

Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

Приказ · № 117 · от 22.02.2023 · Министерство спорта · Действует без изменений

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРИКАЗ

МОСКВА

22 февраля 2023 г. № 117

Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

Зарегистрирован Минюстом России 28 марта 2023 г.

Регистрационный № 72751

В соответствии с частью 1 статьи 31.1 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2015, № 41, ст. 5628), пунктом 7 и абзацем вторым пункта 8 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, № 25, ст. 3309; 2018, № 50, ст. 7755; официальный интернет-портал правовой информации www.pravo.gov.ru, 18.01.2023, № 0001202301180019), приказываю:

1. Утвердить по согласованию с Министерством просвещения Российской Федерации, Министерством науки и высшего образования Российской Федерации, Министерством обороны Российской Федерации, Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации и Министерством здравоохранения Российской Федерации прилагаемые государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).
2. Признать утратившим силу приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.02.2019 № 90 "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" (зарегистрирован Минюстом России 11.03.2019, регистрационный № 54013).
3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации О.Х.Байсултанова.

Министр О.В.Матыцин

Утверждены

приказом Минспорта России

от 22 февраля 2023 г. № 117

Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

I. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

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

№ п/п Наименование испытания (теста) Нормативы Физические качества, прикладные навыки и умения

МальчикиДевочки

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Обязательные испытания (тесты)

1.

Бег 10 м (с)3,83,43,14,03,63,3Скоростные возможности

Бег на 30 м (с)9,68,68,310,19,18,8

2.

Шестиминутный бег (м)400600800300500700Выносливость

Ходьба на лыжах (м)600100014005009001300

Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)200400600180280480

3.

Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)210220305145155250Скоростно-силовые возможности

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)111215101114

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)85951157787107

4.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи -

см)+1+3+7+3+5+9Гибкость

Испытания (тесты) по выбору

5.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)234123Координационные способности

Челночный бег 3 x 10 м (с)11,210,89,911,711,310,8

6.

Плавание (м)121825121825Прикладные навыки

Участники тестированияМальчикиДевочки

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - Комплекс)555555

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса555555

Рекомендации к недельной двигательной активности
(не менее 9 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности

№ п/пВиды двигательной деятельностиВремя и количество занятийСумма времени двигательной активности (мин)

1.

Утренняя гимнастика12 мин 5 дней в неделю60

2.

Образовательная деятельность по предмету "Физическая культура" 30 мин 3 дня в неделю 90

3.

Физкультминутки и динамические паузы 20 мин 5 дней в неделю 100

4.

Игровая и соревновательная деятельность на прогулке 15 мин 2 раза в день 5 дней в неделю 150

5.

Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях 45 мин 2 занятия в неделю 90

6.

Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях Выходные дни по 30 мин 60

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

№ п/п Наименование испытания (теста) Нормативы Физические качества, прикладные навыки и умения

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) 7,16,55,97,36,66,1 Скоростные возможности

2.

Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с) 7:216:305:127:456:555:55 Выносливость

Бег на лыжах на 1 км (мин, с) 11:259:207:5512:4510:058:18

Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с) 9:156:555:559:447:206:23

3.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) 245---Сила

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) 610164712

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 511184712

4.

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

Испытания (тесты) по выбору

5.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) 108122142103117137 Скоростно-силовые возможности

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) 202537172232

6.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий) 234123 Координационные способности

Челночный бег 3 x 10 м (с) 10,59,89,110,810,29,4

7.

Плавание на 25 м (мин, с) 3:052:362:273:052:362:27 Прикладные навыки

Участники тестирования Мальчики Девочки

Уровень сложности Бронзовый знак отличия Серебряный знак отличия Золотой знак отличия Бронзовый

знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса556556

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса556556

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности

№ п/пВиды двигательной деятельностиВремя и количество занятийСумма времени двигательной активности (мин)

1.

Утренняя гимнастика15 мин 6 дней в неделю90

2.

Образовательная деятельность по предмету "Физическая культура"45 мин 3 дня в неделю135

3.

Физкультминутки и динамические паузы8 мин 5 дней в неделю40

4.

Игровая и соревновательная деятельность на перемене10 мин 5 дней в неделю50

5.

Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях45 мин 2 занятия в неделю90

6.

Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятияхВыходные дни по 60 мин120

В период каникул ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста)НормативыФизические качества, прикладные навыки и умения МальчикиДевочки

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Обязательные испытания (тесты)

1.

Бег на 30 м (с)6,35,95,36,56,15,5Скоростные возможности

2.

Бег на 1000 м (мин, с)6:205:414:426:406:125:03Выносливость

Бег на лыжах на 1 км (мин, с)8:257:356:3510:158:107:19

Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)18:2515:4512:4519:2517:1014:45

3.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)246---Сила

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)8132171016

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)1013225713

4.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)+2+4+8+3+5+11Гибкость

Испытания (тесты) по выбору

5.

Челночный бег 3 x 10 м (с)9,79,28,410,19,48,6Координационные способности

6.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)128142162118132152Скоростно-силовые возможности

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)263343232837

7.

Метание мяча весом 150 г (м)182228121520Прикладные навыки

Плавание на 50 м (мин, с)3:002:272:183:002:302:20

Участники тестированияМальчикиДевочки

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса556556

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса556556

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности

№ п/пВиды двигательной деятельностиВремя и количество занятийСумма времени двигательной активности (мин)

1.

Утренняя гимнастика15 мин 6 дней в неделю90

2.

Образовательная деятельность по предмету "Физическая культура"45 мин 3 дня в неделю135

3.

Физкультминутки и динамические паузы8 мин 5 дней в неделю40

4.

Игровая и соревновательная деятельность на перемене10 мин 5 дней в неделю50

5.

Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях45 мин 2 занятия в неделю90

6.

Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятияхВыходные дни по 60 мин120

В период каникул ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста)НормативыФизические качества, прикладные навыки и умения МальчикиДевочки

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Обязательные испытания (тесты)

1.

Бег на 30 м (с)5,85,45,06,15,75,2Скоростно-силовые возможности

Бег на 60 м (с)11,110,29,411,510,79,9

2.

Бег на 1500 м (мин, с)8:307:556:409:108:157:03Выносливость

Бег на лыжах на 2 км (мин, с)14:3013:3512:1515:2014:2013:10

Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)18:5517:0515:4521:3019:4017:15

3.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)358---Сила

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)10162481218

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)1218296915

4.

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

Испытания (тесты) по выбору

5.

Челночный бег 3 x 10 м (с)9,28,57,79,68,98,0Координационные способности

6.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)147162183132147167Скоростно-силовые возможности

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)313747273141

7.

Метание мяча весом 150 г (м)232734151923Прикладные навыки

Плавание на 50 м (мин, с)1:331:180:581:381:231:03

Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)9152091520

или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия" (очки)102025102025

Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)357357

Участники тестированияМальчикиДевочки

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса556556

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса556556

Рекомендации к недельной двигательной активности
(не менее 10 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности

№ п/пВиды двигательной деятельностиВремя и количество занятийСумма времени двигательной активности (мин)

1. Утренняя гимнастика 20 мин 6 дней в неделю 120
 2. Образовательная деятельность по предмету "Физическая культура" 45 мин 3 дня в неделю 135
 3. Физкультминутки и динамические паузы 8 мин 5 дней в неделю 40
 4. Игровая и соревновательная деятельность на перемене 10 мин 5 дней в неделю 50
 5. Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях 45 мин 2 занятия в неделю 90
 6. Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях Выходные дни по 80 мин 160
- В период каникул ежедневный двигательный режим не менее 4 часов
5. Пятая ступень (возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)
- | № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | Физические качества, прикладные навыки и умения |
|-------|--|--------------------------------|---|
| | Юноши | Девушки | |
| | Уровень сложности | | |
| | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| | Обязательные испытания (тесты) | | |
| 1. | | | |
| | Бег на 30 м (с) | 5,45,04,65,75,34,9 | Скоростные возможности |
| | Бег на 60 м (с) | 9,79,18,110,810,29,5 | |
| 2. | | | |
| | Бег на 2000 м (мин, с) | 10:109:278:0012:4011:279:55 | Выносливость |
| | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | 19:1517:1516:0522:5520:2519:05 | |
| | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 16:5515:4514:1019:5518:0516:40 | |
| 3. | | | |
| | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 5913--- | Сила |
| | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 12182591319 | |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 19253771116 | |
| 4. | | | |
| | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +4+6+11+5+8+15 | Гибкость |
| | Испытания (тесты) по выбору | | |
| 5. | | | |
| | Челночный бег 3 x 10 м (с) | 8,27,77,19,18,77,9 | Координационные способности |
| 6. | | | |
| | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 167193218148162183 | Скоростно-силовые возможности |
| | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 344050313544 | |
| 7. | | | |

Метание мяча весом 150 г (м)303541192127Прикладные навыки

Плавание на 50 м (мин, с)1:271:130:541:321:181:01

Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом152025152025

или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия"182530182530

Самозащита без оружия (очки)15 - 2021 - 2526 - 3015 - 2021 - 2526 - 30

Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)357357

Участники тестированияЮношиДевушки

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса556556

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса556556

Рекомендации к недельной двигательной активности
(не менее 10 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности

№ п/пВиды двигательной деятельностиВремя и количество занятийСумма времени двигательной активности (мин)

1.

Утренняя гимнастика20 мин 6 дней в неделю120

2.

Образовательная деятельность по предмету "Физическая культура"45 мин 3 дня в неделю135

3.

Физкультминутки и динамические паузы8 мин 5 дней в неделю40

4.

Игровая и соревновательная деятельность на перемене10 мин 5 дней в неделю50

5.

Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях45 мин 2 занятия в неделю90

6.

Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятияхВыходные дни по 80 мин160

В период каникул ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста)НормативыФизические качества, прикладные навыки и умения
ЮношиДевушки

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Обязательные испытания (тесты)

1.

Бег на 60 м (с)9,08,47,910,79,99,2Скоростные возможности

Бег на 100 м (с)14,814,113,217,916,915,8

2.

Бег на 2000 м (мин, с)---12:2511:109:45Выносливость

Бег на 3000 м (мин, с)15:2014:1012:20---

Бег на лыжах на 3 км (мин, с)---20:3018:3516:40

Бег на лыжах на 5 км (мин, с)27:5525:4523:40---

Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)---19:2517:3516:05

Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)27:0025:0023:00---

3.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)81215---Сила

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)---101420

Рывок гири 16 кг (количество раз)141934---

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)25324381217

4.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)+6+8+13+7+9+16Гибкость

Испытания (тесты) по выбору

5.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)192213235157173188Скоростно-силовые возможности

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)354151323745

6.

Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)---121722Прикладные навыки

весом 700 г (м)273036---

Плавание на 50 м (мин, с)1:201:050:491:451:181:00

Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом152025152025

или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия"182530182530

Самозащита без оружия (очки)15 - 2021 - 2526 - 3015 - 2021 - 2526 - 30

Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)357357

Участники тестированияЮношиДевушки

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса556556

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса 556556

Рекомендации к недельной двигательной активности

(не менее 11 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности

№ п/п Виды двигательной деятельности Время и количество занятий Сумма времени двигательной активности (мин)

1.

Утренняя гимнастика 30 мин 6 дней в неделю 180

2.

Образовательная деятельность по предмету "Физическая культура" 45 мин 3 дня в неделю 135

3.

Физкультминутки и динамические паузы 8 мин 5 дней в неделю 40

4.

Игровая и соревновательная деятельность на перемене 10 мин 5 дней в неделю 50

5.

Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях 60 мин 2 занятия в неделю 120

6.

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

В период каникул ежедневный двигательный не менее 4 часов

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

№ п/п Наименование испытания (теста) Нормативы Физические качества, прикладные навыки и умения
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 60 м (с) 8,98,47,910,79,99,2 Скоростные возможности

Бег на 100 м (с) 14,814,113,217,916,915,8

2.

Бег на 2000 м (мин, с) ---12:2011:059:40 Выносливость

Бег на 3000 м (мин, с) 15:2014:1012:20---

Бег на лыжах на 3 км (мин, с) ---20:3018:4016:40

Бег на лыжах на 5 км (мин, с) 28:0025:4023:30---

Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) ---19:2017:4016:10

Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) 27:0025:0023:00---

3.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) 81215--- Сила

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) ---101420

Рывок гири 16 кг (количество раз) 141935---

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)25324381217

4.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)+6+8+13+7+9+16Гибкость

Испытания (тесты) по выбору

5.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)192213233157173188Скоростно-силовые возможности

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)344151313745

6.

Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)---131620Прикладные навыки

весом 700 г (м)272936---

Плавание на 50 м (мин, с)1:171:030:491:301:161:00

Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом152025152025

или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия"182530182530

Самозащита без оружия (очки)15 - 2021 - 2526 - 3015 - 2021 - 2526 - 30

Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)357357

Участники тестированияЮношиДевушки

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса556556

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса556556

Рекомендации к недельной двигательной активности
(не менее 11 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности

№ п/пВиды двигательной деятельностиВремя и количество занятийСумма времени двигательной активности (мин)

1.

