	6	11
5.	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)*	32.00	28.00	25.00	33.30	30.00	27.00
	или смешанное передвижение по пересечённой местности на 2 км (мин, с)	34.00	29.00	26.00	34.30	31.00	28.00
6.	Плавание на 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	6	6	6	6	6	6
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)

N п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки, а также в секциях и кружках, организованных на объектах спорта и по месту жительства	90
3.	Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем	190

11. Одиннадцатая ступень (возрастная группа 70 лет и старше)

N п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
		Уровень сложности					
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	24.00	22.00	19.00	28.00	26.00	22.00
	или скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	33.00	32.00	30.00	37.00	36.00	33.00
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)	2	5	8	2	4	6
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	-10	-8	-6	-6	-4	0
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	4	6	14	2	4	8
5.	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)*	-	-	-	35.00	31.00	28.00
	Передвижение на лыжах на 3 км	39.00	34.00	28.00	-	-	-

	(мин, с)*						
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)	-	-	-	36.00	32.00	29.30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)	39.00	35.00	29.00	-	-	-
6.	Плавание на 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30

---

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5

Рекомендации к недельной двигательной активности (около 7 часов)

N п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки, а также в секциях и кружках, организованных на объектах спорта и по месту жительства	90
3.	Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем	180

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 8 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	7,4	7,0	6,7	7,5	7,1	6,8	Скоростные возможности
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7.40	7.10	6.40	8.05	7.35	7.05	Выносливость
3.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	1.0	1.2	1.5	1.0	1.2	1.5	
4.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)*	8.55	8.45	8.30	9.35	9.15	9.00	
5.	Бег на лыжах (без учета времени, км)*	1	1.2	1.5	1	1.2	1.5	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-	Сила
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	7	9	2	4	6	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми	-1	+1	+2	+1	+3	+4	Гибкость

	ногами (см)							
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	100	110	120	88	92	100	Скоростно-силовые возможности
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	17	21	24	15	18	21	
11.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
12.	Плавание без учета времени (м)	4	6	10	4	6	10	

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	12	12	12	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 должны обеспечивать 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	80

2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	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 и другими видами двигательной деятельности	200
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

1.2. Вторая ступень (возрастная группа от 9 до 10 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный 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)	13,1	12,7	12,3	13,2	12,9	12,5	
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	7.06	6.43	6.15	7.20	6.55	6.20	Выносливость
4.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)*	8.35	8.15	7.45	8.55	8.25	7.55	
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	4	-	-	-	Сила
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	4	8	12	3	5	7	

9.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+3	+6	+2	+4	+8	Гибкость
10.	Прыжок в длину с разбега (см)	168	184	232	142	168	202	Скоростно-силовые возможности
11.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	118	128	98	108	118	
12.	Метание мяча весом 150 г (м)	10	14	18	8	10	16	
13.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	24	30	18	20	24	
14.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	2	3	4	Координационные способности
15.	Плавание без учета времени (м)	6	10	12	6	10	12	

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	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 должны обеспечивать 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	80
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	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, другими видами двигательной деятельности	200
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

1.3. Третья ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	6,4	6,3	5,7	6,8	6,4	6,0	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	12,7	12,3	11,0	12,8	12,4	12,0	
3.	Бег на 1500 м (мин, с)	9.35	8.55	7.52	10.10	9.46	8.20	Выносливость
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	12.20	11.50	10.21	13.56	13.15	11.52	
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)*	15.09	14.58	14.20	15.32	15.12	14.20	
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)	15	20	25	15	20	25	
9.	Подтягивание из виса на высокой	3	4	5	-	-	-	Сила

	перекладине (количество раз)							
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	11	18	5	7	10	
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+4	+7	+4	+6	+ 10	Гибкость
12.	Прыжок в длину с разбега (см)	216	224	264	198	202	238	Скоростно-силовые возможности
13.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	118	130	142	108	118	128	
14.	Метание мяча весом 150 г (м)	18	22	26	12	12	20	
15.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	28	34	20	26	30	
16.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	6	8	4	6	8	Координационные способности

---

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	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 должны обеспечивать 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	105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	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, другими видами двигательной деятельности	200
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

1.4. Четвертая ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	5,5	5,3	5,2	6,4	6,0	5,7	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	10,3	10,1	9,6	12,4	12,0	11,6	
3.	Бег на 2000 м (мин, с)	11.15	10.41	10.10	13.10	12.50	11.34	Выносливость
4.	Бег на 3000 м (мин, с)	16.20	15.50	15.20	-	-	-	
5.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)*	19.25	18.25	17.10	23.00	22.15	20.10	
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)	25	35	50	25	35	50	
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	8	-	-	-	Сила
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	16	22	6	8	12	
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+4	+5	+10	+5	+8	+12	Гибкость
12.	Прыжок в длину с разбега (см)	272	280	312	208	228	262	Скоростно-силовые возможности
13.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	132	142	170	112	126	152	
14.	Метание мяча весом 150 г (м)	20	26	30	14	19	22	
15.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	28	32	40	22	28	34	
16.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	7	8	5	7	8	Координационные способности

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Юноши			Девушки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	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 должны обеспечивать оценку шести физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

N 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.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	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, другими видами двигательной деятельности	200
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

1.5. Пятая ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	5,2	5,1	4,9	6,1	5,8	5,4	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	9,8	9,2	8,8	12,0	11,8	11,2	
3.	Бег на 100 м (с)	15,8	15,6	14,7	18,2	18,0	17,4	
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12.45	12.15	11.00	Выносливость
5.	Бег на 3000 м (мин, с)	15.55	15.20	14.40	-	-	-	
6.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)*	-	-	-	22.10	21.25	19.15	
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)*	29.05	28.15	26.10	-	-	-	
8.	Кросс (бег по пересеченной	3	4	5	2	2.5	3	

	местности) (без учета времени, км)							
9.	Плавание без учета времени (м)	30	40	50	30	40	50	
10.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	10	-	-	-	Сила
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	15	20	25	7	10	13	
12.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	8	12	18	-	-	-	
13.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+6	+8	+12	+6	+10	+14	Гибкость
14.	Прыжок в длину с разбега (см)	296	312	352	222	242	302	Скоростно-силовые возможности
15.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	158	166	182	126	144	162	
16.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	29	36	18	22	28	
17.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	30	40	15	20	30	
18.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	7	9	6	7	9	Координационные способности

***** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Юноши			Девушки		
Уровень сложности	Бронзовый	Серебряны	Золотой	Бронзовый	Серебряный	Золотой

	знак отличия	й знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	16	16	16	14	14	14
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

N 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.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	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, другими видами двигательной деятельности	200
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

1.6. Шестая ступень (возрастная подгруппа от 18 до 24 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	5,2	5,1	4,8	6,2	6,0	5,6	Скоростные

2.	Бег на 60 м (с)	9,3	9,2	8,6	11,9	11,6	11,0	возможности
3.	Бег на 100 м (с)	15,8	15,5	14,5	18,2	18,0	17,4	
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	13.40	12.55	12.05	Выносливость
5.	Бег на 3000 м (мин, с)	15.25	14.55	14.00	-	-	-	
6.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)*	-	-	-	22.45	21.40	19.20	
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)*	28.06	27.38	25.42	-	-	-	
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.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	25	30	8	11	14	
12.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	10	16	20	-	-	-	
13.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+6	+8	+ 10	+8	+10	+14	Гибкость
14.	Прыжок в длину с разбега (см)	296	304	344	235	260	280	Скоростно-силовые возможности
15.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	172	184	192	148	162	180	
16.	Метание мяча весом 150 г (м)	28	32	40	20	26	32	
17.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	24	32	42	18	22	32	
18.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	12	15	16	12	14	16	Координационные способности

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	16	16	16	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 должны обеспечивать оценку шести физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

N 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.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	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, другими видами двигательной деятельности	285
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

1.7. Шестая ступень (возрастная подгруппа от 25 до 29 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	

1.	Бег на 30 м (с)	5,8	5,6	5,0	6,7	6,5	5,8	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	9,7	9,6	9,0	12,2	11,8	11,2	
3.	Бег на 100 м (с)	16,6	16,3	15,2	19,2	18,8	17,6	
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	14.44	13.58	12.55	Выносливость
5.	Бег на 3000 м (мин, с)	15.58	15.12	14.20	-	-	-	
6.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)*	-	-	-	22.55	21.50	19.25	
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)*	28.42	27.45	26.05	-	-	-	
8.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	3	4	5	2	2.5	3	
9.	Плавание без учета времени (м)	50	60	75	50	60	75	
10.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	12	-	-	-	Сила
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	25	30	7	10	12	
12.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	8	14	18	-	-	-	
13.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+5	+6	+8	+6	+8	+ 12	Гибкость
14.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	164	172	188	140	158	176	Скоростно-силовые возможности
15.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	28	36	16	22	28	
16.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	24	30	38	20	24	30	
17.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	13	15	18	13	15	18	Координационные способности

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	15	15	15	13	13	13
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 13 часов)

N 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.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	90
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	140
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	300
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

1.8. Седьмая ступень (возрастная подгруппа от 30 до 34 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	

		отличия	отличия	отличия	отличия	отличия	отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	7,5	6,8	5,8	7,7	7,4	6,2	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	12,8	11,7	9,8	13,4	13,0	12,4	
3.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	15.08	14.49	13.30	Выносливость
4.	Бег на 3000 м (мин, с)	16.20	16.00	15.30	-	-	-	
5.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)*	-	-	-	24.15	25.02	22.12	
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)*	29.28	28.15	27.42	-	-	-	
7.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	3	4	5	3	4	5	
8.	Плавание без учета времени (м)	50	60	75	50	60	75	
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-	Сила
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	15	24	4	6	11	
11.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	10	14	18	-	-	-	
12.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+5	+10	+4	+6	+11	Гибкость
13.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	168	184	130	140	160	Скоростно-силовые возможности
14.	Метание мяча весом 150 г (м)	22	26	32	14	18	26	
15.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	28	36	16	20	28	
16.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	13	15	18	13	15	18	Координационные способности

---

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	14	14	14	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 должны обеспечивать 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.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	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, другими видами двигательной деятельности	220
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

1.9. Седьмая ступень (возрастная подгруппа от 35 до 39 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы		Физические качества
		Мужчины	Женщины	
		Уровень сложности		

		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	7,6	6,8	5,8	7,9	7,6	6,8	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	12,9	12,6	10,2	13,5	13,2	12,2	
3.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	15.58	15.02	13.40	Выносливость
4.	Бег на 3000 м (мин, с)	18.45	18.19	17.15	-	-	-	
5.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)*	-	-	-	26.00	24.18	23.00	
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)*	31.55	29.32	27.45	-	-	-	
7.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	3	4	5	2	2.5	3	
8.	Плавание без учета времени (м)	30	50	60	30	50	60	
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-	Сила
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	11	14	24	3	5	10	
11.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	10	12	16	-	-	-	
12.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+4	+6	+4	+6	+10	Гибкость
13.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	158	166	182	122	132	148	Скоростно-силовые возможности
14.	Метание мяча весом 150 г (м)	18	22	26	10	14	20	
15.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	24	33	16	20	26	
16.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	12	14	18	12	14	18	Координационные способности

	(количество попаданий из 20 бросков)							

---

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	14	14	14	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 должны обеспечивать 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.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	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, другими видами двигательной деятельности	220
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

1.10. Восьмая ступень (возрастная подгруппа от 40 до 44 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	7,9	7,4	6,0	8,9	8,6	6,9	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	13,2	12,8	10,6	14,0	13,4	12,6	
3.	Бег на 2000 м (мин, с)	15.10	13.55	10.45	17.35	16.08	14.35	Выносливость
4.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)*	-	-	-	39.24	38.45	34.42	
5.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)*	38.50	36.55	29.40	-	-	-	
6.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2	2.5	3	1	1.5	2	
7.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.10	2.10	1.54	1.40	
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-	Сила
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	14	24	3	4	8	
10.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	8	10	14	-	-	-	
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+2	+4	+2	+3	+9	Гибкость
12.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	158	166	182	122	138	154	Скоростно-силовые возможности
13.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	24	30	12	14	20	
14.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	12	14	: 17	12	14	17	Координационные способности

---

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	13	13	13	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 должны обеспечивать 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.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	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, другими видами двигательной деятельности	200
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов		

1.11. Восьмая ступень (возрастная подгруппа от 45 до 49 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовы	Серебряны	Золотой	Бронзовы	Серебряны	Золотой	

		й знак отличия	й знак отличия	знак отличия	й знак отличия	й знак отличия	знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	8,2	7,8	6,2	8,9	8,4	7,0	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	13,6	13,0	12,2	14,8	14,1	13,0	
3.	Бег на 2000 м (мин, с)	15.50	14.24	11.10	18.44	17.38	14.35	Выносливость
4.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)*	-	-	-	39.58	39.04	35.05	
5.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)*	41.50	39.02	30.41	-		-	
6.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2	2.5	3	1	1.5	2	
7.	Плавание на 50 м (мин, с)	2.05	1.40	1.20	2.15	2.05	1.55	
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-	Сила
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	20	3	4	8	
10.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	7	9	13	-		-	
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-2	0	+2	+2	+3	+5	Гибкость
12.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	156	164	180	120	130	145	Скоростно-силовые возможности
13.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	18	22	26	9	11	18	
14.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	11	13	17	11	13	17	Координационные способности

***** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины	Женщины

Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	13	13	13	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 должны обеспечивать 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.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	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, другими видами двигательной деятельности	200
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов		

1.12. Девятая ступень (возрастная подгруппа от 50 до 54 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 2000 м (мин, с)	16.55	15.42	13.30	21.50	19.55	17.22	Выносливость
2.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)*	-	-	-	28.50	27.45	25.10	
3.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)*	46.30	43.12	38.25	-	-	-	

4.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1	2	3	1	1.5	2	
5.	Плавание без учета времени (м)	25	40	50	25	30	40	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	4	-	-	-	Сила
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	10	16	2	3	6	
8.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	6	8	10	-	-	-	
9.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-4	-2	0	+1	+2	+3	Гибкость
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	10	12	16	8	10	14	Скоростно-силовые возможности
11.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	7	8	5	7	8	Координационные способности

---

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	10	10	10	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 должны обеспечивать оценку пяти 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.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	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, другими видами двигательной деятельности	185
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов		

1.13. Девятая ступень (возрастная подгруппа от 55 до 59 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 2000 м (мин, с)	17.44	16.38	13.15	22.05	21.15	18.21	Выносливость
2.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)*	-	-	-	29.34	28.50	26.05	
3.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)*	48.05	45.00	39.30	-	-	-	
4.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1	2	3	0.8	1.2	1.5	
5.	Плавание без учета времени (м)	25	35	40	25	35	40	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	4	-	-	-	Сила
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре	6	9	14	2	3	5	

