I ступень 2-3 классы (8-9 лет)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды испытаний (тесты)** | **Мальчики** | | **Девочки** | |
| **диплом (хорошо)** | **диплом отличника** | **диплом (хорошо)** | **диплом отличника** |
| 1. | Челночный бег 3х×10 м (с) | 9,5 | 9,1 | 10,1 | 9,7 |
| 2. | Бег 30 м (с) | 6,0 | 5,4 | 6,2 | 5,6 |
| 3. | Бег 1000 м | Без учета времени | | | |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 135 | 145 | 120 | 135 |
| 5. | Метание мяча в цель с  из пяти попыток (попаданий, раз) | 3 | 4 | 3 | 4 |
| 6. | Наклон вперед с прямыми ногами | достать пальцами пол | достать ладонями пол | достать пальцами пол | достать ладонями пол |
| 7. | Лыжные гонки 1 км (мин) | без учета времени | 8,30 | без учета времени | 9,00 |
| 8. | Плавание без учета времени (м) | 10 | 15 | 10 | 15 |
| Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Необходимо выполнить норматив  для получения диплома, значка | | 5 | 6 | 5 | 6 |

Обязательным является выполнение следующих испытаний (тестов): бег на короткую и длинную дистанции, прыжок в длину, метание мяча

II ступень 4-5 классы (10-11 лет)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды испытаний (тесты)** | **Мальчики** | | **Девочки** | |
| **диплом (хорошо)** | **диплом отличника** | **диплом (хорошо)** | **диплом отличника** |
| 1. | Челночный бег 3х×10 м (с) | 9,0 | 8,6 | 9,5 | 9,1 |
| 2. | Бег 60м (с) | 10,6 | 10,0 | 11,0 | 10,4 |
| 3. | Бег 1000м | Без учета времени | | | |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 150 | 160 | 140 | 150 |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 2 | 4 | - | - |
| 6. | Метание мяча 150г (м) | 22 | 27 | 15 | 17 |
| 7. | Наклон вперед с прямыми ногами | достать пальцами пол | достать ладонями пол | достать пальцами пол | достать ладонями пол |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги зафиксированы (раз) | 15 | 20 | 10 | 15 |
| 9. | Лыжные гонки 1 км (мин) или Лыжные гонки 2 км | - без учета времени | 7,00 без учета времени | - без учета времени | 7,30 без учета времени |
| 10. | Плавание без учета времени (м) | 25 | 50 | 25 | 50 |
| Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Необходимо выполнить норматив  для получения диплома, значка | | 7 | 8 | 6 | 7 |

Обязательным является выполнение следующих испытаний (тестов): бег на короткую и  длинную дистанции, прыжок в длину, метание мяча.

III ступень 6-7 классы (12-13 лет)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды испытаний(тесты)** | **Мальчики** | | **Девочки** | |
| **диплом  (хорошо)** | **диплом отличника** | **диплом(хорошо)** | **диплом отличника** |
| 1. | Челночный бег 3х×10 м (с) | 8,6 | 8,3 | 9,0 | 8,7 |
| 2. | Бег 60 м (с) | 10,0 | 9,4 | 10,4 | 9,8 |
| 3. | Бег 1500 м (мин) или Бег 2000 м | 7,30 без учета времени | 7,00 - | 8,00 без учета времени | 7,30 - |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 170 | 190 | 155 | 170 |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 5 | 8 | - | - |
| 6. | Метание мяча 150 г, м | 29 | 36 | 19 | 24 |
| 7. | Наклон вперед с прямыми ногами | достать пальцами пол | достать ладонями пол | достать пальцами пол | достать ладонями пол |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз за 30 с) | 22 | 26 | 20 | 22 |
| 9. | Лыжные гонки 2 км (мин) или Лыжные гонки 3 км | 14,00 без учета времени | 13,00 без учета времени | 15,30 без учета времени | 15,00 без учета времени |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки — упражнение ВП-1,10 выстрелов, с упора (очки) | 55 | 65 | 52 | 62 |
| 11. | Плавание 50 м | без учета времени | 0,56 | без учета времени | 1,05 |
| 12. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | |
| Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 12 | 12 | 11 | 11 |
| Необходимо выполнить норматив для получения диплома, значка | | 7 | 8 | 6 | 7 |

Обязательным является выполнение следующих испытаний (тестов): бег на короткую и  длинную дистанции, метание мяча, лыжные гонки.