Утренняя гимнастика30 мин 6 дней в неделю180

2.

Образовательная деятельность по предмету "Физическая культура"45 мин 3 дня в неделю135

3.

Физкультминутки и динамические паузы5 мин 5 дней в неделю40

4.

Игровая и соревновательная деятельность10 мин 5 дней в неделю50

5.

Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях60 мин 2 занятия в неделю120

6.

Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности: Выходные дни по 90 мин 180

В период каникул ежедневный двигательный режим не менее 4 часов

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

№ п/п Наименование испытания (теста) Нормативы Физические качества, прикладные навыки и умения
Мужчины Женщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличия Серебряный знак отличия Золотой знак отличия Бронзовый знак отличия Серебряный знак отличия Золотой знак отличия

Обязательные испытания (тесты)

1.

Бег на 60 м (с) 9,18,58,011,110,39,5

Скоростные возможности

Бег на 100 м (с) 15,814,413,918,117,116,2

2.

Бег на 1000 м (мин, с) ---4:354:154:00 Выносливость

Бег на 2000 м (мин, с) ---13:2512:1510:40

Бег на 3000 м (мин, с) 14:5013:2012:00---

Бег на лыжах на 5 км (мин, с) 27:3025:0021:35---

Бег на лыжах на 3 км (мин, с) ---21:3019:2017:50

Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) 26:3024:3021:30---

Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) ---19:3518:1017:10

3.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) 91316---Сила

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) ---91319

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 27334591318

Рывок гири 16 кг (количество раз) 202644---

4.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) +6+8+13+8+11+16 Гибкость

Испытания (тесты) по выбору

5.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) 207228244167183198 Скоростно-силовые возможности

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) 323850313645

6.

Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м) ---131822 Прикладные навыки

весом 700 г (м) 323638---

Плавание на 50 м (мин, с) 1:150:580:481:281:130:58

Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из

пневматической винтовки с открытым прицелом152025152025

или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия"182530182530

Самозащита без оружия (очки)15 - 2021 - 2526 - 3015 - 2021 - 2526 - 30

Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 15 км (количество навыков)357357

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса556556

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса556556

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности

№ п/пВиды двигательной деятельностиВремя и количество занятийСумма времени двигательной активности (мин)

1.

Утренняя гимнастика30 мин 6 дней в неделю180

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" либо занятия в трудовом коллективе90 мин 2 дня в неделю180

3.

В процессе учебного (рабочего) дня: физкультминутки и динамические паузы10 мин 5 дней в неделю125

Производственная гимнастика15 мин 5 раз в неделю

4.

Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях60 мин 2 занятия в неделю120

5.

Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятияхВыходные дни по 90 мин180

В период каникул (отпусков) ежедневный двигательный режим не менее 4 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста)НормативыФизические качества, прикладные навыки и умения МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Обязательные испытания (тесты)

1.

Бег на 60 м (с)9,69,08,111,410,59,8Скоростные возможности

Бег на 100 м (с)15,314,613,619,117,916,7

2.

Бег на 1000 м (мин, с)---5:104:404:20Выносливость

Бег на 3000 м (мин, с)15:2014:2012:30---

Бег на 2000 м (мин, с)---14:2012:5011:15

Бег на лыжах на 5 км (мин, с)28:0026:0022:00---

Бег на лыжах на 3 км (мин, с)---23:0020:2018:10

Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)27:0025:3022:00---

Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)---22:3019:5017:40

3.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)61014---Сила

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)---81218

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)21254081217

Рывок гири 16 кг (количество раз)182441---

4.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)+5+7+12+7+9+14Гибкость

Испытания (тесты) по выбору

5.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)202223239163178193Скоростно-силовые возможности

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)293647233038

6.

Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)---121619Прикладные навыки

весом 700 г (м)323638---

Плавание на 50 м (мин, с)1:171:030:531:301:150:59

Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом152025152025

или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия"182530182530

Самозащита без оружия (очки)15 - 2021 - 2526 - 3015 - 2021 - 2526 - 30

Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 15 км (количество навыков)357357

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса556556

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия

Рекомендации к недельной двигательной активности

(не менее 9 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности (мин)
-------	--------------------------------	----------------------------	---

1.

Утренняя гимнастика	20 мин 6 дней в неделю	120
---------------------	------------------------	-----

2.

Производственная гимнастика	15 мин 5 раз в неделю	75
-----------------------------	-----------------------	----

3.

Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	60 мин 2 занятия в неделю	120
---	---------------------------	-----

4.

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

В период отпусков ежедневный двигательный режим не менее 4 часов

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы	Физические качества, прикладные навыки и умения
-------	--------------------------------	-----------	---

Мужчины	Женщины
---------	---------

Уровень сложности

Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
------------------------	-------------------------	----------------------	------------------------	-------------------------	----------------------

Обязательные испытания (тесты)

1.

Бег на 60 м (с)	12,3	10,98	8,13	11,2	11,05	Скоростные возможности
-----------------	------	-------	------	------	-------	------------------------

2.

Бег на 1000 м (мин, с)	5:02	4:06	3:45	6:19	5:24	4:40	Выносливость
------------------------	------	------	------	------	------	------	--------------

Бег на 2000 м (мин, с)	---14:50	13:30	11:45
------------------------	----------	-------	-------

Бег на 3000 м (мин, с)	15:30	14:30	13:00	---
------------------------	-------	-------	-------	-----

Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	---24:00	21:00	18:40
-------------------------------	----------	-------	-------

Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	29:30	26:30	23:00	---
-------------------------------	-------	-------	-------	-----

Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	---23:00	20:35	18:05
--	----------	-------	-------

Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	28:30	26:00	22:30	---
--	-------	-------	-------	-----

3.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	48	13	---	Сила
--	----	----	-----	------

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	101	52	37	11	17
--	-----	----	----	----	----

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	151	93	35	81	4
---	-----	----	----	----	---

Рывок гири 16 кг (количество раз)	18	22	40	---
-----------------------------------	----	----	----	-----

4.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+3	+5	+11	+5	+7	+13	Гибкость
--	----	----	-----	----	----	-----	----------

Испытания (тесты) по выбору

5.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)197213234138152173Скоростно-силовые возможности

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)253242182334

6.

Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)---101418Прикладные навыки

весом 700 г (м)263035---

Плавание на 50 м (мин, с)1:221:050:551:351:181:03

Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом152025152025

или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия"182530182530

Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)357357

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса556556

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса556556

Рекомендации к недельной двигательной активности
(не менее 8 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности

№ п/пВиды двигательной деятельностиРекомендуемое время и количество занятийСумма времени двигательной активности (мин)

1.

Утренняя гимнастика20 мин 6 дней в неделю120

2.

Производственная гимнастика15 мин 5 раз в неделю75

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 соревнованиях60 мин 2 занятия в неделю120

4.

Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятияхВыходные дни по 90 мин180

В период отпусков ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста)НормативыФизические качества, прикладные навыки и умения
МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Обязательные испытания (тесты)

1.

Бег на 60 м (с)12,711,39,113,412,410,7Скоростные возможности

2.

Бег на 1000 м (мин, с)5:134:173:556:545:525:00Выносливость

Бег на 2000 м (мин, с)---15:2014:0012:10

Бег на 3000 м (мин, с)16:0514:4013:30---

Бег на лыжах на 3 км (мин, с)---25:1021:4020:00

Бег на лыжах на 5 км (мин, с)32:2029:2025:20---

Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)---24:0021:0519:40

Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)29:3027:3024:30---

3.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)4711---Сила

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)9142261016

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)1218304712

Рывок гири 16 кг (количество раз)172238---

4.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)+2+4+10+4+6+12Гибкость

Испытания (тесты) по выбору

5.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)192208228128142167Скоростно-силовые возможности

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)233040152130

6.

Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)---81217Прикладные навыки

весом 700 г (м)253035---

Плавание на 50 м (мин, с)1:271:110:581:401:231:07

Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом152025152025

или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия"182530182530

Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)357357

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима

для получения знака отличия Комплекса556556

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса556556

Рекомендации к недельной двигательной активности
(не менее 8 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности

№ п/пВиды двигательной деятельностиВремя и количество занятийСумма времени двигательной активности (мин)

1.

Утренняя гимнастика20 мин 6 дней в неделю120

2.

Производственная гимнастика15 мин 5 раз в неделю75

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 соревнованиях100 мин 1 занятие в неделю100

4.

Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятияхВыходные дни по 90 мин180

В период отпусков ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста)НормативыФизические качества, прикладные навыки и умения
МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Обязательные испытания (тесты)

1.

Бег на 1000 м (мин, с)6:205:204:058:056:555:20Выносливость

Бег на 2000 м (мин, с)13:2011:459:4516:3014:5012:40

Бег на лыжах на 5 км (мин, с)37:4034:1027:40---

Бег на лыжах на 2 км (мин, с)---23:0020:2017:40

Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)22:3020:0016:10---

Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)---17:2015:4013:10

2.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)3710---Сила

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)813215915

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)1218292611

Рывок гири 16 кг (количество раз)131829---

3.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи -

см)+1+3+9+2+4+11Гибкость

Испытания (тесты) по выбору

4.

Бег на 60 м (с)13,0011,89,514,013,011,3Скоростные возможности

5.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1

мин)212836131726Скоростно-силовые возможности

6.

Плавание на 50 м (мин, с)1:301:131:001:451:261:13Прикладные навыки

Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом131625131622

или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия"162129162127

Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)357357

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса445445

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса445445

Рекомендации к недельной двигательной активности

(не менее 8 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности

№ п/пВиды двигательной деятельностиВремя и количество занятийСумма времени двигательной активности (мин)

1.

Утренняя гимнастика20 мин 6 дней в неделю120

2.

Производственная гимнастика15 мин 5 раз в неделю75

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 соревнованиях100 мин 1 занятие в неделю100

4.

Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятияхВыходные дни по 90 мин180

В период отпусков ежедневный двигательный режим не менее 2 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста)НормативыФизические качества, прикладные навыки и умения МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак

отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Обязательные испытания (тесты)

1.

Бег на 1000 м (мин, с)6:305:555:058:257:206:20Выносливость

Бег на 2000 м (мин, с)13:4012:0010:1517:4015:5013:20

Бег на лыжах на 2 км (мин, с)---24:2022:0019:10

Бег на лыжах на 5 км (мин, с)41:0036:3030:30---

Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)---18:2016:4014:10

Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)23:3020:4016:40---

2.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)269---Сила

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)611194813

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)1016272610

Рывок гири 16 кг (количество раз)81224---

3.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)0+2+8+2+4+10Гибкость

Испытания (тесты) по выбору

4.

Бег на 60 м (с)14,613,310,915,113,811,4Скоростные возможности

5.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)17253291322Скоростно-силовые возможности

6.

Плавание на 50 м (мин, с)1:351:151:031:501:301:18Прикладные навыки

Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом101325101320

или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия"131827131825

Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)357357

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса445445

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса445445

Рекомендации к недельной двигательной активности
(не менее 8 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности

№ п/п
Виды двигательной деятельности
Время и количество занятий
Сумма времени двигательной активности (мин)

1.

Утренняя гимнастика 20 мин 6 дней в неделю 120

2.

Производственная гимнастика 15 мин 5 раз в неделю 75

3.

Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях 100 мин 1 занятие в неделю 100

4.

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

В период отпусков ежедневный двигательный режим не менее 2 часов

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

№ п/п
Наименование испытания (теста)
Нормативы
Физические качества, прикладные навыки и умения
Мужчины Женщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличия Серебряный знак отличия Золотой знак отличия Бронзовый знак отличия Серебряный знак отличия Золотой знак отличия

Обязательные испытания (тесты)

1.

Бег на 1000 м (мин, с) 7:36 6:23 5:35 8:50 7:42 6:40 Выносливость

Бег на 2000 м (мин, с) 14:10 12:25 10:45 18:20 16:40 14:10

Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с) 27:40 25:45 23:50 31:30 29:30 27:30

Бег на лыжах на 2 км (мин, с) --- 26:55 24:50 21:40

Бег на лыжах на 5 км (мин, с) 44:45 40:10 33:30 ---

Кросс на 2 км по пересеченной местности (мин, с) --- 19:25 17:40 15:10

Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) 24:00 21:00 17:40 ---

2.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) 25 8 --- Сила

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) 38 16 37 11

Рывок гири 16 кг (количество раз) 7 11 21 ---

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 8 12 25 26 9

3.

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

Испытания (тесты) по выбору

4.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) 13 20 28 7 12 19 Скоростно-силовые возможности

5.

Плавание на 50 м (мин, с)1:371:181:081:551:331:21Прикладные навыки

Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки):
из пневматической винтовки с открытым прицелом10132271018

или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного
оружия"131827101523

Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество
навыков)357357

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый
знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима
для получения знака отличия Комплекса445445

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия
Комплекса445445

Рекомендации к недельной двигательной активности
(не менее 7 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности

№ п/пВиды двигательной деятельностиВремя и количество занятийСумма времени двигательной
активности (мин)

1.