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

_____

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	9	9	9	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 должны обеспечивать 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	120
2.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	100
3.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и	120

	адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	180
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов		

1.14. Десятая ступень (возрастная подгруппа от 60 до 64 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Смешанное передвижение на 3000 м (мин, с)	-	-	-	62.00	46.00	28.50	Выносливость
2.	Смешанное передвижение на 4000 м (мин, с)	79.00	58.00	34.00	-	-	-	
3.	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)*	-	-	-	47.20	44.50	30.20	
4.	Передвижение на лыжах на 4 км (мин, с)*	42.50	39.40	29.45	-	-	-	
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 (м)	20	25	30	20	25	30	
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	8	10	16	4	6	10	

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

---

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	4	4	4	4
Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать 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	100

	адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	
3.	Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем	170

1.15. Десятая ступень (возрастная подгруппа от 65 до 69 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Смешанное передвижение на 3000 м (мин, с)	-	-	-	66.00	49.30	30.00	Выносливость
2.	Смешанное передвижение на 4000 м (мин, с)	82.00	62.00	36.00	-	-	-	
3.	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)*	44.45	42.15	30.10	54.40	51.12	45.30	
4.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	2	2.5	3	1	1.5	2	
5.	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	-	-	-	75.00	56.00	35.30	
6.	Скандинавская ходьба на 4 км (мин, с)	88.00	70.00	40.00	-	-	-	
7.	Плавание без учета времени (м)	15	20	25	15	20	25	
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	6	8	12	4	6	10	
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	3	4	5	3	4	5	Сила

10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-10	-8	-6	-6	-2	+1	Гибкость
11.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	2	3	4	Координационные способности

---

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	4	4	4	4
Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать 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

1.16. Одиннадцатая ступень (возрастная группа 70 лет и старше)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Смешанное передвижение (без учета времени, м)	2000	3000	4000	2000	2500	3000	Выносливость
2.	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)*	-	-	-	41.00	35.00	32.30	
3.	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)*	48.00	44.10	34.00	-	-	-	
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	8	2	4	6	
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре 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

---

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	4	4	4	4
Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать 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 8 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы		Физические качества
		Мальчики	Девочки	

		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	7,1	6,9	6,5	7,3	7,2	6,6	Скоростные возможности
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7.20	6.55	5.50	7.55	7.25	6.30	Выносливость
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)*	8.50	8.40	8.20	9.25	9.10	8.40	
5.	Бег на лыжах (без учета времени, км)*	1	1.2	1.5	1	1.2	1.5	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-	Сила
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	7	9	2	4	6	
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)	110	115	130	100	110	125	Скоростно-силовые возможности
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	18	28	29	16	18	26	
11.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
12.	Плавание без учета времени (м)	5	8	12	5	8	12	

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	12	12	12	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 должны обеспечивать 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	70
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	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 и другими видами двигательной деятельности	185
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

2.2. Вторая ступень (возрастная группа от 9 до 10 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы		Физические качества
		Мальчики	Девочки	

		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	6,4	6,2	6,0	6,8	6,4	6,2	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	12,6	12,2	12,0	12,8	12,4	12,2	
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	6.40	6.15	5.45	7.00	6.35	6.00	Выносливость
4.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)*	8.25	8.05	7.25	8.50	8.20	7.50	
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.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	16	4	7	9	
9.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+4	+6	+2	+4	+8	Гибкость
10.	Прыжок в длину с разбега (см)	186	210	262	165	188	235	Скоростно-силовые возможности
11.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	125	128	142	105	110	130	
12.	Метание мяча весом 150 г (м)	15	18	22	10	12	16	
13.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	24	27	35	20	23	29	
14.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	2	3	4	Координационные способности
15.	Плавание без учета времени (м)	15	20	25	15	20	25	

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	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 должны обеспечивать 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	70
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	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, другими видами двигательной деятельности	185
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

2.3. Третья ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	6,1	6,0	5,4	6,3	6,2	5,8	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	12,2	12,0	10,8	12,4	12,2	11,4	
3.	Бег на 1500 м (мин, с)	9.00	8.35	7.35	9.40	9.05	7.40	Выносливость
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	11.45	11.15	10.05	13.15	12.55	11.25	
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)*	14.40	14.10	13.45	15.20	14.50	14.15	
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	
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	6	-	-	-	Сила
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	11	20	7	9	14	
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+4	+8	+4	+6	+12	Гибкость
12.	Прыжок в длину с разбега (см)	240	260	300	210	220	280	Скоростно-силовые возможности
13.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	125	140	
14.	Метание мяча весом 150 г (м)	20	24	30	14	16	20	
15.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	28	30	38	24	28	34	

16.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	6	8	4	6	8	Координационные способности

_____

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	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 должны обеспечивать 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	105
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	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, другими видами двигательной деятельности	175

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов

2.4. Четвертая ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,8	5,8	5,6	5,4	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,8	9,0	11,0	10,9	10,2	
3.	Бег на 2000 м (мин, с)	10.15	9.55	9.30	12.45	12.00	10.50	Выносливость
4.	Бег на 3000 м (мин, с)	16.00	15.00	14.45	-	-	-	
5.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)*	19.10	18.05	16.55	22.45	22.00	20.00	
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	9	-	-	-	Сила
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	15	20	26	8	10	15	
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+4	+6	+10	+5	+8	+14	Гибкость
12.	Прыжок в длину с разбега (см)	300	320	360	245	260	290	Скоростно-силовые возможности
13.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	170	200	130	140	160	
14.	Метание мяча весом 150 г (м)	26	32	34	16	20	24	
15.	Поднимание туловища из	30	36	44	26	30	38	

	положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)							
16.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	7	8	5	7	8	Координационные способности
17.	Стрельба из "электронного оружия" из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25	

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Юноши			Девушки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	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 должны обеспечивать 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	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"	135

3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	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, другими видами двигательной деятельности	175
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

2.5. Пятая ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	5,0	4,8	4,5	5,8	5,6	5,2	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	9,5	8,8	8,4	11,5	10,4	9,8	
3.	Бег на 100 м (с)	15,0	14,8	14,0	17,9	17,6	17,0	
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	10.40	10.00	9.10	12.20	11.40	10.30	Выносливость
5.	Бег на 3000 м (мин, с)	15.40	15.05	14.10	-	-	-	
6.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)*	-	-	-	21.10	19.50	18.40	
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)*	28.00	27.30	25.30	-	-	-	
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)	7	9	12	-	-	-	
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	24	28	35	9	11	16	
12.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	10	15	25	-	-	-	Сила

13.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+15	Гибкость
14.	Прыжок в длину с разбега (см)	320	370	400	270	280	310	Скоростно-силовые возможности
15.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	180	200	210	150	160	170	
16.	Метание мяча весом 150 г (м)	28	32	40	24	28	32	
17.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	38	46	28	32	40	
18.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	7	8	6	7	8	Координационные способности
19.	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	

---

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Юноши			Девушки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	18	18	18	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 должны обеспечивать 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	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	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, другими видами двигательной деятельности	205
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

2.6. Шестая ступень (возрастная подгруппа от 18 до 24 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	5,1	5,0	4,6	6,0	5,9	5,4	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	9,0	8,9	8,4	10,9	10,5	9,9	
3.	Бег на 100 м (с)	14,8	14,4	13,9	18,0	17,8	17,0	
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	13.25	12.55	11.55	Выносливость
5.	Бег на 3000 м (мин, с)	15.00	14.20	13.10	-	-	-	
6.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)*	-	-	-	21.10	20.15	18.55	
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)*	27.20	26.40	24.15	-	-	-	
8.	Кросс (бег по пересеченной	3	4	5	2	2.5	3	

	местности) (без учета времени, км)							
9.	Плавание без учета времени (м)	40	50	75	40	50	75	
10.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-	Сила
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	22	27	35	10	12	17	
12.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	18	30	-	-	-	
13.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+6	+8	+12	+8	+10	+15	Гибкость
14.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	350	410	250	270	300	Скоростно-силовые возможности
15.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	220	160	172	190	
16.	Метание мяча весом 150 г (м)	32	36	44	24	28	36	
17.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	33	37	48	30	34	42	
18.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	12	15	16	12	14	15	Координационные способности
19.	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	

---

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак отличия	Золотой знак

	отличия	отличия	отличия	отличия		отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	17	17	17	15	15	15
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать 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	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"	90
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	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, другими видами двигательной деятельности	285
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

2.7. Шестая ступень (возрастная подгруппа от 25 до 29 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	4,9	6,5	6,3	5,7	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	9,5	9,2	8,8	11,6	11,2	10,4	

3.	Бег на 100 м (с)	15,7	15,2	14,4	19,0	18,6	17,2	
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	14.30	13.30	12.10	Выносливость
5.	Бег на 3000 м (мин, с)	15.20	14.30	14.00	-	-	-	
6.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)*	-	-	-	22.00	21.10	19.00	
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)*	27.20	26.10	24.20	-	-	-	
8.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	3	4	5	2	2.5	3	
9.	Плавание без учета времени (м)	50	60	75	50	60	75	
10.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	7	9	13	-	-	-	Сила
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	22	27	32	8	10	13	
12.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	12	16	22	-	-	-	
13.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+5	+7	+8	+6	+8	+12	Гибкость
14.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	220	150	165	180	Скоростно-силовые возможности
15.	Метание мяча весом 150 г (м)	26	30	40	20	26	30	
16.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	25	34	44	24	29	35	
17.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	13	15	18	13	15	18	Координационные способности
18.	Стрельба из "электронного оружия" из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или	15	20	25	15	20	25	

	стойку, дистанция 10 м (очки)							

_____

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	16	16	16	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 должны обеспечивать оценку шести физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

N 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.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	90
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида.	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	320
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

2.8. Седьмая ступень (возрастная подгруппа от 30 до 34 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	7,4	6,6	5,6	7,6	7,2	6,0	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	12,4	11,4	9,4	13,2	12,8	12,5	
3.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	14.50	14.10	13.00	Выносливость
4.	Бег на 3000 м (мин, с)	16.55	16.20	14.40	-	-	-	
5.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)*	-	-	-	23.50	23.15	21.30	
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)*	29.10	28.00	26.20	-	-	-	
7.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	3	4	5	2	2.5	3	
8.	Плавание без учета времени (м)	50	60	75	50	60	75	
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	6	11	-	-	-	Сила
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	14	17	28	5	7	12	
11.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	18	25	-	-	-	
12.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+5	+11	+4	+6	+12	Гибкость
13.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	180	190	200	135	145	165	Скоростно-силовые возможности
14.	Метание мяча весом 150 г (м)	26	30	38	18	20	28	
15.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	24	30	38	17	20	30	
16.	Метание теннисного мяча в цель,	13	15	18	13	15	18	Координационны

	дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)							е способности
17.	Стрельба из "электронного оружия" из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	13	16	25	10	13	22	

---

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	15	15	15	13	13	13
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать 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	140
2.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	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	265
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

2.9. Седьмая ступень (возрастная подгруппа от 35 до 39 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	7,5	6,7	5,4	7,8	7,4	6,8	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	12,7	12,4	10,0	13,3	13,1	12,0	
3.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	15.40	14.55	13.20	Выносливость
4.	Бег на 3000 м (мин, с)	16.00	15.10	14.15	-	-	-	
5.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)*	-	-	-	25.10	23.00	22.40	
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)*	31.00	29.05	27.05	-	-	-	
7.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	3	4	5	2	2.5	3	
8.	Плавание без учета времени (м)	30	50	75	30	50	75	
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-	Сила
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	16	28	3	5	11	
11.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	15	19	26	-	-	-	
12.	Наклон вперед из положения	+2	+4	+8	+4	+6	+11	Гибкость

	сидя на полу с прямыми ногами (см)							
13.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	180	190	200	130	136	152	Скоростно-силовые возможности
14.	Метание мяча весом 150 г (м)	22	26	28	15	16	24	
15.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	24	28	35	17	20	28	
16.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	12	14	18	12	14	18	Координационные способности
17.	Стрельба из "электронного оружия" из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	13	16	25	10	13	22	

---

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	15	15	15	13	13	13
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать 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	140
2.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	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 должен составлять не менее 3 часов		

2.10. Восьмая ступень (возрастная подгруппа от 40 до 44 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	7,9	7,3	5,8	8,8	8,3	6,7	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	13,0	12,6	10,2	13,9	13,3	11,8	
3.	Бег на 2000 м (мин, с)	15.20	13.20	10.05	16.40	15.50	14.20	Выносливость
4.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)*	-	-	-	37.00	36.00	33.00	
5.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)*	38.10	36.20	29.10	-	-	-	
6.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2	2.5	3	1	1.5	2	
7.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	1.00	2.00	1.50	1.30	
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-	Сила
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре	12	16	28	3	4	9	

	лежа на полу (количество раз)							
10.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	10	16	20	-	-	-	
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+2	+6	+2	+3	+10	Гибкость
12.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	180	200	210	130	140	160	Скоростно-силовые возможности
13.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	26	32	13	15	22	
14.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	12	14	17	12	14	17	Координационные способности
15.	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	

---

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	14	14	14	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 должны обеспечивать 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.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	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, другими видами двигательной деятельности	205
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов		

2.11. Восьмая ступень (возрастная подгруппа от 45 до 49 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	8,1	7,6	6,0	8,8	8,3	6,8	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	14,4	13,5	12,0	14,9	14,0	12,8	
3.	Бег на 2000 м (мин, с)	15.00	14.00	11.00	17.20	16.50	14.00	Выносливость
4.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)*	-	-	-	39.00	38.00	36.20	
5.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)*	41.20	38.40	30.20	-	-	-	
6.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2	2.5	3	1	1.5	2	
7.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.45	1.35	1.05	2.05	1.55	1.40	
8.	Подтягивание из виса на высокой	2	4	6	-	-	-	Сила

	перекладине (количество раз)							
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	14	24	3	4	9	
10.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	8	10	17	-	-	-	
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+2	+6	+2	+3	+8	Гибкость
12.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	185	195	210	130	135	150	Скоростно-силовые возможности
13.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	24	28	9	11	20	
14.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	11	13	17	11	13	17	Координационные способности
15.	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	

_____

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	14	14	14	12	12	12
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия	6	6	6	6	6	6

Комплекса						
Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать 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.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	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, другими видами двигательной деятельности	205
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов		

2.12. Девятая ступень (возрастная подгруппа от 50 до 54 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 2000 м (мин, с)	15.00	14.00	13.00	19.00	18.00	16.00	Выносливость
2.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)*	-	-	-	26.10	25.40	24.30	
3.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)*	45.10	42.00	37.40	-	-	-	
4.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2	2.5	3	1	1.5	2	
5.	Плавание без учета времени (м)	25	40	50	25	40	50	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	6	-	-	-	Сила