IV ступень 8-9 классы (14-15 лет)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды испытаний (тесты)** | **Мальчики** | | **Девочки** | |
| **диплом (хорошо)** | **диплом отличника** | **диплом (хорошо)** | **диплом отличника** |
| 1. | Челночный бег 3х×10 м (с) | 8,0 | 7,7 | 8,8 | 8,5 |
| 2. | Бег 60  (с) | 9,2 | 8,8 | 10,2 | 9,7 |
| 3. | Бег 2000 м (мин) или Бег 3000 м | 10,00 без учета времени | 9,20 - | 12,00 без учета времени | 10,30 - |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 200 | 220 | 170 | 180 |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 8 | 10 | - | - |
| 6. | Метание мяча 150 г (м) | 40 | 45 | 23 | 28 |
| 7. | Наклон вперед с прямыми ногами | достать пальцами пол | достать ладонями пол | достать пальцами пол | достать ладонями пол |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз за 30с) | 26 | 28 | 22 | 24 |
| 9. | Лыжные гонки 3 км(мин) Лыжные гонки 2 км (мин) | 20,00 - | 18,00 - | - 15,00 | - 14,30 |
| 10. | Плавание 50 м | без учета времени | 0,50 | без учета времени | 1,00 |
| 11. | Стрельба из пневматической винтовки — упражнение ВП-2, 10 выстрелов, стоя (очки) | 55 | 65 | 52 | 62 |
| 12. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | |
| Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 12 | 12 | 11 | 11 |
| Необходимо выполнить норматив для получения диплома, значка | | 7 | 8 | 6 | 7 |

Обязательным является выполнение следующих испытаний (тестов): бег на короткую и длинную дистанции, метание мяча, лыжные гонки.

V ступень 10-11 классы (16-17 лет)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды испытаний(тесты)** | **Юноши** | | **Девушки** | |
| **диплом (хорошо)** | **диплом отличника** | **диплом (хорошо)** | **диплом отличника** |
| 1. | Челночный бег 3х×10 м (с) | 7,5 | 7,2 | 8,7 | 8,4 |
| 2. | Бег 100 м (с) | 15,0 | 14,2 | 18,0 | 17,2 |
| 3. | Бег 2000 м (мин) Бег 3000 м (мин) или Бег 5000 м | - 13,50 без учета времени | - 13,00 без учета времени | 11,30 без учета времени  - | 10,00 - - |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 220 | 240 | 180 | 190 |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 10 | 12 | - | - |
| 6. | Метание гранаты: - 700 г (м) - 500 г (м) | 30 - | 35 - | - 18 | - 22 |
| 7. | Наклон вперед с прямыми ногами | достать пальцами пол | достать ладонями пол | достать пальцами пол | достать ладонями пол |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз за 30 с) | 28 | 30 | 24 | 26 |
| 9. | Лыжные гонки 3 км (мин) Лыжные гонки 2 км (мин) | 18,00 - | 17,00 - | - 14,30 | - 14,00 |
| 10. | Плавание 50 м (мин) | без учета времени | 0,46 | без учета времени | 1,00 |
| 11. | Стрельба из пневматической винтовки — упражнение ВП-2, 10 выстрелов, стоя (очки) | 45 | 55 | 42 | 52 |
| 12. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | |
| Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 12 | 12 | 11 | 11 |
| Необходимо выполнить норматив для получения диплома, значка | | 8 | 9 | 7 | 8 |

Обязательным является выполнение следующих испытаний (тестов): бег на короткую и длинную дистанции, метание гранаты, лыжные гонки.