Утренняя гимнастика20 мин 6 дней в неделю120

2.

Производственная гимнастика15 мин 5 раз в неделю75

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 соревнованиях80 мин 1 занятие в неделю80

4.

Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности:
участие в физкультурных мероприятияхВыходные дни по 80 мин160

В период отпусков ежедневный двигательный режим не менее 2 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста)НормативыФизические качества, прикладные навыки и умения
МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак
отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Обязательные испытания (тесты)

1.

Бег на 1000 м (мин, с)8:377:056:059:128:057:00Выносливость

Бег на 2000 м (мин, с)14:2012:4011:4020:3018:4015:30

Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)28:4026:4024:4032:4530:3028:30

Бег на лыжах на 2 км (мин, с)---27:3025:4023:10

Бег на лыжах на 5 км (мин, с)51:0045:1036:40---

Кросс на 2 км по пересеченной местности
(мин, с)---21:3519:4016:10

Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)
(мин, с)24:3021:4018:40---

2.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)247---Сила

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)26132610

Рывок гири 16 кг (количество раз)5919---

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)61119258

3.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи -
см)-20+5+1+3+8Гибкость

Испытания (тесты) по выбору

4.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1
мин)10162561016Скоростно-силовые возможности

5.

Плавание на 50 м (мин, с)1:431:211:132:001:391:26Прикладные навыки

Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки):
из пневматической винтовки с открытым прицелом10132271018

или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного
оружия"131827101523

Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество
навыков)357357

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый
знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима
для получения знака отличия Комплекса445445

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия
Комплекса445445

Рекомендации к недельной двигательной активности
(не менее 7 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности

№ п/пВиды двигательной деятельностиВремя и количество занятийСумма времени двигательной
активности (мин)

1.

Утренняя гимнастика20 мин 6 дней в неделю120

2.

Производственная гимнастика15 мин 5 раз в неделю75

3.

Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также военно-

прикладным и служебно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях 80 мин 1 занятие в неделю 80

4.

Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях Выходные дни по 80 мин 160

В период отпусков ежедневный двигательный режим не менее 2 часов

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

№ п/п Наименование испытания (теста) Нормативы Физические качества, прикладные навыки и умения

Мужчины Женщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличия Серебряный знак отличия Золотой знак отличия Бронзовый знак

отличия Серебряный знак отличия Золотой знак отличия

Обязательные испытания (тесты)

1.

Смешанное передвижение на 1000 м

(мин, с) 10:50 9:11 6:45 11:30 9:55 8:00 Выносливость

Смешанное передвижение на 2000 м

(мин, с) 20:30 17:40 13:40 23:35 20:40 17:40

Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с) 29:30 27:40 25:40 33:40 31:40 29:40

Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с) --- 32:40 27:40 24:40

Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с) 31:40 28:20 21:10 ---

2.

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) 37 15 26 8 Сила

3.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи -

см) - 6-4-10+2+6 Гибкость

Испытания (тесты) по выбору

4.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) 81 32 24 8 14 Скоростно-силовые возможности

5.

Плавание на 25 м (мин, с) 3:00 2:36 2:53 0:52 4:02 2:27 Прикладные навыки

Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с) --- 34:40 28:40 25:40

Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с) 33:40 29:40 23:40 ---

Участники тестирования Мужчины Женщины

Уровень сложности Бронзовый знак отличия Серебряный знак отличия Золотой знак отличия Бронзовый знак отличия Серебряный знак отличия Золотой знак отличия

Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса 4 4 5 4 4 5

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса 4 4 5 4 4 5

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности (мин)
-------	--------------------------------	----------------------------	---

1.

Утренняя гимнастика	20 мин 6 дней в неделю	120
---------------------	------------------------	-----

2.

Производственная гимнастика	15 мин 5 раз в неделю	75
-----------------------------	-----------------------	----

3.

Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях

80 мин 1 занятие в неделю	80
---------------------------	----

4.

Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях

Выходные дни по 80 мин	160
------------------------	-----

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы	Физические качества, прикладные навыки и умения
-------	--------------------------------	-----------	---

Мужчины	Женщины
---------	---------

Уровень сложности

Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
------------------------	-------------------------	----------------------	------------------------	-------------------------	----------------------

Обязательные испытания (тесты)

1.

Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	11:55	10:14	8:45	11:30	10:27	9:00	Выносливость
---	-------	-------	------	-------	-------	------	--------------

Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	22:35	19:40	16:10	25:40	22:40	19:40
---	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	31:40	29:40	27:40	35:40	33:40	31:40
---------------------------------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	---	34:00	29:40	26:40
--	-----	-------	-------	-------

2.

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	37	122	68	Сила
--	----	-----	----	------

3.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)

9-6-4-5-1+2	Гибкость
-------------	----------

Испытания (тесты) по выбору

4.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	59	163	511	Скоростно-силовые возможности
--	----	-----	-----	-------------------------------

5.

Плавание на 25 м (мин, с)	3:05	2:40	2:30	3:10	2:45	2:30	Прикладные навыки
---------------------------	------	------	------	------	------	------	-------------------

Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)	---	35:00	30:40	27:40
---	-----	-------	-------	-------

Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)	35:00	31:00	25:10	---
---	-------	-------	-------	-----

Участники тестирования

Мужчины	Женщины
---------	---------

Уровень сложности

Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
------------------------	-------------------------	----------------------	------------------------	-------------------------	----------------------

Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима

для получения знака отличия Комплекса445445

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса445445

Рекомендации к недельной двигательной активности
(не менее 6 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности

№ п/пВиды двигательной деятельностиВремя и количество занятийСумма времени двигательной активности (мин)

1.

Утренняя гимнастика20 мин 6 дней в неделю120

2.

Организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки, а также в секциях и кружках, организованных на объектах спорта и по месту жительства80 мин 1 занятие в неделю80

3.

Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных системВыходные дни по 80 мин160

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

№ п/пНаименование испытания (теста)НормативыФизические качества, прикладные навыки и умения
МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Обязательные испытания (тесты)

1.

Смешанное передвижение на 1000 м

(мин, с)16:3013:3911:0018:2415:2412:00Выносливость

Смешанное передвижение на 2000 м

(мин, с)24:3021:4018:4028:4025:4021:40

Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)33:4031:4029:4037:0535:4032:40

Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)---35:4030:4027:40

Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)39:4033:4027:40---

2.

Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)158146Сила

3.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)-10-8-6-6-40Гибкость

Испытания (тесты) по выбору

4.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)3715159Скоростно-силовые возможности

5.

Плавание на 25 м (мин, с)3:152:452:353:202:502:35Прикладные навыки

Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)---36:4531:4029:05

Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)39:4534:4028:40---

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 оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков 445445

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса 445445

Рекомендации к недельной двигательной активности
(не менее 6 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности

№ п/п Виды двигательной деятельности Время и количество занятий Сумма времени двигательной активности (мин)

1.

Утренняя гимнастика 25 мин 7 дней в неделю 175

2.

Организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки, а также в секциях и кружках, организованных на объектах спорта и по месту жительства 60 мин 1 занятие в неделю 60

3.

Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем Выходные дни по 60 мин 120

II. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

1. Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

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

№ 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) 4,24,03,44,34,13,6 Скоростные возможности

2.

Бег на 30 м (с) 11,69,89,510,810,410,2

3.

Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, м) 170340500150240400 Выносливость

4.

Ходьба на лыжах на (без учета времени, м) 50083511704207501085

5.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) 123---Сила

6.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) 4610247

7.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 5711248

8.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)+1+2+5+2+3+6Гибкость

9.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)718095657390Скоростно-силовые возможности

10.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с.)910128911

11.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий из 5 бросков)123123Координационные способности

12.

Плавание без учета времени (м)248248

Участники тестированияМальчикиДевочки

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе12121211111

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности
(не менее 10 часов)

№

п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика80

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"135

3.

В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр120

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида120

5.

Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми200

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МальчикиДевочки

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.
Бег на 30 м (с)8,37,56,88,57,77,1Скоростные возможности
 2.
Смешанное передвижение на 1000 м
(мин, с)8:557:566:059:209:047:58Выносливость
 3.
Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)0.81.11.30.81.11.3
 4.
Бег на лыжах на 1 км (мин, с)12:2211:3810:2513:1311:069:52
 5.
Бег на лыжах (без учета времени, км)0.81.11.30.81.11.3
 6.
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)123---Сила
 7.
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)5712359
 8.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)6814359
 9.
Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)+1+2+6+2+3+7Гибкость
 10.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)901051198698115Скоростно-силовые возможности
 11.
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)172027141725
 12.
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)123123Координационные способности
 13.
Плавание без учета времени (м)359359
- Участники тестированияМальчикиДевочки
- Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия
- Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе131313121212
- Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666
- Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств
- Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)
- № п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)
- 1.

Утренняя гимнастика80

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"135

3.

В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр120

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида120

5.

Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми200

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МальчикиДевочки

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Бег на 30 м (с)7,36,86,27,67,16,4Скоростные возможности

2.

Бег на 60 м (с)14,113,211,914,713,812,4

3.

Бег на 1000 м (мин, с)7:457:015:498:147:296:25Выносливость

4.

Бег на лыжах на 1 км (мин, с)10:239:208:0612:339:468:51

5.

Бег на лыжах (без учета времени, км)1.21.51.81.21.51.8

6.

Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)1.21.51.81.21.51.8

7.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)234---Сила

8.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)710175712

9.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)710184610

10.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)+2+3+6+2+4+9Гибкость

11.

Прыжок в длину с разбега (см)172191242156170212Скоростно-силовые возможности

12.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)107120135100110127

13.

Метание мяча весом 150 г (м)151823101417

14.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)222836192331

15.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)234234Координационные способности

16.

Плавание без учета времени (м)6101261012

Участники тестированияМальчикиДевочки

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе161616151515

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности

(не менее 10 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика80

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"135

3.

В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр120

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 играми200

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МальчикиДевочки

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Бег на 30 м (с)6,76,25,87,16,66,0Скоростные возможности

2.

Бег на 60 м (с)12,911,810,913,412,411,5

3.

Бег на 1500 м (мин, с)10:3310:057:7611:0310:348:21Выносливость

4.
Бег на 2000 м (мин, с)12:1311:2710:5915:5214:5812:11
 5.
Бег на лыжах на 2 км (мин, с)17:2916:1114:2018:3117:0415:33
 6.
Бег на лыжах (без учета времени, км)1.21.821.21.82
 7.
Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)1.21.821.21.82
 8.
Плавание без учета времени (м)203045203045
 9.
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)346---Сила
 10.
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)812196811
 11.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)1015235811
 12.
Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)+3+4+6+3+5+10Гибкость
 13.
Прыжок в длину с разбега (см)190210260172187230Скоростно-силовые возможности
 14.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)123135153110123140
 15.
Метание мяча весом 150 г (м)202228131518
 16.
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)263139232634
 17.
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)357357Координационные способности
- Участники тестированияМальчикиДевочки
- Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия
- Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе171717161616
- Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666
- Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств
- Рекомендации к недельной двигательной активности
(не менее 11 часов)
- № п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)
1.
Утренняя гимнастика105
 2.
Обязательные учебные занятия в образовательных организациях135
 - 3.

В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр120

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида120

5.

Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми200

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

ЮношиДевушки

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Бег на 30 м (с)6,25,85,36,66,45,7Скоростные возможности

2.

Бег на 60 м (с)11,210,69,412,611,911,0

3.

Бег на 2000 м (мин, с)13:5911:3810:0414:5113:2512:12Выносливость

4.

Бег на 3000 м (мин, с)18:2017:1217:05---

5.

Бег на лыжах на 3 км (мин, с)22:4620:0519:1427:2325:1822:13

6.

Бег на лыжах (без учета времени, км)1.52.53.50.823

7.

Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)1.522.51.522.5

8.

Плавание без учета времени (м)203040203040

9.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)458---Сила

10.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)1014207912

11.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)1620306813

12.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)+3+5+9+4+7+11Гибкость

13.

Прыжок в длину с разбега (см)209230285190205250Скоростно-силовые возможности

14.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)140161182124135153

15.

Метание мяча весом 150 г (м)222734161822

16.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)273240252735

17.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)468468Координационные способности

Участники тестированияЮношиДевушки

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе171717151515

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика175

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"135

3.