7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	10	18	2	4	7	
8.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	6	8	12	-	-	-	
9.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-4	-2	0	+1	+2	+5	Гибкость
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	10	12	18	8	10	16	Скоростно-силовые возможности
11.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	7	8	5	7	8	Координационные способности
12.	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	

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	11	11	11	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 должны обеспечивать 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.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	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 должен составлять не менее 2 часов		

2.13. Девятая ступень (возрастная подгруппа от 55 до 59 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 2000 м (мин, с)	15.30	15.00	12.50	21.00	20.00	16.20	Выносливость
2.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)*	-	-	-	28.00	27.00	24.30	
3.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)*	47.30	45.00	38.50	-	-	-	
4.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2	2.5	3	1	1.5	2	
5.	Плавание без учета времени (м)	25	40	50	25	40	50	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-	Сила
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество	6	9	15	2	3	6	

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

_____

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	9	9	9	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 должны обеспечивать 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.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	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 должен составлять не менее 2 часов		

2.14. Десятая ступень (возрастная подгруппа от 60 до 64 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Смешанное передвижение на 3000 м (мин, с)	-	-	-	60.00	44.00	28.00	Выносливость
2.	Смешанное передвижение на 4000 м (мин, с)	78.00	57.00	38.00	-	-	-	
3.	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)*	-	-	-	47.00	44.00	30.00	
4.	Передвижение на лыжах на 4 км (мин, с)*	42.00	39.00	29.00	-	-	-	
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 (м)	25	35	50	25	35	50	
9.	Поднимание туловища из	8	10	16	4	6	10	

	положения лежа на спине (количество раз)							
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

_____

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	4	4	4	4
Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать 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

2.15. Десятая ступень (возрастная подгруппа от 65 до 69 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Смешанное передвижение на 3000 м (мин, с)	-	-	-	65.00	49.00	30.00	Выносливость
2.	Смешанное передвижение на 4000 м (мин, с)	80.00	60.00	36.00	-	-	-	
3.	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)*	-	-	-	54.00	50.30	44.50	
4.	Передвижение на лыжах на 4 км (мин, с)*	44.00	42.00	29.55	-	-	-	
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 (м)	15	20	25	15	20	25	
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	6	8	12	4	6	10	

	(количество раз)							
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

_____

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	4	4	4	4
Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать 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	90

	инвалида	
3.	Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем	180

2.16. Одиннадцатая ступень (возрастная группа 70 лет и старше)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Смешанное передвижение (без учета времени, м)	2000	3000	4000	2000	2500	3000	Выносливость
2.	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)*	-	-	-	40.00	34.00	32.00	
3.	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)*	47.00	43.00	32.50	-	-	-	
4.	Скандинавская ходьба (без учета времени) (км)	2	3	4	2	2.5	3	
5.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени) (км)	2	2.5	3	1	1.5	2	
6.	Плавание без учета времени (м)	10	15	25	10	15	25	
7.	Поднимание 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

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	4	4	4	4
Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать 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 8 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	7,3	7,0	6,6	8,0	7,8	7,2	Скоростные возможности
2.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	0.5	0.8	1	0.3	0.5	0.8	Выносливость
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.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	7	9	2	4	6	
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+1	+3	+1	+3	+4	Гибкость
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	100	120	125	85	95	105	Скоростно-силовые возможности
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	17	21	25	15	18	22	
9.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	Координационные способности
10.	Плавание без учета времени (м)	5	8	12	4	6	10	

---

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	10	10	10	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 должны обеспечивать 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	80
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	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 и другими видами двигательной деятельности	200
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

3.1.2. Вторая ступень (возрастная группа от 9 до 10 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	6,5	6,3	6,1	7,8	7,4	7,0	Скоростные возможности
2.	Бег на лыжах (без учета времени, км)*	0.6	0.8	1	0.4	0.6	0.8	Выносливость
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.2	0.4	0.6	0.1	0.3	0.5	
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)	6	8	13	4	6	10	
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+4	+6	+3	+5	+8	Гибкость
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	125	130	90	100	110	Скоростно-силовые возможности
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	16	20	22	12	14	16	
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	26	30	18	22	27	
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)	6	10	12	6	8	12	

---

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	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 должны обеспечивать 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	80
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	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, другими видами двигательной деятельности	200
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

3.1.3. Третья ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по	Нормативы	Физические

	выбору	Мальчики			Девочки			качества
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,8	6,6	6,2	5,9	Скоростные возможности
2.	Бег на лыжах (без учета времени, км)*	1	1.5	2	0.6	0.8	1	Выносливость
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.5	0.6	0.8	0.2	0.3	0.5	
4.	Плавание без учета времени (м)	20	25	30	15	20	25	
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	6	-	-	-	Сила
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	18	7	9	14	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+5	+8	+4	+6	+9	Гибкость
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	125	135	110	115	125	Скоростно-силовые возможности
9.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	23	28	12	14	18	
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	28	32	20	24	29	
11.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	7	8	6	7	8	Координационные способности

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	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 должны обеспечивать 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	110
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	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, другими видами двигательной деятельности	200
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

3.1.4. Четвертая ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет включительно)

N п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы		Физические качества
		Юноши	Девушки	
		Уровень сложности		

		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,6	6,0	5,8	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,8	9,2	11,0	10,4	10,0	
3.	Бег на лыжах (без учета времени, км)*	1	1.5	2	0.9	1	1.2	Выносливость
4.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.6	0.8	1	0.5	0.6	0.7	
5.	Плавание без учета времени (м)	25	40	50	20	25	30	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	7	9	-	-	-	Сила
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	15	18	22	8	10	15	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+6	+8	+14	+5	+8	+14	Гибкость
9.	Прыжок в длину с разбега (см)	320	340	380	300	310	320	Скоростно-силовые возможности
10.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	125	135	160	120	130	140	
11.	Метание мяча весом 150 г (м)	20	28	30	14	18	22	
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	24	32	36	22	26	30	
13.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	7	8	6	7	8	Координационные способности

---

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Юноши			Девушки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	13	13	13	12	12	12
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать 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.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	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, другими видами двигательной деятельности	200
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

3.1.5. Пятая ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности						
		Бронзовы	Серебряны	Золотой	Бронзовы	Серебряны	Золотой	

		й знак отличия	й знак отличия	знак отличия	й знак отличия	й знак отличия	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)	9,6	9,1	8,7	10,8	10,2	9,8	
3.	Бег на 100 м (с)	15,8	15,4	15,0	17,6	17,0	16,4	
4.	Бег на лыжах (без учета времени, км)*	2	2.2	2.5	1	1.2	1.5	Выносливость
5.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1	1.2	1.5	0.6	0.8	1.2	
6.	Плавание без учета времени (м)	30	40	50	30	40	50	
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	10	-	-	-	Сила
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	25	30	9	11	16	
9.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	5	6	8	-	-	-	
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+6	+10	+12	+7	+9	+14	Гибкость
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	370	390	310	340	360	Скоростно-силовые возможности
12.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	170	125	140	150	
13.	Метание мяча весом 150 г (м)	26	32	38	20	24	26	
14.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	28	34	38	24	28	32	
15.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	9	10	12	9	10	12	Координационные способности

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Юноши			Девушки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	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 должны обеспечивать 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.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	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, другими видами двигательной деятельности	210
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

3.1.6. Шестая ступень (возрастная подгруппа от 18 до 24 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	

1.	Бег на 30 м (с)	5,4	5,3	5,0	6,3	6,0	5,5	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	9,8	9,6	9,0	10,9	10,4	10,0	
3.	Бег на 100 м (с)	16,0	15,6	15,2	17,8	17,4	16,8	
4.	Бег на лыжах (без учета времени, км)*	2	2.5	3	1.5	1.8	2	Выносливость
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	
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	7	9	12	-	-	-	Сила
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	22	27	32	10	12	17	
10.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	5	6	8	-	-	-	
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+6	+8	+13	+8	+10	+15	Гибкость
12.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	380	400	315	345	365	Скоростно-силовые возможности
13.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	190	205	145	160	170	
14.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	34	40	20	24	32	
15.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	42	25	30	36	
16.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	10	12	14	10	12	14	Координационные способности

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	16	16	16	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 должны обеспечивать оценку шести физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 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"	90
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	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, другими видами двигательной деятельности	305
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

3.1.7. Шестая ступень (возрастная подгруппа от 25 до 29 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины Женщины						
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	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)	10,0	9,8	9,4	11,8	11,0	10,6	
3.	Бег на 100 м (с)	16,2	15,8	15,4	18,6	18,2	17,4	
4.	Бег на лыжах (без учета времени, км)*	2	2.5	3	1.2	1.5	2	Выносливость
5.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.3	1.5	2	1	1.2	1.5	
6.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	2.5	3	4	1.5	2	3	
7.	Плавание без учета времени (м)	50	60	75	50	60	75	
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	7	9	11	-	-	-	Сила
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	21	26	31	8	11	13	
10.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	18	24	-	-	-	
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+5	+7	+8	+6	+8	+12	Гибкость
12.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	200	140	155	165	Скоростно-силовые возможности
13.	Метание мяча весом 150 г (м)	26	32	42	20	26	30	
14.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	40	24	28	34	
15.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	10	12	14	10	12	14	Координационные способности

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	15	15	15	13	13	13
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 13 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" либо занятия в трудовом коллективе	90
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	90
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	150
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	310
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

3.1.8. Седьмая ступень (возрастная подгруппа от 30 до 34 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	

		отличия	отличия	отличия	отличия	отличия	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 лыжах (без учета времени, км)*	2	2.5	3	1.2	1.5	2	Выносливость
4.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.3	1.5	2	1	1.2	1.5	
5.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	2	2.5	3	1.2	1.5	2	
6.	Плавание без учета времени (м)	30	50	60	30	50	60	
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	6	11	-	-	-	Сила
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	14	17	28	5	7	12	
9.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	12	16	20	-	-	-	
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+5	+11	+4	+6	+12	Гибкость
11.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	170	190	130	145	155	Скоростно-силовые возможности
12.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	30	38	16	18	26	
13.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	25	30	37	19	22	28	
14.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	12	13	14	12	13	14	Координационные способности

***** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины	Женщины

Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	14	14	14	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 должны обеспечивать оценку шести физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

N п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	150
2.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	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, другими видами двигательной деятельности	330
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

3.1.9. Седьмая ступень (возрастная подгруппа от 35 до 39 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	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)	13,2	12,6	10,8	13,6	13,2	12,6	

3.	Бег на лыжах (без учета времени, км)*	2	2.5	3	1.2	1.5	2	Выносливость
4.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.3	1.5	2	1	1.2	1.5	
5.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	2	2.5	3	1.2	1.5	2	
6.	Плавание без учета времени (м)	25	40	50	25	40	50	
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	5	7	-	-	-	Сила
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	15	27	4	6	11	
9.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	10	14	16	-	-	-	
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+4	+8	+4	+6	+11	Гибкость
11.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	120	125	145	Скоростно-силовые возможности
12.	Метание мяча весом 150 г (м)	20	24	27	14	15	22	
13.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	26	30	16	19	26	
14.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	12	13	14	12	13	14	Координационные способности

---

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый	Серебряны	Золотой	Бронзовый	Серебряный	Золотой

	знак отличия	й знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	14	14	14	12	12	12
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать 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.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	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, другими видами двигательной деятельности	260
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

3.1.10. Восьмая ступень (возрастная подгруппа от 40 до 44 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	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)	13,7	13,0	11,2	14,4	13,8	13,0	

3.	Бег на лыжах (без учета времени, км)*	2	2.5	3	1.2	1.5	2	Выносливость
4.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.3	1.5	2	1	1.2	1.5	
5.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	2	2.5	3	1.2	1.5	2	
6.	Плавание без учета времени (м)	25	40	50	25	40	50	
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-	Сила
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	25	3	5	10	
9.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	10	14	18	-	-	-	
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+2	+5	+2	+3	+10	Гибкость
11.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	25	30	13	15	20	Скоростно-силовые возможности
12.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	10	12	13	10	12	13	Координационные способности

_____

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	12	12	12	10	10	10

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать 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	150
2.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	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, другими видами двигательной деятельности	220
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов		

3.1.11. Восьмая ступень (возрастная подгруппа от 45 до 49 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	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)	14,0	13,6	12,1	15,0	14,4	13,8	
3.	Бег на лыжах (без учета времени, км)*	1.5	2	2.5	1	1.3	1.5	Выносливость
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	20	10	15	20	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-	Сила
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	11	13	22	3	4	8	
8.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	6	8	10	-	-	-	
9.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-1	0	+4	+2	+3	+6	Гибкость
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	19	23	27	9	11	18	Скоростно-силовые возможности
11.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	10	12	13	10	12	13	Координационные способности

_____

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	11	11	11	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 должны обеспечивать 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	150
2.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	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, другими видами двигательной деятельности	210
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов		

3.1.12. Девятая ступень (возрастная подгруппа от 50 до 54 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на лыжах (без учета времени, км)*	1	1.5	2	0.8	1	1.3	Выносливость
2.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	2	2.5	3	1	1.3	1.5	
3.	Плавание без учета времени (м)	10	15	25	10	15	25	
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	10	15	2	3	6	
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-4	-2	-1	+1	+2	+4	Гибкость
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	10	12	16	7	9	14	Скоростно-силовые возможности

8.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	6	7	5	6	7	Координационные способности

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	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 должны обеспечивать 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.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	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, другими видами двигательной деятельности	185
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов		

3.1.13. Девятая ступень (возрастная группа от 55 до 59 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на лыжах (без учета времени, км)*	0.3	0.4	0.5	0.3	0.4	0.5	Выносливость
2.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1.5	2	2.5	1	1.3	1.5	
3.	Плавание без учета времени (м)	10	15	25	10	15	25	
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	9	14	2	3	5	
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-6	-4	-2	0	+1	+3	Гибкость
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	8	10	15	6	8	12	Скоростно-силовые возможности
8.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	5	6	4	5	6	Координационные способности

---

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак отличия	Золотой знак

	отличия	отличия	отличия	отличия		отличия
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 должны обеспечивать 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.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	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, другими видами двигательной деятельности	185
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов		

3.1.14. Десятая ступень (возрастная подгруппа от 60 до 64 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Передвижение на лыжах (без учета времени, км)*	0.3	0.4	0.5	0.3	0.4	0.5	Выносливость
2.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1.5	1.8	2	0.8	1	1.3	

3.	Плавание без учета времени (м)	10	15	20	10	15	20	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	4	5	8	3	4	6	Сила
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-8	-6	-4	-1	0	+1	Гибкость
6.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	Координационные способности

---

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	4	4	4	4
Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать 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

3.1.15. Десятая ступень (возрастная подгруппа от 65 до 69 лет включительно)