В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр100

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида120

5.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми200

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

ЮношиДевушки

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Бег на 30 м (с)5,85,45,16,46.25,9Скоростные возможности

2.
Бег на 60 м (с)10,49,79,212,411,510,7
 3.
Бег на 100 м (с)17,216,415,420,819,618,4
 4.
Бег на 2000 м (мин, с)---14:3113:2611:17Выносливость
 5.
Бег на 3000 м (мин, с)18:3016:4714:37---
 6.
Бег на лыжах на 3 км (мин, с)---24:3622:3820:08
 7.
Бег на лыжах на 5 км (мин, с)33:2030:4728:01---
 8.
Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)2.5341.522.5
 9.
Плавание без учета времени (м)304050304050
 10.
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)5610---Сила
 11.
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)---81014
 12.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)2225347913
 13.
Рывок гири 16 кг (количество раз)121526---
 14.
Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)+4+6+10+6+7+13Гибкость
 15.
Прыжок в длину с разбега (см)230250314210225275Скоростно-силовые возможности
 16.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)161178195131145157
 17.
Метание мяча весом 150 г (м)242936182228
 18.
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)293240252935
 19.
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)678678Координационные способности
- Участники тестированияЮношиДевушки
- Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия
- Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе161616151515
- Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666
- Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств
- Рекомендации к недельной двигательной активности

(не менее 12 часов)

№ п/п Минимальный объем различных видов двигательной деятельности Ежедневно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика 175

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" 135

3.

В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр 100

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида 140

5.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми 200

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

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

№ 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) 5,65,24,96,26,15,7 Скоростные возможности

2.

Бег на 60 м (с) 10,39,79,212,411,510,7

3.

Бег на 100 м (с) 17,216,415,320,819,618,4

4.

Бег на 2000 м (мин, с) ---14:31 13:36 11:17 Выносливость

5.

Бег на 3000 м (мин, с) 18:30 16:47 14:37 ---

6.

Бег на лыжах на 3 км (мин, с) ---24:20 22:34 20:08

7.

Бег на лыжах на 5 км (мин, с) 33:20 30:47 28:01 ---

8.

Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) 33.54.52 2.53

9.

Плавание без учета времени (м) 304050304050

10.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) 68 11 --- Сила

11.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) ---9 11 16

12.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 23 27 36 7 9 13

13.

Рывок гири 16 кг (количество раз)121528---

14.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)+4+6+10+6+7+13Гибкость

15.

Прыжок в длину с разбега (см)230250314210225275Скоростно-силовые возможности

16.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)161178195131145157

17.

Метание мяча весом 150 г (м)263038192430

18.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)283241273037

19.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20

бросков)101314101214Координационные способности

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе161616151515

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности

(не менее 12 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика160

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"90

3.

В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха, физические упражнения в процессе учебного (рабочего) дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика, элементы спортивных игр75

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида150

5.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми285

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

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Бег на 30 м (с)5,75,35,06,36,25,8Скоростные возможности

2.

Бег на 60 м (с)10,59,89,112,911,911,1

3.

Бег на 100 м (с)18,416,716,221,119,918,8

4.

Бег на 1000 м (мин, с)---5:475:315:23Выносливость

5.

Бег на 2000 м (мин, с)---16:1114:2012:30

6.

Бег на 3000 м (мин, с)17:2815:5214:01---

7.

Бег на лыжах на 3 км (мин, с)---25:0622:3221:39

8.

Бег на лыжах на 5 км (мин, с)32:2230:1226:14---

9.

Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)33.54.522.53

10.

Плавание без учета времени (м)405070405070

11.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)7912---Сила

12.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)---81015

13.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)23283881014

14.

Рывок гири 16 кг (количество раз)161936---

15.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)+4+6+10+6+7+13Гибкость

16.

Прыжок в длину с разбега (см)296304344235260280Скоростно-силовые возможности

17.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)173191204140153165

18.

Метание мяча весом 150 г (м)283240202632

19.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)283241273037

20.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)121416121416Координационные способности

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый

знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе161616161616

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности

(не менее 13 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика160

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" либо занятия в трудовом коллективе90

3.

В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха, физические упражнения в процессе учебного (рабочего) дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика, элементы спортивных игр90

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида140

5.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми300

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

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Бег на 30 м (с)6,86,25,67,47,16,5Скоростные возможности

2.

Бег на 60 м (с)11,210,59,413,212,211,4

3.

Бег на 100 м (с)17,816,916,122,221,119,3Выносливость

4.

Бег на 1000 м (мин, с)---6:175:325:29

5.

Бег на 2000 м (мин, с)---17:1016:1113:15

6.

Бег на 3000 м (мин, с)18:3117:0414:57---

7.

Бег на лыжах на 3 км (мин, с)---27:2323:5521.01

8.

Бег на лыжах на 5 км (мин, с)33:2031:2626:32---

9.

Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)2.5341.522.5

10.

Плавание без учета времени (м)506070506070

11.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)5710---Сила

12.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)---7914

13.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)1821337913

14.

Рывок гири 16 кг (количество раз)151833---

15.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)+3+5+9+5+6+11Гибкость

16.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)169187200136149162Скоростно-силовые возможности

17.

Метание мяча весом 150 г (м)222634141826

18.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)253038202432

19.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)131518131518Координационные способности

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе151515151515

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности
(не менее 11 часов)

№

п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика160

2.

Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика100

3.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической

культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида¹⁸⁰

4.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми²²⁰

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов

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

№ п/п Наименование испытания (теста) по выбору Нормативы Физические качества

Мужчины Женщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличия Серебряный знак отличия Золотой знак отличия Бронзовый знак отличия Серебряный знак отличия Золотой знак отличия

1.

Бег на 30 м (с) 7,77,06,08,07,76,7 Скоростные возможности

2.

Бег на 60 м (с) 14,312,610,215,214,112,2

3.

Бег на 1000 м (мин, с) 5:474:464:276:565:595:29 Выносливость

4.

Бег на 2000 м (мин, с) ---17:3016:1114:39

5.

Бег на 3000 м (мин, с) 18:1017:2415:43---

6.

Бег на лыжах на 3 км (мин, с) ---31:5225:1822:35

7.

Бег на лыжах на 5 км (мин, с) 35:0131:4227:45---

8.

Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) 2.5341.522.5

9.

Плавание без учета времени (м) 305070305070

10.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) 4610---Сила

11.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) 912187813

12.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 1315274610

13.

Рывок гири 16 кг (количество раз) 141732---

14.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) +2+3+8+3+5+10 Гибкость

15.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)155170180112120139Скоростно-силовые возможности

16.

Метание мяча весом 150 г (м)212532131723

17.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)222734161827

18.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)121418121418Координационные способности

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе161616141414

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика160

2.

Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика100

3.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида180

4.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми220

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Бег на 30 м (с)7,97,36,28,48,16,9Скоростные возможности

2.

Бег на 60 м (с)14,812,810,615,614,412,4

3.

Бег на 1000 м (мин, с)5:475:414:477:166:466:05Выносливость

4.
Бег на 2000 м (мин, с)---18:3117:0614:21
 5.
Бег на 3000 м (мин, с)19:1818:2116:21---
 6.
Бег на лыжах на 3 км (мин, с)---29:4326:3423:28
 7.
Бег на лыжах на 5 км (мин, с)38:3634:2729:33---
 8.
Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)1.822.50.811.5
 9.
Плавание без учета времени (м)305060305060
 10.
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)357---Сила
 11.
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)710175612
 12.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)101323358
 13.
Рывок гири 16 кг (количество раз)141631---
 14.
Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)0+2+7+2+4+9Гибкость
 15.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)1551671771107119132Скоростно-силовые возможности
 16.
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)202430121420
 17.
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)121417121417Координационные способности
- Участники тестированияМужчиныЖенщины
- Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия
- Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе151515131313
- Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666
- Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств
- Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)
- № п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)
1.
Утренняя гимнастика160
 2.
Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика100

3.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида180

4.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми200

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Бег на 30 м (с)8,17,56,48,98,67,0Скоростные возможности

2.

Бег на 60 м (с)15,014,011,016,015,013,0

3.

Бег на 1000 м (мин, с)7:246:535:418:157:206:05Выносливость

4.

Бег на 2000 м (мин, с)15:5214:4012:1219:2818:3815:57

5.

Бег на лыжах на 2 км (мин, с)---27:2524:0521:20

6.

Бег на лыжах на 5 км (мин, с)44:1540:1233:14---

7.

Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)1.822.50.811.5

8.

Плавание на 50 м (мин, с)1:301:201:102:101:541:40

9.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)356---Сила

10.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)69164611

11.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)101323247

12.

Рывок гири 16 кг (количество раз)111323---

13.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)0+2+6+1+3+7Гибкость

14.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)151165174105116129

15.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)1822267918Скоростно-силовые возможности

16.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)111316111316Координационные способности

Участники тестирования Мужчины Женщины

Уровень сложности Бронзовый знак отличия Серебряный знак отличия Золотой знак отличия Бронзовый знак отличия Серебряный знак отличия Золотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе 15 15 15 13 13 13

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

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п Минимальный объем различных видов двигательной деятельности Ежедневно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика 160

2.

Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика 100

3.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида 180

4.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми 200

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов

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

№ 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) 8,37,86,69,18,87,2 Скоростные возможности

2.

Бег на 60 м (с) 17,015,512,717,616,113,3

3.

Бег на 1000 м (мин, с) 7:04 6:54 6:34 9:14 7:56 7:20 Выносливость

4.

Бег на 2000 м (мин, с) 16:30 15:08 12:33 21:08 19:12 15:47

5.

Бег на лыжах на 2 км (мин, с) --- 28:42 26:32 22:13

6.

Бег на лыжах на 5 км (мин, с) 47:33 43:17 38:07 ---

7.

Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) 1.8 22.50.8 11.5

8.

Плавание на 50 м (мин, с) 2:05 1:40 1:20 2:15 2:05 1:55

9.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)235---Сила
10.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)5714359
11.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)81122236
12.

Рывок гири 16 кг (количество раз)7916---
13.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)0+2+5+1+3+6Гибкость
14.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)1620267918Скоростно-
силовые возможности

15.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20
бросков)111316111316Координационные способности

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый
знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе141414121212

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака
отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее
(мин)

1.

Утренняя гимнастика120

2.

Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед
началом рабочего дня, производственная гимнастика100

3.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической
культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации
или абилитации инвалида140

4.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми185

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак
отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Бег на 1000 м (мин, с)8:248:086:349:138:357:56Выносливость

2.

Бег на 2000 м (мин, с)16:4914:4713:2721:4720:0816:47

3.

Бег на лыжах на 2 км (мин, с)---31:4029:5226:14

4.

Бег на лыжах на 5 км (мин, с)52:5047:3239:36---

5.

Кросс (бег по пересеченной местности)

(без учета времени, км)11.520.81.21.5

6.

Плавание без учета времени (м)254050253040

7.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)125---Сила

8.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)3611357

9.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)7917246

10.

Рывок гири 16 кг (количество раз)5711---

11.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)-4-2-10+1+4Гибкость

12.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)911177915Скоростно-силовые возможности

13.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)578578Координационные способности

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе121212101010

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса555555

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика120

2.

Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика100

3.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической

культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида¹²⁰

4.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми¹⁸⁰

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов

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

№ п/п Наименование испытания (теста) по выбору Нормативы Физические качества

Мужчины Женщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличия Серебряный знак отличия Золотой знак отличия Бронзовый знак отличия Серебряный знак отличия Золотой знак отличия

1.

Бег на 1000 м (мин, с) 9:33 8:06 7:30 9:45 8:25 8:00 Выносливость

2.

Бег на 2000 м (мин, с) 17:55 15:54 14:39 24:26 22:35 18:38

3.

Бег на лыжах на 2 км (мин, с) --- 32:22 30:28 27:27

4.

Бег на лыжах на 5 км (мин, с) 60:00 52:42 43:18 ---

5.

Кросс (бег по пересеченной местности)

(без учета времени, км) 11.5 20.8 11.5

6.

Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с) 33:40 31:42 29:15 38:17 36:36 34:10

7.

Плавание без учета времени (м) 253 540 253 540

8.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) 12 4 --- Сила

9.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) 24 9 24 6

10.

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) 68 15 23 6

11.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) -3 -1 +40 +2 +7 Гибкость

12.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) 79 155 71 3Скоростно-силовые возможности

13.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) 46 84 46 8Координационные способности

Участники тестирования Мужчины Женщины

Уровень сложности Бронзовый знак отличия Серебряный знак отличия Золотой знак отличия Бронзовый знак отличия Серебряный знак отличия Золотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе 12 12 12 11 11 11

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака

отличия Комплекса555555

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика140

2.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида100

3.

Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем170

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)12:1110:338:1612:3311:3310:26Выносливость

2.

Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)24:2621:2017:1627:4525:1121:20

3.

Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)---38:1832:5529:16

4.

Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)37:4033:1325:00---

5.

Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)11.520.811.5

6.

Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)---72:0054:0036:00

7.

(Скандинавская ходьба на 4 км (мин, с)84:0067:0037:00---

8.

Плавание без учета времени (м)202530202530

9.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)7915359

10.

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)359246Сила

11.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)-9-7-5-10+5Гибкость

12.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)234234Координационные способности

Участники тестирования Мужчины Женщины

Уровень сложности Бронзовый знак отличия Серебряный знак отличия Золотой знак отличия Бронзовый знак отличия Серебряный знак отличия Золотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе 10 10 10 10 10

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса 4 4 4 4 4

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

№ п/п Минимальный объем различных видов двигательной деятельности Ежедневно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика 140

2.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида 90

3.

Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем 180

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

№ 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 1000 м (мин, с) 14:27 12:31 10:18 13:38 12:16 10:47 Выносливость

2.

Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с) 28:16 24:44 19:20 33:46 29:44 23:28

3.

Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с) --- 45:23 38:41 31:43

4.

Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с) 42:04 37:08 26:40 ---

5.

Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км) 11.5 20.8 11.5

6.

Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с) --- 76:00 57:00 36:00

7.

Скандинавская ходьба на 4 км (мин, с) 89:00 71:00 41:00 ---

8.

Плавание без учета времени (м) 1520 2515 2025

9.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) 57 113 910

10.

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) 24 72 34 Сила

11.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)-11-9-7-5-1+1Гибкость

12.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)123123Координационные способности

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе101010101010

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса444444

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

Рекомендации к недельной двигательной деятельности (около 6 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика140

2.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида90

3.

Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем180

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Смешанное передвижение (без учета времени, м)200030004000200025003000Выносливость

2.

Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)---45:2138:2832:59

3.

Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)52:2043:5332:59---

4.

Скандинавская ходьба (без учета времени, км)22.5311.52

5.

Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)11.520.811.5

6.

Плавание без учета времени (м)101525101525

7.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)249235

8.

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)234234Сила
9.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)-13-11-9-9-7-3Гибкость
10.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5
бросков)123123Координационные способности

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый
знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе999999

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака
отличия Комплекса444444

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (около 6 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее
(мин)

1.

Утренняя гимнастика140

2.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической
культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации
или абилитации инвалида90

3.

Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-
оздоровительных систем180

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

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МальчикиДевочки

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак
отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Бег на 10 м (с)4,13,83,34,23,93,5Скоростные возможности

2.

Бег на 30 м (с)11,39,59,410,510,09,9

3.

Ходьба на лыжах (без учета времени, м)55087012504507801150Выносливость

4.

Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, м)180350530160250430

5.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)123---Сила

6.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)4711248

7.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)5814249

8.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)+1+2+5+2+3+6Гибкость

9.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)7583100677693Скоростно-силовые возможности

10.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 сек)10111391012

11.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий из 5 бросков)234123Координационные способности

12.

Плавание без учета времени (м)47114711

Участники тестированияМальчикиДевочки

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе121212111111

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика70

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"135

3.

В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр120

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида90

5.

Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми185

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МальчикиДевочки

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.
Бег на 30 м (с)8,07,36,68,27,46,9Скоростные возможности
 2.
Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)8:237:206:278:518:327:16Выносливость
 3.
Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)11.21.511.21.5
 4.
Бег на лыжах на 1 км (мин, с)12:0110:399:2812:5910:329:22
 5.
Бег на лыжах (без учета времени, км)11.21.511.21.5
 6.
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)123---Сила
 7.
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)58133510
 8.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)69153510
 9.
Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)+1+2+6+2+3+7Гибкость
 10.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)9410712490102120Скоростно-силовые возможности
 11.
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)172130151825
 12.
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)234123Координационные способности
 13.
Плавание без учета времени (м)58125812
- Участники тестированияМальчикиДевочки
- Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия
- Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе131313121212
- Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666
- Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств
- Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)
- № п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)
1.
Утренняя гимнастика70
 2.
Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"135
 - 3.

Двигательная деятельность в процессе учебного дня (физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр)120

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида90

5.

Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми185

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МальчикиДевочки

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Бег на 30 м (с)7,16,66,07,36,96,2Скоростные возможности

2.

Бег на 60 м (с)13,612,811,514,213,312,0

3.

Бег на 1000 м (мин, с)7:376:105:397:287:206:05Выносливость

4.

Бег на лыжах на 1 км (мин, с)9:428:377:2511:539:218:20

5.

Бег на лыжах (без учета времени, км)1.51.821.51.82

6.

Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)1.51.821.51.82

7.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)235---Сила

8.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)811186813

9.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)911194611

10.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)+2+3+7+3+4+10Гибкость

11.

Прыжок в длину с разбега (см)180200252164178222Скоростно-силовые возможности

12.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)112124142103116133

13.

Метание мяча весом 150 г (м)161924111316

14.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)232937202432

15.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)234234Координационные способности

16.

Плавание без учета времени (м)152025152025

Участники тестированияМальчикиДевочки

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе161616151515

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика70

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"135

3.

В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр120

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида90

5.

Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми185

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МальчикиДевочки

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Бег на 30 м (с)6,56,15,66,96,45,9Скоростные возможности

2.

Бег на 60 м (с)12,511,510,613,012,111,2

3.

Бег на 1500 м (мин, с)10:449:487:4410:289:218:42Выносливость

4.

Бег на 2000 м (мин, с)13:1011:3310:2115:2813:4311:54

5.

Бег на лыжах на 2 км (мин, с)16:1315:3914:0617:1616:3815:16

6.

Бег на лыжах (без учета времени, км)1.522.51.522.5

7.

Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)1.522.51.522.5

8.

Плавание без учета времени (м)202535202535

9.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)346---Сила

10.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)9132071015

11.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)1116245812

12.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)+3+4+8+4+5+11Гибкость

13.

Прыжок в длину с разбега (см)216234270189198252Скоростно-силовые возможности

14.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)129142160116129146

15.

Метание мяча весом 150 г (м)212329141619

16.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)263140242635

17.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)468468Координационные способности

18.

Стрельба из "электронного оружия" из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)152025152025

Участники тестированияМальчикиДевочки

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе181818171717

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика105

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"135

3.

В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр120

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида⁹⁰

5.

Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми¹⁷⁵

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов

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

№ 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) 6,15, 65, 26, 46, 25, 5 Скоростные возможности

2.

Бег на 60 м (с) 10,9 10,39, 112, 211, 510, 7

3.

Бег на 2000 м (мин, с) 11:54 10:54 9:49 14:34 13:16 11:20 Выносливость

4.

Бег на 3000 м (мин, с) 17:00 16:50 16:29 ---

5.

Бег на лыжах на 3 км (мин, с) 21:17 19:32 18:10 25:50 24:04 21:42

6.

Бег на лыжах (без учета времени, км) 23 51 34

7.

Кросс (бег по пересеченной местности)

(без учета времени, км) 22.53 22.53

8.

Плавание без учета времени (м) 30 35 45 30 35 45

9.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) 5 7 10 --- Сила

10.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) 11 15 21 9 11 16

11.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 17 21 32 7 9 13

12.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) +4 +6 +10 +5 +8 +13 Гибкость

13.

Прыжок в длину с разбега (см) 270 288 324 220 234 261 Скоростно-силовые возможности

14.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) 146 169 191 113 014 2160

15.

Метание мяча весом 150 г (м) 26 30 35 17 19 23

16.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) 28 33 42 26 30 37

17.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)578578Координационные способности

18.

Стрельба из "электронного оружия" из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)152025152025

Участники тестированияЮношиДевушки

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе181818161616

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика140

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"135

3.

В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр100

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида90

5.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми175

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

ЮношиДевушки

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Бег на 30 м (с)5,65,24,96,36,15,7Скоростные возможности

2.

Бег на 60 м (с)10,19,58,912,111,210,4

3.

Бег на 100 м (с)16,715,914,920,219,017,8

4.

Бег на 2000 м (мин, с)---14:1312:4310:55Выносливость

5.
Бег на 3000 м (мин, с)17:3116:1213:37---
 6.
Бег на лыжах на 3 км (мин, с)---23:2721:1219:27
 7.
Бег на лыжах на 5 км (мин, с)31:2329:3827:04---
 8.
Кросс (бег по пересеченной местности)
(без учета времени, км)34522.53
 9.
Плавание без учета времени (м)354050354050
 10.
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)81012---Сила
 11.
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)---91116
 12.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)24283781014
 13.
Рывок гири 16 кг (количество раз)131629---
 14.
Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)+5+7+11+8+9+14Гибкость
 15.
Прыжок в длину с разбега (см)288333360243252279Скоростно-силовые возможности
 16.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)168186203137151164
 17.
Метание мяча весом 150 г (м)283238222630
 18.
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)303543283239
 19.
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)678678Координационные способности
 20.
Стрельба из "электронного оружия" из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)152025152025
- Участники тестированияЮношиДевушки
- Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия
- Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе171717161616
- Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666
- Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств
- Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)
- № п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1. Утренняя гимнастика140
 2. Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"135
 3. В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр75
 4. Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида135
 5. Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми205
- В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов
- 2.7. Седьмая ступень (возрастная группа от 18 до 19 лет включительно)
- | № п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | Физические качества |
|-------|--|-------------------------|----------------------|
| | Мужчины | Женщины | |
| | Уровень сложности | | |
| | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
1. Бег на 30 м (с)5,35,14,76,16,05,5Скоростные возможности
 2. Бег на 60 м (с)10,09,58,912,111,210,4
 3. Бег на 100 м (с)16,715,914,920,219,017,8
 4. Бег на 2000 м (мин, с)---14:1312:4310:55Выносливость
 5. Бег на 3000 м (мин, с)17:1616:2814:16---
 6. Бег на лыжах на 3 км (мин, с)---23:2821:1019:28
 7. Бег на лыжах на 5 км (мин, с)31.2329:3827:04---
 8. Кросс (бег по пересеченной местности)
(без учета времени, км)34522.53
 9. Плавание без учета времени (м)405075405075
 10. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)81012---Сила
 11. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)---101217
 12. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)24283881014
 13. Рывок гири 16 кг (количество раз)131629---

14.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)+5+7+11+6+8+14Гибкость

15.

Прыжок в длину с разбега (см)306315369225243270Скоростно-силовые возможности

16.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)168186204137151164

17.

Метание мяча весом 150 г (м)313644293340

18.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)313645293240

19.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20

бросков)121516121415Координационные способности

20.

Стрельба из "электронного оружия" из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)152025152025

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе171717161616

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика140

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"90

3.

В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха, физические упражнения в процессе учебного (рабочего) дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика, элементы спортивных игр75

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида120

5.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми285

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

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Бег на 30 м (с)5,45,24,86,26,15,6Скоростные возможности

2.

Бег на 60 м (с)10,39,68,812,511,610,7

3.

Бег на 100 м (с)17,816,215,720,419,318,3

4.

Бег на 1000 м (мин, с)---5:395:215:13

5.

Бег на 2000 м (мин, с)---15:3914:0612:05Выносливость

6.

Бег на 3000 м (мин, с)16:3515:2813:55---

7.

Бег на лыжах на 3 км (мин, с)---24:0321:5420:09

8.

Бег на лыжах на 5 км (мин, с)31:2928:0824:42---

9.

Кросс (бег по пересеченной местности)

(без учета времени, км)34522.53

10.

Плавание без учета времени (м)506075506075

11.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)91113---Сила

12.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)---91116

13.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)24294091115

14.

Рывок гири 16 кг (количество раз)182138---

15.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)+5+7+11+7+10+14Гибкость

16.

Прыжок в длину с разбега (см)337347406248267297Скоростно-силовые возможности

17.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)181199213146160173

18.

Метание мяча весом 150 г (м)323846303442

19.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)323746303341

20.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)131518131518Координационные способности

21.

Стрельба из "электронного оружия" из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку,

дистанция 10 м (очки)152025152025

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе171717171717

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика140

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"90

3.

В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха, физические упражнения в процессе учебного рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика, элементы спортивных игр75

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида120

5.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми285

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

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Бег на 30 м (с)6,36,15,47,26,96,3Скоростные возможности

2.

Бег на 60 м (с)10,810,19,112,811,811,0

3.

Бег на 100 м (с)17,216,515,321,520,218,8

4.

Бег на 1000 м (мин, с)---6:075:285:24Выносливость

5.

Бег на 2000 м (мин, с)---16:0114:5413:00

6.

Бег на 3000 м (мин, с)17:1616:3814:27---

7.

Бег на лыжах на 3 км (мин, с)---25:5023:1020:32

8.

Бег на лыжах на 5 км (мин, с)31:2329:2025:16---

9.

Кросс (бег по пересеченной местности)

(без учета времени, км)34522.53

10.

Плавание без учета времени (м)506075506075

11.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)6811---Сила

12.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)---81015

13.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)20303581014

14.

Рывок гири 16 кг (количество раз)162035---

15.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)+4+6+11+6+8+12Гибкость

16.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)176194209142155169Скоростно-силовые возможности

17.

Метание мяча весом 150 г (м)293542273138

18.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)263140212533

19.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)131518131518Координационные способности

20.

Стрельба из "электронного оружия" из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)152025152025

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе161616161616

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика140

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"90

3.

Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика90

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида120

5.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми320

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

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Бег на 30 м (с)6,96,65,67,87,56,5Скоростные возможности

2.