N п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный 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	Выносливость
2.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1.5	1.8	2	0.8	1	1.3	
3.	Плавание без учета времени (м)	10	15	20	10	15	20	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о 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	Координационные способности

---

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак отличия	Золотой знак

	отличия	отличия	отличия	отличия		отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	4	4	4	4
Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать 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

3.1.16. Одиннадцатая ступень (возрастная группа 70 лет и старше)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Передвижение на лыжах (без учета времени, км)*	0.2	0.3	0.4	0.2	0.25	0.3	Выносливость
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	2	4	5	2	3	4	Сила

	о сиденье стула (количество раз)							
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	Координационные способности

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	4	4	4	4
Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать 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

3.2. Испытания (тесты) по выбору для лиц тотально слепых

3.2.1. Первая ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	8,0	7,8	7,2	8,8	8,6	7,6	Скоростные возможности
2.	Прыжки на месте (количество раз)	6	10	12	5	9	10	Выносливость
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	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-	Сила
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	2	3	4	1	2	3	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-2	-1	0	-2	-1	0	Гибкость
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	60	70	80	50	60	70	Скоростно-силовые возможности
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1	14	18	20	12	14	16	

	мин)							
11.	Метание теннисного мяча (м)	12	14	16	8	10	14	
12.	Плавание без учета времени (м)	4	6	10	4	5	8	Координационные способности

_____

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	12	12	12	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 должны обеспечивать 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	80
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	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 и другими видами двигательной деятельности	185

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов

3.2.2. Вторая ступень (возрастная группа от 9 до 10 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный 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 лыжах (без учета времени, км)*	0.3	0.4	0.6	0.3	0.4	0.6	Выносливость
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.3	0.4	0.5	0.2	0.3	0.4	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-	Сила
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	3	5	7	2	4	6	
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+2	+4	0	+2	+4	Гибкость
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	105	110	115	70	80	90	Скоростно-силовые возможности
8.	Метание теннисного мяча (м)	15	18	20	10	12	14	
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	16	20	24	14	16	18	
10.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10	4	5	6	3	4	6	Координационные способности

	бросков)							
11.	Плавание без учета времени (м)	6	10	15	5	8	10	

_____

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	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 должны обеспечивать 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	80
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	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, другими видами двигательной деятельности	185
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

3.2.3. Третья ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	7,2	6,6	6,2	8,2	7,8	6,9	Скоростные возможности
2.	Бег на лыжах (без учета времени, км)*	1	1.2	1.5	0.4	0.6	0.8	Выносливость
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.4	0.5	0.6	0.3	0.4	0.5	
4.	Плавание без учета времени (м)	10	15	25	10	15	25	
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	5	-	-	-	Сила
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	6	8	10	5	7	9	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+5	+6	+8	+5	+6	+8	Гибкость
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	115	120	90	100	115	Скоростно-силовые возможности
9.	Метание теннисного мяча (м)	18	20	25	12	14	18	
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	18	22	26	15	18	20	
11.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	6	7	5	6	7	Координационные способности

---

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	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 должны обеспечивать 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	110
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	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, другими видами двигательной деятельности	185
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

3.2.4. Четвертая ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный 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)	10,8	10,4	9,8	11,8	11,2	10,6	
3.	Бег на лыжах (без учета времени, км)*	1	1.2	1.5	0.4	0.6	0.8	Выносливость
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.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+8	+10	+12	+10	+12	+14	Гибкость
9.	Прыжок в длину с разбега (см)	310	320	340	260	270	300	Скоростно-силовые возможности
10.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	130	100	115	120	
11.	Метание теннисного мяча (м)	22	26	30	18	20	23	
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	19	25	29	16	20	25	
13.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	6	7	5	6	7	Координационные способности

_____

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Юноши			Девушки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	13	13	13	12	12	12
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать 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.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	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, другими видами двигательной деятельности	185
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

3.2.5. Пятая ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы	Физические

	по выбору	Юноши			Девушки			качества
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный 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)	10,6	10,2	9,6	11,6	11,0	10,4	
3.	Бег на 100 м (с)	16,8	16,2	15,8	18,4	17,8	17,0	
4.	Бег на лыжах (без учета времени, км)*	1	1.5	2	0.8	1	1.2	Выносливость
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.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	15	20	8	10	15	
9.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+6	+10	+12	+8	+12	+14	Гибкость
10.	Прыжок в длину с разбега (см)	320	360	380	300	320	340	Скоростно-силовые возможности
11.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	100	115	130	
12.	Метание мяча весом 150 г (м)	20	28	32	16	20	24	
13.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	26	30	17	21	26	
14.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	8	9	10	8	9	10	Координационные способности

---

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Юноши			Девушки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	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 должны обеспечивать 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.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	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, другими видами двигательной деятельности	205
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

3.2.6. Шестая ступень (возрастная подгруппа от 18 до 24 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы		Физические качества
		Мужчины	Женщины	

		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	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)	10,8	10,3	9,9	11,8	11,4	10,6	
3.	Бег на 100 м (с)	17,0	16,4	16,0	18,5	18,0	17,2	
4.	Бег на лыжах (без учета времени, км)*	1.5	2	2.5	1	1.2	1.5	Выносливость
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.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	25	30	9	11	16	
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+4	+8	+10	+6	+10	+12	Гибкость
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	320	350	360	290	300	320	Скоростно-силовые возможности
12.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	130	100	110	120	
13.	Метание мяча весом 150 г (м)	20	30	35	18	20	22	
14.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	24	27	32	18	23	27	
15.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	8	9	10	8	9	10	Координационные способности

---

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	15	15	15	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 должны обеспечивать оценку шести физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 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" либо занятия в трудовом коллективе	90
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	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, другими видами двигательной деятельности	285
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

3.2.7. Шестая ступень (возрастная подгруппа от 25 до 29 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	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)	11,4	10,8	10,4	12,6	11,8	11,0	
3.	Бег на 100 м (с)	17,4	16,9	16,4	18,9	18,6	17,6	
4.	Бег на лыжах (без учета времени, км)*	2	2.5	3	1.2	1.5	2	Выносливость
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.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	18	20	25	7	10	12	
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+4	+8	+4	+8	+10	Гибкость
11.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	130	100	110	120	Скоростно-силовые возможности
12.	Метание мяча весом 150 г (м)	18	25	30	15	18	20	
13.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	24	28	16	18	22	
14.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20	10	12	13	10	12	13	Координационные способности

	бросков)							

_____

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	14	14	14	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 должны обеспечивать оценку шести физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

N 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.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	90
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	150
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	300
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

3.2.8. Седьмая ступень (возрастная подгруппа от 30 до 34 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	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)	13,0	12,2	11,0	13,8	13,4	12,8	
3.	Бег на лыжах (без учета времени, км)*	1.5	2	2.5	1	1.3	1.5	Выносливость
4.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.6	0.8	1	0.5	0.6	0.8	
5.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1.5	2	2.5	1.2	1.5	2	
6.	Плавание без учета времени (м)	15	20	25	15	20	25	
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	5	6	-	-	-	Сила
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	15	4	6	11	
9.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+3	+5	+2	+4	+6	Гибкость
10.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	105	115	120	90	100	110	Скоростно-силовые возможности
11.	Метание мяча весом 150 г (м)	15	20	25	14	16	18	
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	22	25	14	16	20	
13.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20	10	11	12	10	11	12	Координационные способности

	бросков)							

_____

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	13	13	13	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 должны обеспечивать 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	140
2.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	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, другими видами двигательной деятельности	300
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

3.2.9. Седьмая ступень (возрастная подгруппа от 35 до 39 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по	Нормативы	Физические

	выбору	Мужчины			Женщины			качества
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный 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)	13,6	12,8	11,4	14,2	13,6	13,0	
3.	Бег на лыжах (без учета времени, км)*	1	1.5	2	1	1.3	1.5	Выносливость
4.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.5	0.6	0.8	0.4	0.5	0.7	
5.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1.5	2	2.5	1.2	1.5	2	
6.	Плавание без учета времени (м)	15	20	25	15	20	25	
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	5	-	-	-	Сила
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	14	3	5	10	
9.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+2	+3	+1	+3	+5	Гибкость
10.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	105	115	120	90	100	110	Скоростно-силовые возможности
11.	Метание мяча весом 150 г (м)	14	18	20	10	13	15	
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	18	20	22	12	14	18	
13.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	10	11	12	10	11	12	Координационные способности

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	13	13	13	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 должны обеспечивать 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	140
2.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	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, другими видами двигательной деятельности	260
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

3.2.10. Восьмая ступень (возрастная подгруппа от 40 до 44 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	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)	13,8	13,0	12,0	14,6	14,0	13,6	
3.	Бег на лыжах (без учета времени, км)*	1	1.3	1.5	0.6	0.8	1	Выносливость
4.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.3	0.4	0.6	0.2	0.3	0.5	
5.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1	1.5	2	1	1.5	2	
6.	Плавание без учета времени (м)	15	20	25	15	20	25	
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-	Сила
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	11	14	2	3	7	
9.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-2	0	+2	0	+2	+4	Гибкость
10.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	100	110	115	85	95	105	Скоростно-силовые возможности
11.	Метание мяча весом 150 г (м)	12	16	18	9	12	14	
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	16	18	20	10	12	15	
13.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	9	10	11	9	10	11	Координационные способности

---

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак отличия	Золотой знак

	отличия	отличия	отличия	отличия		отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	13	13	13	12	12	12
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать 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	140
2.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	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, другими видами двигательной деятельности	220
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов		

3.2.11. Восьмая ступень (возрастная подгруппа от 45 до 49 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	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)	14,2	13,8	12,8	15,6	14,8	14,2	
3.	Бег на лыжах (без учета времени, км)*	0.8	1	1.2	0.5	0.6	0.8	Выносливость
4.	Скандинавская ходьба (без учета	1	1.5	2	1	1.5	2	

	времени, км)							
5.	Плавание без учета времени (м)	15	20	25	15	20	25	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-	Сила
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	12	2	3	5	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-4	-2	0	-2	0	+2	Гибкость
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	12	14	16	6	8	10	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

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	10	10	10	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 должны обеспечивать 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	140
2.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	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, другими видами двигательной деятельности	200
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов		

3.2.12. Девятая ступень (возрастная группа от 50 до 54 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на лыжах (без учета времени, км)*	0.6	0.8	1	0.2	0.3	0.5	Выносливость
2.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1	1.5	2	1	1.5	2	
3.	Плавание без учета времени (м)	10	15	20	10	15	20	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-	Сила
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	6	8	10	2	3	4	
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-6	-4	-2	-4	-2	0	Гибкость
7.	Поднимание туловища из положения	9	11	14	5	7	9	Скоростно-силовы

	лежа на спине (количество раз за 1 мин)							е возможности
8.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	8	9	10	8	9	10	Координационные способности

_____

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	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 должны обеспечивать 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.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	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, другими видами двигательной деятельности	185
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов		

3.2.13. Девятая ступень (возрастная подгруппа от 55 до 59 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на лыжах (без учета времени, км)*	0.4	0.6	0.8	0.2	0.3	0.5	Выносливость
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	15	8	10	15	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-	Сила
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	4	7	9	1	2	3	
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-8	-6	-4	-6	-4	-2	Гибкость
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	7	9	12	4	5	6	Скоростно-силовые возможности
8.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	7	8	9	7	8	9	Координационные способности

---

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	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 должны обеспечивать 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.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	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, другими видами двигательной деятельности	185
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов		

3.2.14. Десятая ступень (возрастная подгруппа от 60 до 64 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	

		отличия	отличия	отличия	отличия	отличия	отличия	
1.	Передвижение на лыжах (без учета времени, км)*	0.3	0.4	0.5	0.3	0.4	0.5	Выносливость
2.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1	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	Координационные способности

---

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	4	4	4	4
Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать 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

3.2.15. Десятая ступень (возрастная подгруппа от 65 до 69 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Передвижение на лыжах (без учета времени, км)*	0.3	0.4	0.5	0.2	0.3	0.4	Выносливость
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	Координационные способности

---

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	4	4	4	4
Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать 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

3.2.16. Одиннадцатая ступень (возрастная группа 70 лет и старше)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	

1.	Передвижение на лыжах (без учета времени, км)*	0.2	0.3	0.4	0.2	0.25	0.3	Выносливость
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	Координационные способности

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	4	4	4	4
Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать 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 8 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный 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	Выносливость
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	-1	0	+1	0	+2	+3	Гибкость

	полу с прямыми ногами (см)							
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	25	22	20	25	22	20	
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 1,5х1,5 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	

Примечание:

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать 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	70
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	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, другими видами двигательной деятельности	185
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

4.1.2. Вторая ступень (возрастная группа от 9 до 10 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	7,8	7,4	7,2	8,0	7,6	7,4	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	14,0	13,6	13,2	14,2	13,8	13,4	
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.8	1	1.2	0.6	0.8	1	Выносливость
4.	Бег на 800 м (мин, с)	7.20	7.05	6.50	7.40	7.20	7.05	
5.	Приседание на двух ногах (количество раз)	15	17	20	12	15	17	Сила
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	12	15	18	10	15	17	
7.	Наклон вперед из положения сидя	0	+1	+2	+2	+3	+4	Гибкость

	на полу с прямыми ногами (см)							
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	22	20	18	22	20	18	
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	90	100	110	80	90	100	Скоростно-силовые возможности
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	3	4	5	2	3	4	
11.	Плавание без учета времени (м)	4	6	8	4	6	8	Координационные способности
12.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 попыток)	2	3	4	1	2	3	
13.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	1	2	3	

Примечание:

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать 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	80
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	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, другими видами двигательной деятельности	185
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

4.1.3. Третья ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	7,4	7,2	6,8	7,6	7,4	7,0	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	13,6	13,2	13,0	13,8	13,4	13,2	
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1	1.2	1.5	0.8	1	1.2	Выносливость
4.	Бег на 800 м (мин, с)	7.05	6.50	6.35	7.20	7.05	6.50	
5.	Приседание на двух ногах (количество раз)	17	20	23	15	17	20	Сила
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	15	18	20	12	16	18	

7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+2	+3	+3	+4	+5	Гибкость
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	20	18	16	19	17	15	
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	100	110	118	90	100	108	Скоростно-силовые возможности
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	4	5	6	3	4	5	
11.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	10	12	15	8	10	12	
12.	Плавание без учета времени (м)	6	8	10	6	8	10	Координационные способности
13.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 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	

Примечание:

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	14	14	14	14	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 должны обеспечивать 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	100
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	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	185
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

4.1.4. Четвертая ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	7,2	6,8	6,6	7,4	7,0	6,8	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	13,0	12,6	12,2	13,2	13,0	12,8	
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.5	1.8	2	1.2	1.5	1.8	Выносливость
4.	Бег на 800 м (мин, с)	6.35	6.20	6.05	6.50	6.35	6.20	
5.	Приседание на двух ногах (количество раз)	23	25	28	20	23	25	Сила

6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	20	22	25	18	20	23	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+4	+5	+4	+5	+6	Гибкость
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	18	16	14	17	15	13	
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	118	125	130	95	105	110	Скоростно-силовые возможности
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	5	6	7	4	5	6	
11.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	15	17	20	10	12	14	
12.	Плавание без учета времени (м)	10	14	18	10	14	18	Координационные способности
13.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	5	7	8	5	6	7	
14.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	7	8	5	6	7	

Примечание:

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	14	14	14	14	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 должны обеспечивать 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	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	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	185
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

4.1.5. Пятая ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	6,6	6,4	6,2	6,8	6,6	6,4	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	12,2	11,8	11,2	12,8	12,2	12,0	
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2	2.3	2.5	1.8	2	2.3	Выносливость
4.	Бег на 800 м (мин, с)	6.05	5.50	5.35	6.20	6.05	5.50	
5,	Приседание на двух ногах (количество раз)	28	30	33	25	28	30	Сила

6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	25	28	30	23	25	28	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+4	+5	+6	+5	+6	+7	Гибкость
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	16	14	12	15	13	11	
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	150	110	115	120	Скоростно-силовые возможности
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	6	7	8	. 5	6	7	
11.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	20	25	30	14	18	22	
12.	Плавание без учета времени (м)	14	18	25	14	18	25	Координационные способности
13.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 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	

Примечание:

Участники тестирования	Юноши			Девушки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	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 должны обеспечивать оценку шести физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

N 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.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	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, другими видами двигательной деятельности	195
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

4.1.6. Шестая ступень (возрастная подгруппа от 18 до 24 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	6,5	6,3 .	6,0	6,7 .	6,5	6,2	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	11,0	12,6	12,0	11,8	
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)		2.3	2.5	1.8	2	2.3	Выносливость
4.	Бег на 800 м (мин, с)	5.50	5.35	5.15	6.05	5.50	5.40	
5.	Приседание на двух ногах (количество раз)	30	33	35	28	30	33	Сила
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	28	30	33	25	28	30	

7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+4	+5	+5	+6	+7	Гибкость
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	14	12	10	13	11	9	
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	155	165	120	125	130	Скоростно-силовые возможности
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	7	8	9	6	7	8	
11.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	22	27	32	16	20	24	
12.	Плавание без учета времени (м)	16	20	30	16	20	30	Координационные способности
13.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	7	9	10	6	7	8	
14.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	7	9	10	6	7	8	

Примечание:

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

N 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.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	90
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	160
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	270
В каникулярное (отпускное) время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

4.1.7. Шестая ступень (возрастная подгруппа от 25 до 29 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,4	7-2	7,0	6,6	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	12,4	12,0	11,6	13,0	12,6	12,2	
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2	2.3	2.5	1.8	2	2.3	Выносливость
4.	Бег на 800 м (мин, с)	6.10	5.55	5.40	6.30	6.20	6.00	
5.	Приседание на двух ногах (количество раз)	29	32	33	27	29	32	Сила
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	27	29	32	24	27	29	

7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+3	+5	+4	+5	+6	Гибкость
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	15	13	11	14	12	10	
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	145	150	155	115	120	125	Скоростно-силовые возможности
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	6	7	8	5	6	7	
11.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	23	28	33	17	21	25	
12.	Плавание без учета времени (м)	16	20	30	16	20	30	Координационные способности
13.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	6	8	9	6	7	8	
14.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	8	9	6	7	8	

Примечание:

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

N 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.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	90
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	295
В каникулярное (отпускное) время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

4.1.8. Седьмая ступень (возрастная подгруппа от 30 до 34 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2	2.3	2.5	1.5	1.8	2	Выносливость
2.	Бег на 600 м (мин, с)	6.05	5.50	5.35	6.25	6.15	5.55	
3.	Приседание на двух ногах (количество раз)	28	31	32	23	25	28	Сила
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	26	28	31	20	23	25	

5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+2	+4	+3	+4	+5	Гибкость
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	15	13	11	14	12	10	
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	145	150	105	110	115	Скоростно-силовые возможности
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	5	6	7	4	5	6	
9.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	21	26	31	15	17	21	
10.	Плавание без учета времени (м)	16	20	30	16	20	30	Координационные способности
11.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	5	7	8	5	6	7	
12.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	7	8	5	6	7	

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	12	12	: 12	12	12	12
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия	5	5	5	5	5	5

Комплекса						
Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать 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.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	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, другими видами двигательной деятельности	260
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

4.1.9. Седьмая ступень (возрастная подгруппа от 35 до 39 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	о	2.3	2.5	1.5	1.8	2	Выносливость
2.	Бег на 600 м (мин, с)	6.10	5.55	5.40	6.30	6.20	6.00	
3.	Приседание на двух ногах (количество раз)	26	29	30	20	22	25	Сила
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	24	26	29	17	20	.22	

5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+1	+3	+2	+3	+4	Гибкость
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	16	14	12	15	13	11	
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	137	142	147	100	105	110	Скоростно-силовые возможности
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	4	5	6	3	4	5	
9.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	20	25	30	14	16	20	
10.	Плавание без учета времени (м)	16	20	30	16	20	30	Координационные способности
11.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	5	7	8	5	6	7	
12.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	7	8	5	6	7	

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия	5	5 .	5	5	5	5

Комплекса						
Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать 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.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	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, другими видами двигательной деятельности	220
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

4.1.10. Восьмая ступень (возрастная подгруппа от 40 до 44 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.8	2	2.3	1.3	1.5	1.8	Выносливость
2.	Бег на 600 м (мин, с)	6.15	6.05	5.50	6.40	6.30	6.10	
3.	Приседание на двух ногах (количество раз)	25	27	29	18	20	23	Сила
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	22	24	27	15	18	20	
5.	Наклон вперед из положения сидя на	-2	-1	0	0	+1	+2	Гибкость

	полу с прямыми ногами (см)							
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	17	15	13	16	14	12	
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	132	136	140	85	90	100	Скоростно-силовые возможности
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	3	4	5	2	3	4	
9.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	18	23	29	12	14	19	
10.	Плавание без учета времени (м)	15	20	30	15	20	30	Координационные способности
11.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	4	6	7	4	5	6	
12.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	6	7	4	5	6	

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	- 5	5	5	5	5
Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать 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.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	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, другими видами двигательной деятельности	210
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов		

4.1.11. Восьмая ступень (возрастная подгруппа от 45 до 49 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.8	2	2.3	1.3	1.5	1.8	Выносливость
2.	Бег на 600 м (мин, с)	6.19	6.10	5.55	6.45	6.35	6.15	
3.	Приседание на двух ногах (количество раз)	24	26	28	17	19	22	Сила
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	21	23	26	14	17	19	
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-4	-2	-1	-1	0	+1	Гибкость
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при	18	16	14	17	15	13	

	двухсторонней ампутации (см)							
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	132	136	75	80	90	Скоростно-силовые возможности
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	3	4	5	2	3	4	
9.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	17	22	28	11	13	18	
10.	Плавание без учета времени (м)	15	20	30	15	20	30	Координационные способности
11.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	4	6	7	4	5	6	
12.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	6	7	4	5	6	

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	5	5	5	5
Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать 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.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	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, другими видами двигательной деятельности	205
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов		

4.1.12. Девятая ступень (возрастная подгруппа от 50 до 54 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.5	1.8	2	1.2	1.4	1.6	Выносливость
2.	Бег на 400 м (мин, с)	6.12	6.02	5.52	6.48	6.20	6.08	
3.	Приседание на двух ногах (количество раз)	20	22	26	13	15	17	Сила
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	17	20	22	10	12	15	
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-6	-4	-2	-2	-1	0	Гибкость
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	19	17	15	18	15	14	
7.	Плавание без учета времени (м)	15	20	30	15	20	30	Координационные

8.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	4	6	7	4	5	6	способности
9.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	6	7	4	5	6	

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	4	4	4	4
Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать 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.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	100
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, по биатлону, 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, другими видами двигательной деятельности	200

В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов

4.1.13. Девятая ступень (возрастная подгруппа от 55 до 59 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.5	1.8	2	1.2	1.4	1.6	Выносливость
2.	Бег на 400 м (мин, с)	6.13	6.03	5.53	6.49	6.22	6.10	
3.	Приседание на двух ногах (количество раз)	18	20	23	10	12	14	Сила
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	13	15	18	8	10	12	
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-8	-6	-4	-3	-2	0	Гибкость
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	20	18	16	19	16	15	
7.	Плавание без учета времени (м)	15	20	30	15	20	30	Координационные способности
8.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	4	6	7	4	5	6	
9,	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	6	7	4	5	6	

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	4	4	4	4
Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать 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.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	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, другими видами двигательной деятельности	200
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов		

4.1.14. Десятая ступень (возрастная подгруппа от 60 до 64 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы		Физические качества
		Мужчины	Женщины	
		Уровень сложности		

		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.2	1.5	1.8	1	1.2	1.4	Выносливость
2.	Бег на 400 м (мин, с)	6.15	6.05	5.55	6.50	6.30	6.20	
3.	Приседание на двух ногах (количество раз)	14	16	18	8	10	12	Сила
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	10	12	14	6	8	10	
	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-10	-8	-6	-5	-3	-1	Гибкость
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	21	19	17	20	17	16	
7.	Плавание без учета времени (м)	10	15	25	10	15	25	Координационные способности
8.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	3	5	6	3	4	5	
9.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	6	3	4	5	

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины	Женщины

Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	4	4	4	4
Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать 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 (глин)"
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

4.1.15. Десятая ступень (возрастная подгруппа от 65 до 69 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1	1.2	1.5	0.8	1	1.2	Выносливость
2.	Бег на 200 м (мин, с)	3.20	3.05	2.50	3.30	3.15	3.00	

3.	Приседание на двух ногах (количество раз)	8	10	12	6	8	10	Сила
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	7	9	11	4	6	8	
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-12	-10	-8	-7	-5	-2	Гибкость
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	22	20	18	21	18	17	
7.	Плавание без учета времени (м)	10	15	25	10	15	25	Координационные способности
8.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	3	5	6	.3	4	5	
9.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	6	3	4	5	

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	4	4	4	4
Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать 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

4.1.16. Одиннадцатая ступень (возрастная подгруппа 70 лет и старше)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.8	1	1.2	0.6	0.8	1	Выносливость
2.	Бег на 200 м (мин, с)	3.25	3.10	2.55	3.35	3.20	3.05	
3.	Приседание на двух ногах (количество раз)	4	6	7	3	4	6	Сила
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	3	5	6	2	3	4	
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-14	-12	-10	-9	-7	-3	Гибкость
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	23	21	19	22	19	18	
7.	Плавание без учета времени (м)	10	15	25	10	15	25	Координационные

8.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	3	5	6	3	4	5	способности
9.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	6	3	4	5	

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	4	4	4	4
Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать 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 8 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный 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	Выносливость
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 упоре лежа на полу (количество раз)	3	5	7	2	3	5	
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	Координационны

12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	е способности

Примечание:

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	12	12	12	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 должны обеспечивать 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	70
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	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, другими видами двигательной деятельности	195
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

4.2.2. Вторая ступень (возрастная группа от 9 до 10 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	5	7	9	4	5	7	Скоростные возможности
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)	8	10	12	6	8	10	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	12	17	22	7	12	17	Выносливость
4.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	80	100	120	60	80	100	
5.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	110	130	160	80	100	120	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-	Сила
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	4	7	9	3	5	7	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	0	+1	+2	+2	+3	+4	Гибкость
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	97	92	87	92	87	82	
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	3	4	5	2	3	4	Скоростно-силовые возможности
11.	Плавание без учета времени (м)	3	5	8	3	5	8	Координационные способности
12.	Метание теннисного мяча в цель,	2	3	4	2	3	4	

	дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)							

Примечание:

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	12	12	12	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 должны обеспечивать 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	80
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	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, другими видами двигательной деятельности	185
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

4.2.3. Третья ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	7	9	11	5	7	9	Скоростные возможности
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)	10	12	14	7	9	11	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	14	19	24	8	13	18	Выносливость
4	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	90	110	130	70	90	110	
5.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	120	140	170	90	110	130	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	5	-	-	-	Сила
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	10	12	5	7	9	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	+1	+2	+3	+3	+4	+5	Гибкость
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	98	93	88	93	88	83	
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	4	5	6	3	4	5	Скоростно-силовые возможности
11.	Плавание без учета времени (м)	6	8	12	6	8	12	Координационные способности
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество	4	5	7	4	5	7	

	попаданий из 10 бросков)						
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

Примечание:

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	13	13	13	12	12	12
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать 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	100
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации	140

	ребенка-инвалида	
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	185
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

4.2.4. Четвертая ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	10	12	14	7	8	10	Скоростные возможности
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)	14	16	18	9	11	13	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	25	30	40	15	18	22	Выносливость
4.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	130	150	170	90	110	130	
5.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	170	190	210	110	130	150	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	7	-	-	-	Сила
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	12	14	6	8	11	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	+3	+4	+5	+4	+5	+6	Гибкость
9.	Выкрут в плечевых суставах	99	94	90	94	90	85	

	(расстояние между кистями, см)							
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	5	6	7	4	5	6	Скоростно-силовые возможности
11.	Плавание без учета времени (м)	10	14	18	10	14	18	Координационные способности
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	6	8	5	6	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	

Примечание:

Участники тестирования	Юноши			Девушки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	13	13	13	12	12	12
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать 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	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	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 должен составлять не менее 4 часов		

4.2.5. Пятая ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	12	14	16	8	9	11	Скоростные возможности
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)	16	18	22	12	14	16	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	30	40	50	20	25	30	Выносливость
4.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	140	160	180	100	120	140	
5.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	180	200	220	120	140	160	
6.	Подтягивание из виса на высокой	6	7	8	-	-	-	Сила

	перекладине (количество раз)							
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	18	7	9	12	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	+4	+5	+6	+5	+6	+7	Гибкость
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	100	95	92	95	92	87	
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	6	7	8	5	6	7	Скоростно-силовые возможности
11.	Плавание без учета времени (м)	14	18	25	14	18	25	Координационные 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	

Примечание:

Участники тестирования	Юноши			Девушки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	13	13	13	12	12	12
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые	6	6	6	6	6	6

необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса						
Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

N 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.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	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	195

4.2.6. Шестая ступень (возрастная группа от 18 до 24 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	14	16	18	9	10	12	Скоростные возможности
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)	19	21	24	13	15	17	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	35	45	55	25	30	40	Выносливость