Бег на 60 м (с)13,912,39,914,813,611,8

3.

Бег на 1000 м (мин, с)5:384:344:236:165:325:27Выносливость

4.

Бег на 2000 м (мин, с)---16:3615:3913:32

5.

Бег на 3000 м (мин, с)17:2816:0915:05---

6.

Бег на лыжах на 3 км (мин, с)---27:0524:0421:10

7.

Бег на лыжах на 5 км (мин, с)33:1830:3826:36---

8.

Кросс (бег по пересеченной местности)

(без учета времени, км)34522.53

9.

Плавание без учета времени (м)305075305075

10.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)4611---Сила

11.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)912197814

12.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)1416284611

13.

Рывок гири 16 кг (количество раз)161934---

14.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)+3+4+9+4+6+11Гибкость

15.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)162180189117126144Скоростно-силовые возможности

16.

Метание мяча весом 150 г (м)222728151624

17.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)242835172028

18.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)121418121418Координационные способности

19.

Стрельба из "электронного оружия" из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)151625101322

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе171717151515

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика140

2.

Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика100

3.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида135

4.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми265

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Бег на 30 м (с)7,67,15,98,27,96,6Скоростные возможности

2.
Бег на 60 м (с)12,712,410,013,313,112,0
 3.
Бег на 1000 м (мин, с)5:425:374:337:066:325:57Выносливость
 4.
Бег на 2000 м (мин, с)---17:1616:1714:06
 5.
Бег на лыжах на 3 км (мин, с)---28:3224:5322:54
 6.
Бег на лыжах на 5 км (мин, с)36:0333:1528:31---
 7.
Кросс (бег по пересеченной местности)
(без учета времени, км)22.5311.52
 8.
Плавание без учета времени (м)305075305075
 9.
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)358---Сила
 10.
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)811186713
 11.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)111425359
 12.
Рывок гири 16 кг (количество раз)151833---
 13.
Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)+1+3+8+3+5+10Гибкость
 14.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)167175182116122135Скоростно-силовые возможности
 15.
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)222632131522
 16.
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)121417121417Координационные способности
 17.
Стрельба из "электронного оружия" из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)101525101322
- Участники тестированияМужчиныЖенщины
- Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия
- Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе151515141414

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса 666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п Минимальный объем различных видов двигательной деятельности Ежедневно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика 140

2.

Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика 100

3.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида 135

4.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности 245

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов

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

№ 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) 7,97,36,08,78,26,8 Скоростные возможности

2.

Бег на 60 м (с) 13,012,610,213,913,311,8

3.

Бег на 1000 м (мин, с) 7:046:415:308:027:055:57 Выносливость

4.

Бег на 2000 м (мин, с) 15:2813:3211:1018:4217:1614:46

5.

Бег на лыжах на 2 км (мин, с) ---25:5223:1520:38

6.

Бег на лыжах на 5 км (мин, с) 42:3338:1831:20---

7.

Кросс (бег по пересеченной местности)

(без учета времени, км) 22.5311.52

8.

Плавание на 50 м (мин, с) 1:251:151:002:001:501:30

9.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) 357---Сила

10.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) 710175712

11.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)111424248

12.

Рывок гири 16 кг (количество раз)121424---

13.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)+1+2+8+2+3+9Гибкость

14.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)158171180114121137Скоростно-силовые возможности

15.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)20242891120

16.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)121417121417Координационные способности

17.

Стрельба из "электронного оружия" из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)101525101322

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе161616141414

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика140

2.

Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика100

3.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида120

4.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми205

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак

отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Бег на 30 м (с)8,17,56,18,88,36,9Скоростные возможности

2.

Бег на 60 м (с)14,413,512,014,914,012,8

3.

Бег на 1000 м (мин, с)6:516:426:239:037:447:05Выносливость

4.

Бег на 2000 м (мин, с)15:1013:4911:4420:0818:2715:28

5.

Бег на лыжах на 2 км (мин, с)---27:2825:1621:42

6.

Бег на лыжах на 5 км (мин, с)45:1042:0037:40---

7.

Кросс (бег по пересеченной местности)

(без учета времени, км)22.5311.52

8.

Плавание на 50 м (мин, с)1:451:351:052:051:551:40

9.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)246---Сила

10.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)68154610

11.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)91323247

12.

Рывок гири 16 кг (количество раз)81017---

13.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)0+2+6+2+3+8Гибкость

14.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)155167177112119132Скоростно-силовые возможности

15.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)21232781019

16.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)111317111317Координационные способности

17.

Стрельба из "электронного оружия" из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)101525101322

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе151515131313

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)

№ п/п Минимальный объем различных видов двигательной деятельности Ежедневно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика 140

2.

Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика 100

3.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида 120

4.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми 205

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов

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

№ 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 1000 м (мин, с) 8:04 7:52 6:28 9:08 8:23 7:43 Выносливость

2.

Бег на 2000 м (мин, с) 15:00 14:00 13:00 19:00 18:00 16:00

3.

Бег на лыжах на 2 км (мин, с) --- 29:18 27:14 25:12

4.

Бег на лыжах на 5 км (мин, с) 50:33 45:24 38:14 ---

5.

Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) 22.5 311.5 2

6.

Плавание без учета времени (м) 2540 5025 4050

7.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) 23 5 --- Сила

8.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) 36 13 35 8

9.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 81 018 24 7

10.

Рывок гири 16 кг (количество раз) 6 8 12 ---

11.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) -3-10+1+2+5 Гибкость

12.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1

мин) 101 218 810 16 Скоростно-силовые возможности

13.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)578578Координационные способности

14.

Стрельба из "электронного оружия" из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)10132571019

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе131313111111

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса555555

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика100

2.

Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика100

3.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида90

4.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми185

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Бег на 1000 м (мин, с)9:037:527:199:348:137:48Выносливость

2.

Бег на 2000 м (мин, с)15:3015:0012:5021:0020:0016:20

3.

Бег на лыжах на 2 км (мин, с)---31:2929:2626:38

4.

Бег на лыжах на 5 км (мин, с)57:2050:2941:08---

5.

Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)22.5311.52

6.

Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)33:2031:2229:0338:0336:1633:58

7.

Плавание без учета времени (м)254050254050

8.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)124---Сила

9.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)2410247

10.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)6915236

11.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)-5-4-20+1+4Гибкость

12.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)810166814Скоростно-силовые возможности

13.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)468468Координационные способности

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе12121211111

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса555555

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика100

2.

Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика100

3.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида90

4.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности185

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)11:269:387:1611:4410:009:28Выносливость

2.

Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)23:2820:2815:5426:3223:3220:28

3.

Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)---37:0031:0828:16

4.

Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)35:4732:0324:16---

5.

Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)22.5311.52

6.

Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)---70:0053:0035:00

7.

Скандинавская ходьба на 4 км (мин, с)83:0066:0036:00---

8.

Плавание без учета времени (м)253550253550

9.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)810164610

10.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа о гимнастическую скамью (количество раз)4610458Сила

11.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)-8-6-40+1+4Гибкость

12.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)234234Координационные способности

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе101010101010

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса444444

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика140

2.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида90

3.

Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-

оздоровительных систем180

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)13:0211:439:5213:1411:5710:14Выносливость

2.

Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)27:1824:0718:3732:0628:3822:54

3.

Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)---43:1837:1930:43

4.

Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)41:0535:5125:02---

5.

Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)22.5311.52

6.

Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)---75:0056:0035:30

7.

Скандинавская ходьба на 4 км (мин, с)88:0070:0040:00---

8.

Плавание без учета времени (м)152025152025

9.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)68124610

10.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа о гимнастическую скамью (количество раз)358345Сила

11.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)-10-8-6-40+2Гибкость

12.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)234234Координационные способности

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе1010101010

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса444444

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика140

2.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида90

3.

Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем180

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Смешанное передвижение (без учета времени, м)200030004000200025003000Выносливость

2.

Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)---40:0034:0032:00

3.

Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)47:0043:0032:50---

4.

Скандинавская ходьба (без учета времени) (км)23422.53

5.

Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени) (км)22.5311.52

6.

Плавание без учета времени (м)101525101525

7.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)2410246

8.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа о сиденье стула (количество раз)235234Сила

9.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)-12-10-8-8-6-2Гибкость

10.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)123123Координационные способности

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе999999

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса444444

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

№ п/п Минимальный объем различных видов двигательной деятельности Ежедневно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика 140

2.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида 90

3.

Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем 180

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

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

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

№ 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) 4,23,93,44,34,13,6 Скоростные возможности

2.

Бег на 30 м (с) 11,69,99,610,810,310,1

3.

Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, м) 165340515150245405 Выносливость

4.

Бег на лыжах (без учета времени, км) 0.30.50.70.150.20.3

5.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) 123--- Сила

6.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см) 4610237

7.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 468235

8.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) -10+20+2+3 Гибкость

9.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) 728097657390 Скоростно-силовые возможности

10.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с.) 910138912

11.

Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков) 123123 Координационные способности

12.

Плавание без учета времени (м)4610359

Участники тестированияМальчикиДевочки

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе121212111111

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика80

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"135

3.

В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр120

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида100

5.

Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми200

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества
МальчикиДевочки

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Бег на 30 м (с)8,27,56,88,57,67,1Скоростные возможности

2.

Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, м)450750850250400750Выносливость

3.

Бег на лыжах (без учета времени, км)0.40.60.80.20.30.4

4.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)123---Сила

5.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)5711348

6.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)579246

7.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)0+1+3+1+3+4Гибкость

8.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)901031208799115Скоростно-силовые возможности

9.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)172125151824

10.

Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)123123Координационные способности

11.

Плавание без учета времени (м)58124610

Участники тестированияМальчикиДевочки

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе111111101010

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика80

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"135

3.

В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр120

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида100

5.

Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми200

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МальчикиДевочки

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.
Бег на 30 м (с)7,36,86,17,57,16,4Скоростные возможности
 2.
Бег на 60 м (с)14,013,111,914,613,712,3
 3.
Бег на 1000 м (мин, с)7:176:265:137:407:086:21Выносливость
 4.
Бег на лыжах (без учета времени, км)0.60.810.40.60.8
 5.
Бег на лыжах на 1 км (мин, с)9:588:507:3512:159:368:33
 6.
Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)0.40.60.80.30.40.5
 7.
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)234---Сила
 8.
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)710165712
 9.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)710154611
 10.
Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)+2+3+6+3+4+8Гибкость
 11.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)108120136100111128Скоростно-силовые возможности
 12.
Метание мяча весом 150 г (м)151923101315
 13.
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)222836192331
 14.
Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)123123Координационные способности
 15.
Плавание без учета времени (м)610126812
- Участники тестированияМальчикиДевочки
- Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия
- Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе151515141414
- Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666
- Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств
- Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)
- № п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)
1.
Утренняя гимнастика80
 - 2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"135

3.

В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр120

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида100

5.

Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми200

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МальчикиДевочки

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Бег на 30 м (с)6,76,35,87,16,66,0Скоростные возможности

2.

Бег на 60 м (с)12,911,810,913,312,411,5

3.

Бег на 1500 м (мин, с)10:039:187:4110:059:468:14Выносливость

4.

Бег на лыжах (без учета времени, км)11.520.60.81

5.

Кросс (бег по пересеченной местности)

(без учета времени, км)0.50.60.80.20.30.5

6.

Плавание без учета времени (м)202530152025

7.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)346---Сила

8.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)812196914

9.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)1015235712

10.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)+3+4+8+3+5+10Гибкость

11.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)124136154111124141Скоростно-силовые возможности

12.

Метание мяча весом 150 г (м)202228131519

13.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)263138222533

14.

Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)678678Координационные способности

Участники тестированияМальчикиДевочки

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе141414131313

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика110

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"135

3.

В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр120

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида100

5.

Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми200

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов

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

№ п/пИспытания (тесты) по выборуНормативыФизические качества

ЮношиДевушки

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Бег на 30 м (с)6,35,85,36,66,15,7Скоростные возможности

2.

Бег на 60 м (с)11,210,59,412,511,811,0

3.

Бег на 2000 м (мин, с)12:1511:129:2414:2213:0011:41Выносливость

4.

Бег на лыжах (без учета времени, км)11.520.911.2

5.

Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)0.60.810.50.60.7

6.

Плавание без учета времени (м)254050202530

7.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)5710---Сила

8.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)11142081015

9.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)1620317913

10.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)+3+5+9+4+7+12Гибкость

11.

Прыжок в длину с разбега (см)288306342264281289Скоростно-силовые возможности

12.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)140162183124136154

13.

Метание мяча весом 150 г (м)252934161822

14.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)283342262937

15.

Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)678678Координационные способности

Участники тестированияЮношиДевушки

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе151515141414

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика150

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"135

3.

В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр100

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-инвалида100

5.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми200

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов

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

№ 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) 5,45,24,96,25,85,4 Скоростные возможности

2.