4.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	160	180	200	120	140	160	
5.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	200	220	250	140	170	200	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	7	8	10	-	-	-	Сила
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	15	20	25	8	10	13	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	+4	+5	+6	+5	+6	+7	Гибкость
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	100	95	92	95	92	87	
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	7	8	9	6	7	8	Скоростно-силовые возможности
11.	Плавание без учета времени (м)	16	20	30	16	20	30	Координационные способности
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	7	9	10	7	9	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	

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины	Женщины

Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	13	13	13	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 должны обеспечивать оценку шести физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

N 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.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	90
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	160
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	270
В каникулярное (отпускное) время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

4.2.7. Шестая ступень (возрастная группа от 25 до 29 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	

		отличия	отличия	отличия	отличия	отличия	отличия	
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	13	15	17	8	9	11	Скоростные возможности
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)	20	22	25	14	16	18	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	40	50	60	30	35	45	Выносливость
4.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	160	180	200	120	140	160	
5.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	200	220	250	140	170	200	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	7	8	10	-	-	-	Сила
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	16	21	26	9	12	14	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	+3	+4	+5	+4	+5	+6	Гибкость
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	105	100	97	97	94	88	
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	6	7	8	5	6	7	Скоростно-силовые возможности
11.	Плавание без учета времени (м)	16	20	30	16	20	30	Координационные 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	15	20	25	15	20	25	

	открытым прицелом						
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	18	25	30	18	25	30

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	13	13	13	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 должны обеспечивать оценку шести физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

N 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.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	90
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	300
В каникулярное (отпускное) время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

4.2.8. Седьмая ступень (возрастная группа от 30 до 34 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	37	47	57	28	33	42	Выносливость
2.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	160	180	200	120	140	160	
3.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	200	220	250	140	170	200	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	9	-	-	-	Сила
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	15	23	7	9	11	
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	+1	+3	+4	+3	+4	+5	Гибкость
7.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	115	110	100	100	95	90	
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	5	6	7	4	5	6	Скоростно-силовые возможности
9.	Плавание без учета времени (м)	16	20	30	16	20	30	Координационные способности
10.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	7	8	5	7	8	
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или	15	20	25	15	20	25	

	стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом							
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	18	25	30	18	25	30	

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	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 должны обеспечивать 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.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	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, другими видами двигательной деятельности	260
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

4.2.9. Седьмая ступень (возрастная группа от 35 до 39 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	35	45	55	25	30	40	Выносливость
2.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	155	175	195	115	135	155	
3.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	195	215	245	135	165	195	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	7	-	-	-	Сила
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	11	14	21	5	7	9	
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	0	+1	+3	+2	+3	+4	Гибкость
7.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	116	111	103	103	98	93	
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	4	5	6	3	4	5	Скоростно-силовые возможности
9.	Плавание без учета времени (м)	16	20	30	16	20	30	Координационные способности
10.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	7	8	5	7	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

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	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 должны обеспечивать 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.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	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, другими видами	220

	двигательной деятельности	
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

4.2.10. Восьмая ступень (возрастная группа от 40 до 44 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	32	42	52	22	28	38	Выносливость
2.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	150	170	190	110	130	150	
3.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	190	210	240	130	160	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)	10	13	20	4	6	8	
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	-2	-1	0	0	+1	+2	Гибкость
7.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	117	113	105	105	100	95	
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	4	5	6	3	4	5	Скоростно-силовые возможности
9.	Плавание без учета времени (м)	16	20	30	16	20	30	Координационные способности
10.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество	4	6	7	4	5	6	

	попаданий из 10 бросков)						
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

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	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 должны обеспечивать 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.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	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, другими видами двигательной деятельности	210
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов		

4.2.11. Восьмая ступень (возрастная группа от 45 до 49 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	30	40	50	20	26	36	Выносливость
2.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	140	160	180	100	125	145	
3.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	180	200	230	120	150	180	
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)	9	12	19	3	5	7	
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	-4	-2	-1	-1	0	+1	Гибкость
7.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	117	115	110	110	105	100	
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	3	4	5	2	3	4	Скоростно-силовые возможности
9.	Плавание без учета времени (м)	16	20	30	16	20	30	Координационные способности
10.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий	4	6	7	4	5	6	

	из 10 бросков)						
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

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	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 должны обеспечивать оценку пяти физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (более 10 часов)

N п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	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, другими видами двигательной деятельности	205
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов		

4.2.12. Девятая ступень (возрастная группа от 50 до 54 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	25	35	45	18	23	30	Выносливость
2.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	130	150	170	90	120	140	
3.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	170	190	210	110	140	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)	8	10	16	2	4	6	
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	-6	-4	-2	-2	-1	0	Гибкость
7.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	118	116	112	112	107	102	
8.	Плавание без учета времени (м)	16	20	30	16	20	30	Координационные способности
9.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	6	7	4	5	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	

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	10	10	10	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 должны обеспечивать 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.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	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, другими видами	200

	двигательной деятельности	
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов		

4.2.13. Девятая ступень (возрастная группа от 55 до 59 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	20	30	40	15	20	25	Выносливость
2.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	125	145	165	85	115	135	
3.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	165	185	205	105	135	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)	6	9	14	2	3	5	
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	-8	-6	-4	-3	-2	-1	Гибкость
7.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	119	117	113	113	108	103	
8.	Плавание без учета времени (м)	16	20	30	16	20	30	Координационные способности
9.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	6	7	4	5	6	
10.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку,	10	13	22	7	10	18	

	дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом							
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	13	18	27	10	15	23	

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	10	10	10	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 должны обеспечивать 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.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	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, другими видами двигательной деятельности	200
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов		

4.2.14. Десятая ступень (возрастная группа от 60 до 64 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	18	28	38	13	18	21	Выносливость
2.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	120	140	160	80	110	130	
3.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	160	180	200	100	130	160	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	4	8	2	3	4	Сила
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	-10	-8	-6	-5	-3	-2	Гибкость
6.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	120	118	114	114	109	104	
7.	Плавание без учета времени (м)	10	15	25	10	15	25	Координационные способности
8.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	6	3	4	5	

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый	Серебряны	Золотой	Бронзовы	Серебряный	Золотой

	знак отличия	й знак отличия	знак отличия	й знак отличия	знак отличия	знак отличия
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 должны обеспечивать 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

4.2.15. Десятая ступень (возрастная группа от 65 до 69 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	15	25	30	10	15	18	Выносливость
2.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	110	130	150	70	100	120	
3.	Передвижение на протезе (протезах)	150	170	190	90	120	150	

	(без учета времени, м)							
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	4	7	2	3	4	Сила
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	-12	-10	-8	-7	-5	-3	Гибкость
6.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	120	119	115	115	110	105	
7.	Плавание без учета времени (м)	10	15	25	10	15	25	Координационные способности
8.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	6	3	4	5	

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	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 должны обеспечивать 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	100

	адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	
3.	Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем	180

4.2.16. Одиннадцатая ступень (возрастная группа от 70 лет и старше)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	10	20	25	8	10	15	Выносливость
2.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	60	80	100	40	60	80	
3.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	100	120	140	70	100	120	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	4	5	1	2	3	Сила
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	-14	-12	-10	-9	-7	-4	Гибкость
6.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	121	120	118	118	116	114	
7.	Плавание без учета времени (м)	10	15	25	10	15	25	Координационные способности
8.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	6	3	4	5	

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	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 должны обеспечивать 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 8 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Метание теннисного мяча из	4	5	7	3	4	5	Скоростные

	положения сидя в коляске (м)							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 0.5 кг на вытянутых руках (с)	10	15	20	5	10	15	Выносливость
4.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	10	15	20	5	10	15	
5.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	40	70	90	30	50	70	
6.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	5	7	9	4	6	8	
7.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	6	8	10	4	6	8	Сила
8.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	3	4	6	2	3	4	
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	95	90	85	90	85	80	Гибкость
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-2	-1	0	-1	+1	+2	
11.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	2	3	4	1	2	3	Скоростно-силовые 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	

Примечание:

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать 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	90
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	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, другими видами двигательной деятельности	185
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

4.3.2. Вторая ступень (возрастная группа от 9 до 10 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы		Физические качества
		Мальчики	Девочки	
		Уровень сложности		

		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	5	6	8	4	5	6	Скоростные возможности
2.	Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)	0.4	0.5	0.7	0.3	0.4	0.6	
3.	Удержание медицинбола 0.5 кг на вытянутых руках (с)	15	19	21	8	12	17	Выносливость
4.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	13	18	21	8	13	18	
5.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	45	75	95	35	55	75	
6.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	7	9	11	6	8	10	
7.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	8	10	12	6	8	10	Сила
8.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	4	6	8	3	4	5	
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	98	94	90	96	93	85	Гибкость
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-1	0	+1	+1	+2	+3	
11.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	3	4	5	2	3	4	Скоростно-силовые возможности
12.	Плавание без учета времени (м)	3	5	7	3	5	7	Координационны

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

Примечание:

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать 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	90
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	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, другими видами двигательной деятельности	185
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

4.3.3. Третья ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	6	7	9	5	6	7	Скоростные возможности
2.	Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)	0.5	0.6	0.8	0.4	0.5	0.7	
3.	Удержание медицинбола 0.5 кг на вытянутых руках (с)	17	21	24	12	17	21	Выносливость
4.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	14	19	22	9	14	19	
5.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	50	80	100	40	60	80	
6.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	9	11	13	8	10	12	
7.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	9	11	13	7	9	11	Сила
8.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	5	7	9	4	5	7	
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	99	95	91	97	94	88	Гибкость
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+1	+2	+2	+3	+4	

11.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	4	5	6	3	4	5	Скоростно-силовые возможности
12.	Плавание без учета времени (м)	4	6	8	4	6	8	Координационные способности
13.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	2	3	4	

Примечание:

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать 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	100
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	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, другими видами двигательной деятельности	185

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов

4.3.4. Четвертая ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	7	8	10	6	7	8	Скоростные возможности
2.	Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)	0.6	0.7	0.9	0.5	0.6	0.8	
3.	Удержание медицинбола 0.5 кг на вытянутых руках (с)	19	23	26	14	19	23	Выносливость
4.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	15	20	23	10	15	20	
5.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	55	85	105	45	65	85	
6.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	10	12	14	9	11	13	
7.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	10	12	14	8	10	12	Сила
8.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	7	9	11	5	7	9	
9.	Выкрут в плечевых суставах	100	97	93	99	95	90	Гибкость

	(расстояние между кистями, см)							
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+3	+4	+3	+4	+5	
11.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	5	6	7	4	5	6	Скоростно-силовые возможности
12.	Плавание без учета времени (м)	5	7	9	5	7	9	Координационные способности
13.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	2	3	4	

Примечание:

Участники тестирования	Юноши			Девушки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать 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	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	100
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации	140

	ребенка-инвалида	
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	185
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

4.3.5. Пятая ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	9	10	12	8	9	10	Скоростные возможности
2.	Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)	0.8	0.9	1.1	0.7	0.8	1	
3.	Удержание медицинбола 0.5 кг на вытянутых руках (с)	21	25	28	16	21	25	Выносливость
4.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	16	21	24	12	17	22	
5.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	60	90	110	50	70	90	
6.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	12	14	16	10	12	14	
7.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	11	13	15	9	11	13	Сила
8.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме	8	10	12	6	8	10	

	шейного отдела позвоночника (количество раз)							
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	103	100	96	101	98	93	Гибкость
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+4	+5	+5	+6	+7	
11.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	6	7	8	5	6	7	Скоростно-силовые возможности
12.	Плавание без учета времени (м)	6	8	10	6	8	10	Координационные способности
13.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	2	3	4	

Примечание:

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

N 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.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	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, другими видами двигательной деятельности	220
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

4.3.6. Шестая ступень (возрастная группа от 18 до 24 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	11	12	14	10	11	12	Скоростные возможности
2.	Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника(м)	1	1.1	1.3	0.9	1	1.2	
3.	Удержание медицинбола 0.5 кг на вытянутых руках (с)	23	27	30	18	23	27	Выносливость
4.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	17	23	26	14	19	24	
5.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	70	100	120	60	80	100	
6.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	14	16	18	12	14	16	
7.	Вис на согнутых руках на перекладине	12	14	16	10	12	14	Сила

	(ноги над коляской, с)							
8.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	10	12	15	7	9	11	
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	105	102	98	103	100	95	Гибкость
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+3	+4	+4	+5	+6	
11.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	7	8	9	6	7	8	Скоростно-силовые возможности
12.	Плавание без учета времени (м)	8	10	12	8	10	12	Координационные способности
13.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	3	4	5	3	4	5	

Примечание:

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

N 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.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	90
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	140
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	295
В каникулярное (отпускное) время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

4.3.7. Шестая ступень (возрастная группа от 25 до 29 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	10	11	13	9	10	11	Скоростные возможности
2.	Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)	0.9	1	1.2	0.8	0.9	1.1	
3.	Удержание медицинбола 0.5 кг на вытянутых руках (с)	25	29	32	20	25	29	Выносливость
4.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	21	25	28	16	21	26	
5.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	76	106	126	66	86	106	
6.	Передвижение в коляске при травме	16	18	20	14	16	18	

	шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)							
7.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	14	16	18	11	13	15	Сила
8.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	11	13	16	8	10	12	
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	107	104	99	105	102	97	Гибкость
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+2	+3	+3	+4	+5	
11.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	6	7	8	5	6	7	Скоростно-силовые возможности
12.	Плавание без учета времени (м)	8	10	12	8	10	12	Координационные способности
13.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	2	3	4	

Примечание:

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

N 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.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	90
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	300
В каникулярное (отпускное) время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

4.3.8. Седьмая ступень (возрастная группа от 30 до 34 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Удержание медицинбола 0.5 кг на вытянутых руках (с)	24	28	31	19	24	28	Выносливость
2.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	20	24	27	15	20	25	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	73	103	123	63	83	103	
4.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	14	16	18	12	14	16	

5.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	12	14	16	9	11	13	Сила
6.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	10	12	15	7	9	11	
7.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	108	105	101	106	103	98	Гибкость
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+1	+2	+2	+3	+4	
9.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	5	6	7	4	5	7	Скоростно-силовые возможности
10.	Плавание без учета времени (м)	8	10	12	8	10	12	Координационные способности
11.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	2	3	4	

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	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 должны обеспечивать 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.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	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, другими видами двигательной деятельности	260
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

4.3.9. Седьмая ступень (возрастная группа от 35 до 39 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Удержание медицинбола 0.5 кг на вытянутых руках (с)	22	26	29	17	22	26	Выносливость
2.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	19	23	26	14	19	24	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	70	100	120	60	80	100	
4.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	13	15	17	11	13	15	
5.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	10	12	14	6	9	11	Сила
6.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при	9	11	14	7	9	11	