Бег на 60 м (с) 10,49,79,112,411,510,7

3.

Бег на 100 м (с) 17,116,315,320,719,618,3

4.

Бег на 2000 м (мин, с) ---14:10 13:17 11:24 Выносливость

5.

Бег на 3000 м (мин, с) 18:04 16:32 14:14 ---

6.

Бег на лыжах (без учета времени, км) 22.22.511.21.5

7.

Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) 11.21.50.60.81.2

8.

Плавание без учета времени (м) 304050304050

9.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) 7911 --- Сила

10.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см) ---91116

11.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 22263281014

12.

Рывок гири 16 кг (количество раз) 568 ---

13.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) +5+7+11+6+8+14 Гибкость

14.

Прыжок в длину с разбега (см) 297333351279306324 Скоростно-силовые возможности

15.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) 161179196132145158

16.

Метание мяча весом 150 г (м) 263238202426

17.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) 293543283138

18.

Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) 9101291012 Координационные способности

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 161616151515

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса 666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/п

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности Ежедневно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика 150

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" 135

3.

В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр 75

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида 140

5.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми 210

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов

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

№ 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) 5,35,24,96,25,85,4 Скоростные возможности

2.

Бег на 60 м (с) 10,39,79,112,411,510,7

3.

Бег на 100 м (с) 17,116,315,320,719,618,3

4.

Бег на лыжах (без учета времени, км) 22.531.51.82 Выносливость

5.

Кросс (бег по пересеченной местности)

(без учета времени, км) 1.51.820.811.5

6.

Скандинавская ходьба (без учета времени, км) 22.831.51.82

7.

Плавание без учета времени (м) 304050304050

8.

Бег на 2000 м (мин, с) ---14:1013:1711:24 Сила

9.

Бег на 3000 м (мин, с)18:0416:3214:14---

10.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)7912---

11.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)--- -91116

12.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)222732101217

13.

Рывок гири 16 кг (количество раз)568---

14.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)+5+7+11+6+8+14Гибкость

15.

Прыжок в длину с разбега (см)323361380299327346Скоростно-силовые возможности

16.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)161179196132145158

17.

Метание мяча весом 150 г (м)253440202432

18.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)303642253036

19.

Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)101214101214Координационные способности

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе171717161616

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика150

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"90

3.

В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха, физические упражнения, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика, элементы спортивных игр75

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида140

5.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми 305

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

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

№ 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) 5,85,65,26,76,55,8 Скоростные возможности

2.

Бег на 60 м (с) 10,59,89,012,911,911,0

3.

Бег на 100 м (с) 18,316,716,121,019,818,8

4.

Бег на 1000 м (мин, с) ---5:125:144:56 Выносливость

5.

Бег на 2000 м (мин, с) ---15:4014:0312:37

6.

Бег на 3000 м (мин, с) 17:2015:2914:32---

7.

Бег на лыжах (без учета времени, км) 22.531.21.52

8.

Кросс (бег по пересеченной местности)

(без учета времени, км) 1.31.5211.21.5

9.

Скандинавская ходьба (без учета времени, км) 2.5341.523

10.

Плавание без учета времени (м) 506075506075

11.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) 81012---Сила

12.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см) ---81015

13.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 232833111318

14.

Рывок гири 16 кг (количество раз) 141824---

15.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) +5+7+11+7+9+14 Гибкость

16.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) 170180200140155165 Скоростно-силовые возможности

17.

Метание мяча весом 150 г (м) 243338192330

18

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) 283241263037

19.

Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)101214101214Координационные способности

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе161616161616

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 13 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика150

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" либо занятия в трудовом коллективе90

3.

В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха, физические упражнения, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика, элементы спортивных игр90

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида150

5.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми310

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

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Бег на 30 м (с)7,56,75,77,67,36,1Скоростные возможности

2.

Бег на 60 м (с)12,611,69,613,312,912,2

3.

Бег на 100 м (с)17,716,915,722,120,719,3

4.

Бег на 1000 м (мин, с)---6:005:195:01Выносливость

5.

Бег на 2000 м (мин, с)---16:4615:3413:35

6.
Бег на 3000 м (мин, с)18:0416:4214:25---
 7.
Бег на лыжах (без учета времени, км)22.531.21.52
 8.
Кросс (бег по пересеченной местности)
(без учета времени, км)1.31.5211.21.5
 9.
Скандинавская ходьба (без учета времени, км)22.531.21.52
 10.
Плавание без учета времени (м)305060305060
 11.
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)5611---Сила
 12.
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)---7914
 13.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)1417285712
 14.
Рывок гири 16 кг (количество раз)121620---
 15.
Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)+3+5+11+4+6+12Гибкость
 16.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)160170190130145155Скоростно-силовые возможности
 17.
Метание мяча весом 150 г (м)243038161826
 18.
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)253037192228
 19.
Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)121314121314Координационные способности
- Участники тестированияМужчиныЖенщины
- Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия
- Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе161616161616
- Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666
- Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств
- Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)
- № п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)
1.
Утренняя гимнастика150
 2.
Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед

началом рабочего дня, производственная гимнастика100

3.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида160

4.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми330

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Бег на 30 м (с)7,97,46,08,97,67,0Скоростные возможности

2.

Бег на 60 м (с)14,212,610,215,21412,2

3.

Бег на 1000 м (мин, с)5:124:054:346:235:195:01Выносливость

4.

Бег на 2000 м (мин, с)---17:2115:4014:09

5.

Бег на 3000 м (мин, с)18:1516:5415:05---

6.

Бег на лыжах (без учета времени, км)22.531.21.52

7.

Кросс (бег по пересеченной местности)

(без учета времени, км)1.31.5211.21.5

8.

Скандинавская ходьба (без учета времени, км)22.531.21.52

9.

Плавание без учета времени (м)254050254050

10.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)457---Сила

11.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)912186813

12.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)1315274611

13.

Рывок гири 16 кг (количество раз)101416---

14.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)+2+4+8+4+6+11Гибкость

15.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)150160180120125145Скоростно-силовые возможности

16.

Метание мяча весом 150 г (м)202427141522

17.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)222630161926

18.

Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)121314121314Координационные способности

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе171717151515

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика150

2.

Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика100

3.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида160

4.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми260

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Бег на 30 м (с)8,27,86,48,88,47,2Скоростные возможности

2.

Бег на 60 м (с)14,713,110,515,514,412,4

3.

Бег на 1000 м (мин, с)5:235:004:057:056:335:71Выносливость

4.

Бег на 2000 м (мин, с)---18:0016:2014:00

5.

Бег на 3000 м (мин, с)18:1617:1215:40---

6.
Бег на лыжах (без учета времени, км)22.531.21.52
7.
Кросс (бег по пересеченной местности)
(без учета времени, км)1.31.5211.21.5
8.
Скандинавская ходьба (без учета времени, км)22.531.21.52
9.
Плавание без учета времени (м)254050254050
10.
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)358---Сила
11.
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)811175712
12.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)111424359
13.
Рывок гири 16 кг (количество раз)101416---
14.
Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)0+2+5+2+3+10Гибкость
15.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)150160180120125145Скоростно-силовые
возможности
16.
Метание мяча весом 150 г (м)182225131420
17.
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)202434141724
- 18
Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20
бросков)101213101213Координационные способности
- Участники тестированияМужчиныЖенщины
- Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый
знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия
- Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе171717151515
- Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака
отличия Комплекса666666
- Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств
- Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)
- № п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее
(мин)
1.
Утренняя гимнастика150
2.
Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед
началом рабочего дня, производственная гимнастика100
- 3.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида160

4.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми260

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Бег на 30 м (с)8,68,07,29,48,87,6Скоростные возможности

2.

Бег на 60 м (с)15,414,913,316,515,815,1

3.

Бег на 1000 м (мин, с)6:406:175:008:237:086:33Выносливость

4.

Бег на 2000 м (мин, с)15:3014:1011:4119:3217:2215:36

5.

Бег на лыжах (без учета времени, км)22.531.21.52

6.

Кросс (бег по пересеченной местности)

(без учета времени, км)1.31.5211.21.5

7.

Скандинавская ходьба (без учета времени, км)22.531.21.52

8.

Плавание без учета времени (м)254050254050

9.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)358---Сила

10.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)811175712

11.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)111322348

12.

Рывок гири 16 кг (количество раз)71014---

13.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)-10+4+2+3+6Гибкость

14.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)135145165110115130Скоростно-силовые возможности

15.

Метание мяча весом 150 г (м)162024111219

16.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)192330121422

17.

Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)8101181011Координационные способности

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе171717151515

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика150

2.

Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика100

3.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида160

4.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми220

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Бег на 30 м (с)9,58,88,010,39,78,4Скоростные возможности

2.

Бег на 60 м (с)16,915,412,617,515,913,2

3.

Бег на 1000 м (мин, с)6:526:105:458:467:307:10Выносливость

4.

Бег на 2000 м (мин, с)16:1214:5012:2520:2218:3716:29

5.

Бег на лыжах (без учета времени, км)22.531.21.52

6.

Кросс (бег по пересеченной местности)
(без учета времени, км)1.31.5211.21.5

7.

Скандинавская ходьба (без учета времени, км)22.531.21.52

8.

Плавание без учета времени (м)254050254050

9.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)246---Сила

10.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)68154610

11.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)111322348

12.

Рывок гири 16 кг (количество раз)71014---

13.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)-2-1+2+1+2+5Гибкость

14.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)12013015010015120Скоростно-силовые возможности

15.

Метание мяча весом 150 г (м)141822101117

16.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)16202781018

17.

Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)8101181011Координационные способности

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе171717151515

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика150

2.

Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед

началом рабочего дня, производственная гимнастика100

3.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида160

4.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми210

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Бег на 1000 м (мин, с)8:107:306:109:108:007:30Выносливость

2.

Бег на 2000 м (мин, с)17:5016:3513:5022:2420:2018:30

3.

Бег на лыжах (без учета времени, км)1.522.511.21.5

4.

Скандинавская ходьба (без учета времени, км)1.522.511.31.5

5.

Плавание без учета времени (м)101525101525

6.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)124---Сила

7.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)3613358

8.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)81020347

9.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)-4-200+1+4Гибкость

10.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)1216227915Скоростно-силовые возможности

11.

Метание мяча весом 150 г (м)141822101117

12.

Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)68106810Координационные способности

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе121212111111

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса555555

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика110

2.

Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика100

3.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида120

4.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми185

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Бег на 1000 м (мин, с)8:507:356:509:408:217:55Выносливость

2.

Бег на 2000 м (мин, с)19:2518:3015:3524:4622:2020:10

3.

Бег на лыжах (без учета времени, км)1.522.511.21.5

4.

Скандинавская ходьба (без учета времени, км)1.522.511.31.5

5.

Плавание без учета времени (м)101525101525

6.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)124---Сила

7.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)3410247

8.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)6815236

9.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)-5-3-1-10+1Гибкость

10.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)913206813Скоростно-силовые возможности

11.

Метание мяча весом 150 г (м)12162081015

12.

Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)68106810Координационные способности

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе121212111111

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса555555

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика110

2.

Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика100

3.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида120

4.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми185

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Передвижение на лыжах (без учета времени, км)0.30.40.50.30.40.5Выносливость

2.
Скандинавская ходьба (без учета времени, км)1.51.820.811.3

3.
Плавание без учета времени (м)101520101520

4.
Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)458346Сила

5.
Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)-8-6-4-10+1Гибкость

6.
Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)123123Координационные способности

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе666666

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса444444

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.
Утренняя гимнастика140

2.
Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида100

3.
Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем170

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

№ п/пИспытания (тесты) по выборуНормативыФизические качества

МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.
Передвижение на лыжах (без учета времени, км)0.30.40.50.30.40.5Выносливость

2.
Скандинавская ходьба (без учета времени, км)1.51.820.811.3

3.
Плавание без учета времени (м)101520101520

4.
Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)346345Сила

5.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)-10-8-6-4-20Гибкость

6.

Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)123123Координационные способности

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе666666

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса444444

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика140

2.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида90

3.

Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем180

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Передвижение на лыжах (без учета времени, км)0.20.30.40.20.250.3Выносливость

2.

Скандинавская ходьба (без учета времени, км)0.60.810.60.81

3.

Плавание без учета времени (м)101520101520

4.

Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)245234Сила

5.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)-12-10-8-8-6-2Гибкость

6.

Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)123123Координационные способности

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе666666

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса444444

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика120

2.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида90

3.

Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем180

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

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МальчикиДевочки

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Бег на 10 м (с)4,44,23,64,64,33,8Скоростные возможности

2.

Бег на 30 м (с)12,310,310,211,511,010,8

3.

Прыжки на месте (количество раз)5810479Выносливость

4.

Бег на месте (мин, с)1:061:792:461:231:421:66

5.

Смешанное передвижение (без учета времени, м)155310460140215370

6.

Передвижение на лыжах (без учета времени, км)0.150.190.230.120.150.19

7.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)123---Сила

8.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)3510247

9.