	травме шейного отдела позвоночника (количество раз)							
7.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	110	107	103	108	105	100	Гибкость
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-1	0	+1	+1	+2	+3	
9.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	5	6	7	4	5	7	Скоростно-силовые возможности
10.	Плавание без учета времени (м)	8	10	12	8	10	12	Координационные способности
11.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	2	3	4	

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	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 должны обеспечивать 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.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	100
3.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и	180

	адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	240
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

4.3.10. Восьмая ступень (возрастная группа от 40 до 44 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Удержание медицинбола 0.5 кг на вытянутых руках (с)	20	24	27	15	18	21	Выносливость
2.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	18	22	25	12	17	22	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	68	98	118	58	78	98	
4.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	12	14	16	10	12	14	
5.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	8	10	12	4	7	9	Сила
6.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	8	10	13	6	8	10	
7.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	112	109	105	110	107	102	Гибкость

8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-3	-2	0	-1	0	+1	
9.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	4	5	6	3	4	6	Скоростно-силовые возможности
10.	Плавание без учета времени (м)	8	10	12	8	10	12	Координационные способности
11.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	2	3	4	

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	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 должны обеспечивать 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.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	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, другими видами	210

	двигательной деятельности	
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов		

4.3.11. Восьмая ступень (возрастная группа от 45 до 49 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Удержание медицинбола 0.5 кг на вытянутых руках (с)	18	22	25	14	17	20	Выносливость
2.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	17	21	24	10	15	20	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	65	95	115	55	75	95	
4.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	11	13	15	9	11	13	
5.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	7	9	11	3	6	8	Сила
6.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	7	9	12	5	7	9	
7.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	114	111	107	111	108	104	Гибкость
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-5	-3	-1	-2	-1	0	
9.	Бросок теннисного мяча (количество	3	4	5	2	3	5	Скоростно-силовы

	бросков за 30 с)							е возможности
10.	Плавание без учета времени (м)	8	10	12	8	10	12	Координационные способности
11.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	2		4	

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	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 должны обеспечивать 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.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	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, другими видами двигательной деятельности	180
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов		

4.3.12. Девятая ступень (возрастная группа от 50 до 54 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Удержание медицинбола 0.5 кг на вытянутых руках (с)	17	21	24	13	16	19	Выносливость
2.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	16	20	23	9	14	18	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	62	92	113	52	72	92	
4.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	10	12	14	8	10	12	
5.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	6	8	10	3	5	7	Сила
6.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	6	8	10	5	7	8	
7.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	116	112	108	113	110	106	Гибкость
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-7	-5	-3	-3	-2	-1	
9.	Плавание без учета времени (м)	8	10	12	8	10	12	Координационные способности
10.	Метание теннисного мяча в цель,	1	2	3	1	2	3	

	дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)							

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	4	4	4	4
Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать 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.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	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, другими видами двигательной деятельности	200
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов		

4.3.13. Девятая ступень (возрастная группа от 55 до 59 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы		Физические качества
		Мужчины	Женщины	

		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Удержание медицинбола 0.5 кг на вытянутых руках (с)	16	20	23	12	15	18	Выносливость
2.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	15	19	22	8	12	16	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	60	90	110	50	70	90	
4.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	9	11	13	7	9	11	
5.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	5	7	9	3	4	5	Сила
6.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	5	7	9	4	6	7	
7.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	117	113	109	114	111	107	Гибкость
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-9	-7	-5	-4	-3	-2	
9.	Плавание без учета времени (м)	8	10	12	8	10	12	Координационные способности
10.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины	Женщины

Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	4	4	4	4
Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать 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.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	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, другими видами двигательной деятельности	200
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов		

4.3.14. Десятая ступень (возрастная группа от 60 до 64 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Удержание медицинбола 0.5 кг на	14	18	21	11	13	17	Выносливость

	вытянутых руках (с)							
2.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	12	15	18	7	11	15	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	57	87	108	47	67	88	
4.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	8	10	12	6	8	10	
5.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	4	6	8	2	3	4	Сила
6.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	4	6	8	3	5	6	
7.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	118	115	110	115	112	108	Гибкость
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-11	-9	-7	-6	-4	-3	
9.	Плавание без учета времени (м)	6	8	10	6	8	10	Координационные способности
10.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	10	10	10	10	10	10

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	4	4	4	4
Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать 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

4.3.15. Десятая ступень (возрастная группа от 65 до 69 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Удержание медицинбола 0.5 кг на вытянутых руках (с)	12	16	19	10	12	15	Выносливость
2.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	10	12	15	6	8	12	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	55	85	105	45	65	85	
4.	Передвижение в коляске при травме	7	9	11	5	7	9	

	шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)							
5.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	3	4	7	2	3	4	Сила
6.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	3	5	7	3	4	5	
7.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	119	116	112	116	113	109	Гибкость
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-13	-11	-9	-8	-6	-4	
9.	Плавание без учета времени (м)	6	8	10	6	8	10	Координационные способности
10.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	4	4	4	4
Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать 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

4.3.16. Одиннадцатая ступень (возрастная группа от 70 лет и старше)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Удержание медицинбола 0.5 кг на вытянутых руках (с)	10	14	17	8	10	12	Выносливость
2.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	8	10	13	5	6	9	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	50	80	100	40	60	80	
4.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	6	8	10	4	6	8	
5.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	3	4	5	2	3	4	Сила
6.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела	3	4	6	2	3	4	

	позвоночника (количество раз)							
7.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	120	117	113	117	114	110	Гибкость
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-15	-13	-11	-9	-8	-5	
9.	Плавание без учета времени (м)	6	8	10	6	8	10	Координационные способности
10.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	4	4	4	4
Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать 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 8 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный 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	Выносливость
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 (количество раз)	8	10	12	6	8	10	
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	2	3	4	1	2	3	Скоростно-сило

	положения лежа на спине (количество раз за 20 с)							вые 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	

Примечание:

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	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 должны обеспечивать 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	80
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	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, другими видами двигательной деятельности	185
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

4.4.2. Вторая ступень (возрастная группа от 9 до 10 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя (м)	3	6	9	3	5	7	Скоростные возможности
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя (м)	6	8	10	5	6	8	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	8	10	12	6	8	10	Выносливость
4.	Бег (без учета времени, м)	110	130	160	80	100	120	
5.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	80	100	120	60	80	100	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	4	6	8	3	4	6	Сила
7.	Приседание на двух ногах (количество раз)	8	10	12	6	8	10	
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	10	12	14	8	10	12	
9.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-2	-1	0	-1	0	+1	Гибкость

10.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	99	95	91	96	93	87	
11.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	3	4	5	2	3	4	Скоростно-силовые возможности
12.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	6	8	10	4	6	8	
13.	Плавание без учета времени (м)	3	5	8	3	5	8	Координационные способности
14.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 попыток)	2	3	4	1	2	3	
15.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	3	4	5	2	3	4	
16.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	3	4	5	2	3	4	

Примечание:

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	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 должны обеспечивать 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	80
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	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, другими видами двигательной деятельности	185
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

4.4.3. Третья ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет включительно)

N п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя (м)	4	8	10	4	6	8	Скоростные возможности
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя (м)	8	10	12	6	8	10	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	10	12	14	8	10	12	Выносливость
4.	Бег (без учета времени, м)	120	140	170	90	110	130	
5.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	90	110	130	70	90	110	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	8	10	4	6	8	Сила

7.	Приседание на двух ногах (количество раз)	10	12	14	8	10	12	
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	12	14	16	10	12	14	
9.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-1	0	+1	0	+1	+2	Гибкость
10.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	100	96	92	97	94	88	
11.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	4	5	6	3	4	5	Скоростно-силовые возможности
12.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	10	12	15	6	8	10	
13.	Плавание без учета времени (м)	6	8	12	6	8	12	Координационные способности
14.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	3	5	7	2	4	6	
15.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	5	7	3	4	6	
16.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	7	2	4	6	

Примечание:

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	16	16	16	16	16	16
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые	6	6	6	6	6	6

необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса						
Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать 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	100
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	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, другими видами двигательной деятельности	185
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

4.4.4. Четвертая ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя (м)	8	10	12	6	8	10	Скоростные возможности
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя (м)	9	11	13	7	9	11	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	14	18	24	12	16	20	Выносливость

4.	Бег (без учета времени, м)	140	170	200	100	120	140	
5.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	100	120	140	80	100	120	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	6	-	-	-	Сила
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	10	12	6	8	10	
8.	Приседание на двух ногах (количество раз)	14	16	18	10	12	14	
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	14	16	18	12	14	16	
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+1	+2	+1	+2	+3	Гибкость
11.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	102	97	93	99	95	90	
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	5	6	7	4	5	6	Скоростно-силовые возможности
13.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	12	15	17	8	10	12	
14.	Плавание без учета времени (м)	10	14	18	10	14	18	Координационные способности
15.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	4	6	8	3	5	7	
16.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	6	8	4	5	7	
17.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	6	8	3	5	7	

Примечание:

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	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 должны обеспечивать 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	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	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, другими видами двигательной деятельности	185
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

4.4.5. Пятая ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	

		отличия	отличия	отличия	отличия	отличия	отличия	
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя (м)	9	11	13	7	9	11	Скоростные возможности
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя (м)	10	12	14	8	10	12	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	16	20	26	14	18	22	Выносливость
4.	Бег (без учета времени, м)	145	175	205	105	125	145	
5.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	105	125	145	85	105	125	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	5	7	-	-	-	Сила
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	7	9	12	
8.	Приседание на двух ногах (количество раз)	16	18	20	12	14	16	
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	16	18	20	14	16	18	
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+2	+4	+2	+3	+5	Гибкость
11.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	103	100	96	101	98	93	
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	6	7	8	5	6	7	Скоростно-силовые возможности
13.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	13	16	18	9	11	13	
14.	Плавание без учета времени (м)	14	18	23	14	18	23	Координационные способности
15.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	6	7	9	5	6	8	
16.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество	6	7	9	5	6	8	

	попаданий из 10 бросков)						
17.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	7	9	4	6	8

Примечание:

Участники тестирования	Юноши			Девушки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	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 должны обеспечивать оценку шести физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

N 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.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	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, другими видами двигательной деятельности	215
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

4.4.6. Шестая ступень (возрастная группа от 18 до 24 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя (м)	11	13	15	9	11	13	Скоростные возможности
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя (м)	12	14	16	10	12	14	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	20	25	30	18	22	26	Выносливость
4.	Бег (без учета времени, м)	170	200	230	130	150	170	
5.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	120	140	160	100	120	140	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	6	8	-	-	-	Сила
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	15	17	9	11	14	
8.	Приседание на двух ногах (количество раз)	18	20	22	16	18	20	
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	20	22	24	18	20	22	
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+1	+3	+1	+2	+4	Гибкость
11.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	105	102	98	103	100	95	
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	8	9	10	7	8	9	Скоростно-силовые возможности
13.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	15	18	20	11	13	15	

14.	Плавание без учета времени (м)	15	20	25	15	20	25	Координационные способности
15.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	7	9	10	6	7	9	
16.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	7	8	10	6	7	9	
17.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	8	10	5	7	9	

Примечание:

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

N 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.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	90

4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	140
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	295
В каникулярное (отпускное) время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

4.4.7. Шестая ступень (возрастная группа от 25 до 29 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя (м)	10	12	14	8	10	12	Скоростные возможности
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя (м)	11	13	15	9	11	13	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	20	25	30	18	22	26	Выносливость
4.	Бег (без учета времени, м)	170	200	230	130	150	170	
5.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	120	140	160	100	120	140	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	6	8	-	-	-	Сила
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	16	8	10	13	
8.	Приседание на двух ногах (количество раз)	17	19	21	15	17	19	
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	19	21	23	17	19	21	
10.	Наклон вперед из положения сидя на	-1	0	+2	0	+1	+3	Гибкость

	полу с прямыми ногами (см)							
11.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	107	104	99	105	102	97	
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	7	8	9	6	7	8	Скоростно-силовые возможности
13.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	14	17	19	10	12	14	
14.	Плавание без учета времени (м)	15	20	25	15	20	25	Координационные способности
15.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	7	9	10	6	7	9	
16.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	7	9	5	6	8	
17.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	8	10	5	7	9	

Примечание:

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 13 часов)

N 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.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	90
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	320
В каникулярное (отпускное) время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

4.4.8. Седьмая ступень (возрастная группа от 30 до 34 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	19	24	29	17	21	25	Выносливость
2.	Бег (без учета времени, м)	165	195	225	125	145	165	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	115	135	155	95	115	135	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	5	7	-	-	-	Сила
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	11	13	15	7	9	12	
6.	Приседание на двух ногах (количество раз)	16	18	20	14	16	18	

7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	18	20	22	16	18	20	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-2	-1	+1	-1	0	+2	Гибкость
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	108	105	101	106	103	98	
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	6	7	8	5	6	7	Скоростно-силовые возможности
11.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	13	16	18	9	11	13	
12.	Плавание без учета времени (м)	15	20	25	15	20	25	Координационные способности
13.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	6	8	9	5	6	8	
14.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	6	8	4	5	7	
15.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	7	9	4	6	8	

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	15	15	15	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 должны обеспечивать 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.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	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, другими видами двигательной деятельности	260
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

4.4.9. Седьмая ступень (возрастная группа от 35 до 39 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	18	23	28	16	20	24	Выносливость
2	Бег (без учета времени, м)	160	190	220	120	140	160	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	110	130	150	90	110	130	Сила
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	5	6	-	-	-	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	6	8	11	
6.	Приседание на двух ногах	14	16	18	12	14	16	

	(количество раз)							
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	16	18	20	14	16	18	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-3	-2	0	-2	-1	+1	Гибкость
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	110	107	103	108	105	100	
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	5	6	7	4	5	6	Скоростно-силовые возможности
11.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	12	15	17	8	10	12	
12.	Плавание без учета времени (м)	15	20	25	15	20	25	Координационные способности
13.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	6	8	9	5	6	8	
14.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	6	8	4	5	7	
15.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	7	9	4	6	8	

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной	15	15	15	14	14	14

группе						
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	5	5	5	5
Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать 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.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	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, другими видами двигательной деятельности	220
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

4.4.10. Восьмая ступень (возрастная группа от 40 до 44 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	15	20	25	13	17	21	Выносливость
2.	Бег (без учета времени, м)	150	170	200	110	130	150	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	95	115	135	75	95	115	

4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	5	-	-	-	Сила
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	11	13	5	7	9	
6.	Приседание на двух ногах (количество раз)	13	15	17	11	13	15	
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	15	17	19	13	15	17	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-4	-3	-1	-3	-2	0	Гибкость
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	112	109	105	110	107	102	
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	4	5	6	3	4	5	Скоростно-силовые возможности
11.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	11	14	16	7	9	11	
12.	Плавание без учета времени (м)	12	16	22	12	16	22	Координационные способности
13.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	5	7	8	4	5	7	
14.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	5	7	3	4	6	
15.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	6	8	3	5	7	

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	15	15	15	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 должны обеспечивать 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.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	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, другими видами двигательной деятельности	220
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов		

4.4.11. Восьмая ступень (возрастная группа от 45 до 49 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	14	19	24	12	16	20	Выносливость

2.	Бег (без учета времени, м)	130	150	180	100	120	140	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	80	110	120	65	85	110	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-	Сила
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	10	12	4	6	8	
6.	Приседание на двух ногах (количество раз)	12	14	16	10	12	14	
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	14	16	18	12	14	16	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-5	-4	-3	-4	-3	-2	Гибкость
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	114	111	107	111	108	104	
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	3	4	5	2	3	4	Скоростно-силовые возможности
11.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	10	13	15	6	8	10	
12.	Плавание без учета времени (м)	12	16	22	12	16	22	Координационные способности
13.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	5	7	8	4	5	7	
14.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	5	7	3	4	6	
15.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	6	8	3	5	7	

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	15	15	15	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 должны обеспечивать 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.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	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, другими видами двигательной деятельности	205
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов		

4.4.12. Девятая ступень (возрастная группа от 50 до 54 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовы	Серебряны	Золотой	Бронзовы	Серебряны	Золотой	

		й знак отличия	й знак отличия	знак отличия	й знак отличия	й знак отличия	знак отличия	
1.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	13	18	23	11	15	19	Выносливость
2.	Бег (без учета времени, м)	120	140	170	90	110	130	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	70	100	110	55	75	100	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-	Сила
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	11	3	' 5	7	
6.	Приседание на двух ногах (количество раз)	11	13	15	9	11	13	
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	13	15	17	11	13	15	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-7	-6	-4	-6	-4	-3	Гибкость
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	116	112	108	113	110	106	
10.	Плавание без учета времени (м)	12	16	22	12	16	22	Координационные способности
11.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	4	6	7	3	4	6	
12.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	4	6	2	3	5	
13.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	7	2	4	6	

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	13	13	13	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 должны обеспечивать 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 г	120
2.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	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, другими видами двигательной деятельности	200
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов		

4.4.13. Девятая ступень (возрастная группа от 55 до 59 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	

1.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	12	17	22	10	14	18	Выносливость
2.	Бег (без учета времени, м)	110	130	160	80	100	120	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	60	90	100	45	65	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)	6	8	10	3	4	6	
6.	Приседание на двух ногах (количество раз)	10	12	14	8	10	12	
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	12	14	16	10	12	14	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-8	-7	-5	-7	-5	-4	Гибкость
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	117	113	109	114	111	107	
10.	Плавание без учета времени (м)	12	16	22	12	16	22	Координационные способности
11.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	4	5	6	2	3	5	
12.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	4	6	2	3	5	
13.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	7	2	4	6	

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	13	13	13	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 должны обеспечивать 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.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	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, другими видами двигательной деятельности	200
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов		

4.4.14. Десятая ступень (возрастная группа от 60 до 64 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Удержание медицинбола 1 кг на	10	15	20	8	12	14	Выносливость

	вытянутых руках (с)							
2.	Бег (без учета времени, м)	100	120	150	70	90	110	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	50	80	90	40	60	80	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	7	9	3	4	5	Сила
5.	Приседание на двух ногах (количество раз)	9	11	13	6	8	10	
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	10	12	14	8	10	12	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-12	-10	-7	-8	-6	-5	Гибкость
8.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	118	115	110	115	112	108	
9.	Плавание без учета времени (м)	10	15	20	10	15	20	Координационные способности
10.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	3	4	5	2	3	4	
11.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	2	3	5	2	3	4	
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	2	4	6	2	3	5	

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	12	12	12	12	12	12

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	4	4	4	4
Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать 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

4.4.15. Десятая ступень (возрастная группа от 65 до 69 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	8	10	15	6	8	12	Выносливость
2.	Бег (без учета времени, м)	90	110	140	65	85	105	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	40	70	80	30	50	65	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	4	6	8	2	3	4	Сила
5.	Приседание на двух ногах (количество раз)	6	8	10	3	5	7	

6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	6	8	10	4	6	8	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-14	-12	-10	-10	-8	-6	Гибкость
8.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	119	116	112	116	113	109	
9.	Плавание без учета времени (м)	10	15	20	10	15	20	Координационные способности
10.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	2	3	4	2	3	4	
11.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	2	3	4	2	3	4	
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	2	3	5	2	3	4	

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	4	4	4	4
Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать 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

4.4.16. Одиннадцатая ступень (возрастная группа от 70 лет и старше)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	6	8	12	4	6	10	Выносливость
2.	Бег (без учета времени, м)	60	80	100	40	60	80	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	30	60	70	20	40	50	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	5	7	1	2	3	Сила
5.	Приседание на двух ногах (количество раз)	4	6	8	2	4	6	
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	5	7	9	3	5	7	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-16	-14	-12	-12	-10	-8	Гибкость

8.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	120	117	113	117	114	108	
9.	Плавание без учета времени (м)	10	15	20	10	15	20	Координационные способности
10.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 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	

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	4	4	4	4
Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать 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	90

	абилитации инвалидов	
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 8 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный 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	Выносливость
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 (количество раз за 20 секунд)	6	9	12	4	6	8	
8.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий	2	3	4	1	2	3	Координационные способности

	из 5 бросков)							
9.	Плавание без учета времени (м)	4	6	10	4	6	10	

Примечание:

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать 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	90
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	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, другими видами двигательной деятельности	185
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

4.5.2. Вторая ступень (возрастная группа от 9 до 10 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	9.5	9.3	9.1	10.8	10.4	10.0	Скоростные возможности
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	9.40	9.35	9.20	10.25	10.05	9.50	Выносливость
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.8	1	1.5	0.8	1	1.5	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	5	8	10	3	4	6	Сила
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+1	+2	+1	+2	+3	Гибкость
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	10	11	12	8	9	10	Скоростно-силовые возможности
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	8	11	14	6	9	12	
8.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	2	3	4	Координационные способности
9.	Плавание без учета времени (м)	6	10	12	6	10	12	

Примечание:

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия

			отличия			
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать 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	90
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	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, другими видами двигательной деятельности	185
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

4.5.3. Третья ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 40 м (с)	14.0	13.6	12.0	15.0	14.5	13.8	Скоростные возможности

2.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1	1.5	2	1	1.5	2	Выносливость
3.	Плавание без учета времени (м)	15	20	25	15	20	25	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	6	-	-	-	Сила
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	6	10	12	4	6	8	
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+2	+3	+2	+3	+4	Гибкость
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	12	13	14	9	10	11	Скоростно-силовые возможности
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	10	13	15	8	11	14	
9.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	6	8	4	6	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	

Примечание:

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	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 должны обеспечивать 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	100
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	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, другими видами двигательной деятельности	185
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

4.5.4. Четвертая ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Юноши Девушки						
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 40 м (с)	11.0	10.0	10.5	12.0	11.0	10.0	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	15.0	14.0	13.0	17,0	15.0	14.0	

3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.2	1.8	2.2	1	1.5	2	Выносливость
4.	Плавание без учета времени (м)	25	30	40	20	25	30	
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	7	9	-	-	-	Сила
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	13	15	17	6	8	10	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+3	+4	+3	+4	+5	Гибкость
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	13	14	15	11	12	13	Скоростно-силовые возможности
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	12	14	16	10	12	15	
10.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	7	8	6	7	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	

Примечание:

Участники тестирования	Юноши			Девушки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	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 должны обеспечивать 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	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	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, другими видами двигательной деятельности	185
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

4.5.5. Пятая ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 60 м (с)	14.6	13.5	12.6	16.6	148	13.8	Скоростные возможности
	Бег на 100 м (с)	23.0	22.0	21.6	28.0	27.0	26.0	

3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.2	1.8	2.2	1	1.5	1.8	Выносливость
4.	Плавание без учета времени (м)	30	40	50	25	30	35	
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	12	-	-	-	Сила
6,	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	15	17	20	8	10	12	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+3	+4	+3	+4	+5	Гибкость
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	15	17	21	13	15	17	Скоростно-силовые возможности
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	13	15	17	11	13	16	
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	

Примечание:

Участники тестирования	Юноши			Девушки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	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 должны обеспечивать оценку шести физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

N 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.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	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		

4.5.6. Шестая ступень (возрастная подгруппа от 18 до 24 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 60 м (с)	14.0	13.8	13.2	16.0	14.6	13.4	Скоростные возможности
2.	Бег на 100 м (с)	22.8	21.7	21.0	27.8	26.8	25.8	
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.5	2	2.3	1.2	1,6	2	Выносливость

4.	Плавание без учета времени (м)	30	40	50	25	30	35	
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	7	9	11	-	-	-	Сила
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	18	20	25	10	12	14	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+3	+4	+3	+4	+5	Гибкость
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	17	21	23	15	17	19	Скоростно-силовые возможности
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	14	16	18	12	14	17	
10.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	8	9	10	8	9	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	

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	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 должны обеспечивать оценку шести физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

N 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.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	90
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	160
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	285
В каникулярное (отпускное) время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

4.5.7. Шестая ступень (возрастная подгруппа от 25 до 29 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 60 м (с)	14.2	14.0	13.8	16.2	15.0	14.0	Скоростные возможности
2.	Бег на 100 м (с)	23.0	22.4	22.0	29.0	27.0	26.8	
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета	1.8	2.2	2.5	1.5	1,8	2.2	Выносливость

	времени, км)							
4.	Плавание без учета времени (м)	30	40	50	25	30	35	
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	15	-	-	-	Сила
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	19	21	26	11	13	15	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+2	+3	+2	+3	+4	Гибкость
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	20	25	27	17	18	20	Скоростно-силовые возможности
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	13	15	17	11	13	16	
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	

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	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 должны обеспечивать оценку шести физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

N 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.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	90
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	320
В каникулярное (отпускное) время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

4.5.8. Седьмая ступень (возрастная подгруппа от 30 до 34 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.3	1.8	2.2	1	1.6	1.8	Выносливость
2.	Плавание без учета времени (м)	25	35	45	20	25	30	

3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	7	9	11	-	-	-	Сила
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	17	19	24	5	7	11	
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+1	+2	+1	+2	+3	Гибкость
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	30	18	19	21	Скоростно-силовые возможности
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	12	14	16	10	12	15	
8.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	7	8	6	7	8	Координационные 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	

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	9	9	9	8	8	8
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые	5	5	5	5	5	5

необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса						
Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать 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.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	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, другими видами двигательной деятельности	240
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

4.5.9. Седьмая ступень (возрастная подгруппа от 35 до 39 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.3	1.8	2.2	1	1.6	1.8	Выносливость
2.	Плавание без учета времени (м)	25	35	45	20	25	30	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	5	7	-	-	-	Сила
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	15	17	22	4	6	9	

5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+1	+2	+1	+2	+3	Гибкость
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	20	23	25	13	15	17	Скоростно-силовые возможности
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	11	13	15	9	11	14	
8.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	7	8	6	7	8	Координационные 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	

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	9	9	9	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 должны обеспечивать 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.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	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, другими видами двигательной деятельности	220
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

4.5.10. Восьмая ступень (возрастная подгруппа от 40 до 44 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.1	1.5	2	0.8	1.4	1.6	Выносливость
2.	Плавание без учета времени (м)	20	30	40	15	20	25	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-	Сила
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	13	15	18	3	5	8	
с	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-1	0	+1	10	+1	+2.	Гибкость
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	9	11	13	7	9	12	Скоростно-силовые возможности

7.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	6	7	5	6	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	

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	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 должны обеспечивать 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.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	100
3.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и	160

	адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	210
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов		

4.5.11. Восьмая ступень (возрастная подгруппа от 45 до 49 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1.1	1.5	2	0.8	1.4	1.6	Выносливость
2.	Плавание без учета времени (м)	20	30	40	15	20	25	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-	Сила
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	11	13	16	3	5	8	
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-1	0	+1	0	+1	+2	Гибкость
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	8	10	12	6	8	10	Скоростно-силовые возможности
7.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	6	7	5	6	7	Координационные способности
8.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из	10	13	25	10	13	20	

	пневматической винтовки с открытым прицелом							
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	13	18	30	13	18	25	

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	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 должны обеспечивать 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.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	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, другими видами двигательной деятельности	205
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов		

4.5.12. Девятая ступень (возрастная подгруппа от 50 до 54 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1	1.2	1.8	0.6	1.2	1.4	Выносливость
2.	Плавание без учета времени (м)	15	25	35	10	15	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)	9	11	14	2	4	6	
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-4	-2	0	-1	0	+1	Гибкость
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	6	7	5	6	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	

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	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 должны обеспечивать 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.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	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, другими видами двигательной деятельности	200
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов		

4.5.13. Девятая ступень (возрастная подгруппа от 55 до 59 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Скандинавская ходьба (без учета	0.8	1	1.5	0.5	1	1.2	Выносливость

	времени, км)							
2.	Плавание без учета времени (м)	10	20	30	10	15	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)	7	9	12	2	4	6	
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-6	-4	-2	-2	-1	0	Гибкость
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	5	6	4	5	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	

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	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 должны обеспечивать 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.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	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, другими видами двигательной деятельности	200
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов		

4.5.14. Десятая ступень (возрастная подгруппа от 60 до 64 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	0.8	1	1.5	0.5	1	1.2	Выносливость
2.	Плавание без учета времени (м)	10	15	20	10	15	20	
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	5	7	9	2	3	5	Сила
4.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-8	-6	-4	-3	-2	-1	Гибкость
5.	Метание теннисного мяча в цель,	3	4	5	3	4	5	Координационные

	дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)							способности

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	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 должны обеспечивать 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

4.5.15. Десятая ступень (возрастная подгруппа от 65 до 69 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовы	Серебряны	Золотой	Бронзовы	Серебряны	Золотой	

		й знак отличия	й знак отличия	знак отличия	й знак отличия	й знак отличия	знак отличия	
1.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	0.8	1	1.5	0.5	1	1.2	Выносливость
2.	Плавание без учета времени (м)	10	15	20	10	15	20	
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	4	6	7	2	3	4	Сила
4.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-10	-8	-6	-4	-3	-2	Гибкость
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	4	5	3	4	5	Координационные способности

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	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 должны обеспечивать 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

4.5.16. Одиннадцатая ступень (возрастная группа 70 лет и старше)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	0.6	0.8	1	0.4	0.6	0.8	Выносливость
2.	Плавание без учета времени (м)	10	15	20	10	15	20	
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	2	3	4	1	2	3	Сила
4.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-12	-10	-8	-8	-6	-3	Гибкость
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	2	3	4	2	3	4	Координационные способности

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	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 должны обеспечивать 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