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)234123

10.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)-2-10-2-10Гибкость

11.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)607080506070Скоростно-силовые возможности

12.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)89127911

13.

Метание теннисного мяча (м)12141681012

14.

Плавание без учета времени (м)248248Координационные способности

Участники тестированияМальчикиДевочки

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе141414131313

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика80

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"135

3.

В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр120

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида100

5.

Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми185

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МальчикиДевочки

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Бег на 30 м (с)8,37,87,28,88,67,6Скоростные возможности

2.

Прыжки на месте (количество раз)610125910Выносливость

3.

Бег на месте (мин, с)1:301:452:001:001:151:35

4.

Смешанное передвижение (без учета времени, м)300400500200300400

5.

Передвижение на лыжах (без учета времени, км)0.20.250.30.150.20.25

6.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)123---Сила

7.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)4611358

8.

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)234123

9.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)-10+1-10+1Гибкость

10.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)83941107990105Скоростно-силовые возможности

11.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)151826131623

12.

Метание теннисного мяча (м)13151791113

13.

Плавание без учета времени (м)359359Координационные способности

Участники тестированияМальчикиДевочки

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе131313121212

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика80

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"135

3.

В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр120

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида100

5.

Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми185

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

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

№ 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) 7,87,26,68,68,07,4 Скоростные возможности

2.

Бег на 60 м (с) 14,914,012,615,514,613,1

3.

Бег на лыжах на 1 км (мин, с) 10:209:008:2013:0010:009:30 Выносливость

4.

Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) 0.30.40.50.20.30.4

5.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) 234---Сила

6.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см) 79155712

7.

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) 357246

8.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) 0+2+40+2+4 Гибкость

9.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) 105110115708090 Скоростно-силовые возможности

10.

Метание теннисного мяча (м) 151820101214

11.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) 182226151820

12.

Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) 456346 Координационные способности

13.

Плавание без учета времени (м) 6101261012

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 131313121212

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса 666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п Минимальный объем различных видов двигательной деятельности Ежедневно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика 80

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" 135

3.

В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр 120

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида 100

5.

Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми 185

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

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

№ 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) 7,06,56,07,57,06,5 Скоростные возможности

2.

Бег на 60 м (с) 13,712,611,614,213,212,2

3.

Бег на лыжах (без учета времени, км) 0.811.50.40.60.8 Выносливость

4.

Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) 0.40.50.60.30.40.5

5.

Плавание без учета времени (м) 121525121525

6.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) 345---Сила

7.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) 812186813

8.

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)5710469

9.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)+2+4+7+3+5+10Гибкость

10.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)11011512090100115Скоростно-силовые возможности

11.

Метание теннисного мяча (м)182025121418

12.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)202533182228

13.

Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)567567Координационные способности

Участники тестированияМальчикиДевочки

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе131313121212

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика110

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"135

3.

В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр120

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида100

5.

Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми185

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

ЮношиДевушки

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Бег на 30 м (с)6,86,25,87,87,27,0Скоростные возможности

2.

Бег на 60 м (с)12,011,210,013,313,011,7

3.

Бег на лыжах (без учета времени, км)11.21.50.40.60.8Выносливость

4.

Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)0.50.60.80.30.40.5

5.

Плавание без учета времени (м)152030152030

6.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)456---Сила

7.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)1015187914

8.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)10131881014

9.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)+3+5+8+4+6+12Гибкость

10.

Прыжок в длину с разбега (см)279288306234243270Скоростно-силовые возможности

11.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)115120130100115120

12.

Метание теннисного мяча (м)222630182023

13.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)263138242734

14.

Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)567567Координационные способности

Участники тестированияЮношиДевушки

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе141414131313

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/п Минимальный объем различных видов двигательной деятельности Ежедневно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика 150

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" 135

3.

В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр 100

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида 100

5.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми 185

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов

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

№ 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) 6,66,05,67,67,06,6 Скоростные возможности

2.

Бег на 60 м (с) 11,110,39,713,212,211,3

3.

Бег на 100 м (с) 18,017,016,022,021,020,0

4.

Бег на лыжах (без учета времени, км) 11.5 20.8 11.2 Выносливость

5.

Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) 0.8 11.20.40.60.8

6.

Плавание без учета времени (м) 203040203040

7.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) 579---Сила

8.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) ---91115

9.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 2024326913

10.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)+5+6+10+6+7+13Гибкость

11.

Прыжок в длину с разбега (см)288324342270288306Скоростно-силовые возможности

12.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)110120140100115130

13.

Метание мяча весом 150 г (м)202832162024

14.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)273240252835

15.

Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)89108910Координационные способности

Участники тестированияЮношиДевушки

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе141414141414

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика150

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"135

3.

В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр75

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида135

5.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми205

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.
Бег на 30 м (с)6,86,15,77,77,26,7Скоростные возможности
 2.
Бег на 60 м (с)11,010,39,713,212,211,3
 3.
Бег на 100 м (с)18,217,416,322,120,819,5
 4.
Бег на лыжах (без учета времени, км)1.522.511.21.5Выносливость
 5.
Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)11.21.50.60.81
 6.
Скандинавская ходьба (без учета времени, км)1.522.511.21.5
 7.
Плавание без учета времени (м)304050304050
 8.
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)6810---Сила
 9.
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)---91115
 10.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)20253091116
 11.
Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)+4+8+10+6+10+12Гибкость
 12.
Прыжок в длину с разбега (см)288315324188270288Скоростно-силовые возможности
 13.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)110120130100110120
 14.
Метание мяча весом 150 г (м)203035182022
 15.
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)273240252835
 16.
Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)89108910Координационные способности
- Участники тестированияМужчиныЖенщины
- Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия
- Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе151515151515
- Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/п Минимальный объем различных видов двигательной деятельности Ежедневно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика 150

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура", либо занятия в трудовом коллективе 90

3.

В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха, физические упражнения, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика, элементы спортивных игр 75

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида 130

5.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми 285

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

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

№ 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) 6,96,35,98,07,56,9 Скоростные возможности

2.

Бег на 60 м (с) 11,110,89,713,413,011,8

3.

Бег на 100 м (с) 19,517,717,122,321,120,0

4.

Бег на лыжах (без учета времени, км) 22.531.21.52 Выносливость

5.

Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) 11.21.50.60.81

6.

Скандинавская ходьба (без учета времени, км) 1.522.511.21.5

7.

Плавание без учета времени (м) 304050304050

8.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) 6810---Сила

9.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)---91115

10.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)20253091116

11.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)+4+8+10+6+10+12Гибкость

12.

Прыжок в длину с разбега (см)288315324188270288Скоростно-силовые возможности

13.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)110120130100110120

14.

Метание мяча весом 150 г (м)203035182022

15.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)273240252835

16.

Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)89108910Координационные способности

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе151515151515

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика150

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" либо занятия в трудовом коллективе90

3.

В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха, физические упражнения, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика, элементы спортивных игр75

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида130

5.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми285

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

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

№ 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) 6,96,35,97,97,66,9 Скоростные возможности

2.

Бег на 60 м (с) 11,811,19,914,013,012,1

3.

Бег на 100 м (с) 18,918,016,823,522,120,6

4.

Бег на лыжах (без учета времени, км) 22.531.21.52 Выносливость

5.

Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) 11.21.50.60.81

6.

Скандинавская ходьба (без учета времени, км) 22.531.21.52

7.

Плавание без учета времени (м) 253550253550

8.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) 679---Сила

9.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (количество раз) ---7813

10.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 18202571012

11.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) +2+4+8+4+8+10 Гибкость

12.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) 110120130100110120 Скоростно-силовые возможности

13.

Метание мяча весом 150 г (м) 182530151820

14.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) 222428161822

15.

Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) 101213101213 Координационные способности

Участники тестирования Мужчины Женщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе1414141414

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика140

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" либо занятия в трудовом коллективе90

3.

В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха, физические упражнения, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика, элементы спортивных игр90

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида150

5.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми300

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Бег на 30 м (с)8,17,46,68,87,97,2Скоростные возможности

2.

Бег на 60 м (с)15,013,011,016,015,013,0

3.

Бег на 1000 м (мин, с)5:504:304:207:105:505:30Выносливость

4.

Бег на лыжах (без учета времени, км)1.522.511.31.5

5.

Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)0.60.810.50.60.8

6.

Скандинавская ходьба (без учета времени, км)1.522.51.21.52

7.

Плавание без учета времени (м)152025152025

8.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)456---Сила

9.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (количество раз)811176812

10.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)1013154611

11.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)+1+3+5+2+4+6Гибкость

12.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)10511512090100110Скоростно-силовые возможности

13.

Метание мяча весом 150 г (м)152025141618

14.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)202225141620

15.

Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)101112101112Координационные способности

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе151515141414

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика140

2.

Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика100

3.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида.160

4.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми 300

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов

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

№ 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) 8,27,87,29,08,27,6 Скоростные возможности

2.

Бег на 60 м (с) 15,613,911,216,515,313,2

3.

Бег на 1000 м (мин, с) 5:57 5:32 4:31 7:50 6:31 6:07 Выносливость

4.

Бег на лыжах (без учета времени, км) 11.5 21 1.3 1.5

5.

Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) 0.50.60.80.40.50.7

6.

Скандинавская ходьба (без учета времени, км) 1.5 22.5 1.2 1.52

7.

Плавание без учета времени (м) 1520 2515 2025

8.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) 34 5---Сила

9.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (количество раз) 810 16 5 7 11

10.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 91 21 4 3 5 10

11.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) 0+2+3+1+3+5 Гибкость

12.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) 105 115 120 90 100 110 Скоростно-силовые возможности

13.

Метание мяча весом 150 г (м) 14 18 20 10 13 15

14.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) 18 20 22 12 14 18

15.

Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) 10 11 12 10 11 12 Координационные способности

Участники тестирования Мужчины Женщины

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 Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика140

2.

Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика100

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 играми260

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Бег на 30 м (с)8,48,07,49,28,68,0Скоростные возможности

2.

Бег на 60 м (с)16,014,311,616,915,713,6

3.

Бег на 1000 м (мин, с)7:216:125:329:167:536:31Выносливость

4.

Бег на лыжах (без учета времени, км)11.31.50.60.81

5.

Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)0.30.40.60.20.30.5

6.

Скандинавская ходьба (без учета времени, км)11.5211.52

7.

Плавание без учета времени (м)152025152025

8.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)235---Сила

9.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (количество раз)79154610

10.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)81114237

11.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)-20+20+2+4Гибкость

12.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)1001101158595105Скоростно-силовые возможности

13.

Метание мяча весом 150 г (м)12161891214

14.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)161820101215

15.

Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)9101191011Координационные способности

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе151515141414

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика140

2.

Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика100

3.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида160

4.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми220

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Бег на 30 м (с)8,98,47,89,89,28,4Скоростные возможности

2.

Бег на 60 м (с)16,414,711,917,316,113,9

3.

Бег на 1000 м (мин, с)7:346:496:129:018:167:53Выносливость

4.

Бег на лыжах (без учета времени, км)0.811.20.50.60.8

5.

Скандинавская ходьба (без учета времени, км)11.5211.52

6.

Плавание без учета времени (м)152025152025

7.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)234---Сила

8.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (количество раз)5814459

9.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)71012235

10.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)-4-20-20+2Гибкость

11.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)1214166810Скоростно-силовые возможности

12.

Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)89108910Координационные способности

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе12121211111

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика140

2.

Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика100

3.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида160

4.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми200

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Бег на 1000 м (мин, с)8:197:346:499:258:508:16Выносливость

2.

Бег на лыжах (без учета времени, км)0.60.810.20.30.5

3.

Скандинавская ходьба (без учета времени, км)11.5211.52

4.

Плавание без учета времени (м)101520101520

5.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)123---Сила

6.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (количество раз)3511347

7.

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)6810234

8.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)-6-4-2-4-20Гибкость

9.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)91114579Скоростно-силовые возможности

10.

Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)89108910Координационные способности

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе101010999

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса555555

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика110

2.

Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика100

3.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида120

4.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми 185

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов

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

№ 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 1000 м (мин, с) 9:38 8:22 7:34 10:00 9:13 8:50 Выносливость

2.

Бег на лыжах (без учета времени, км) 0.40.60.80.20.30.5

3.

Скандинавская ходьба (без учета времени, км) 11.31.51 11.31.5

4.

Плавание без учета времени (м) 810 158 1015

5.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) 123--Сила

6.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (количество раз) 249 237

7.

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) 479 123

8.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) -8-6-4-6-4-2 Гибкость

9.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) 79 124 56 Скоростно-силовые возможности

10.

Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) 78 9 78 9 Координационные способности

Участники тестирования Мужчины Женщины

Уровень сложности Бронзовый знак отличия Серебряный знак отличия Золотой знак отличия Бронзовый знак отличия Серебряный знак отличия Золотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе 10 10 10 9 9 9

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса 5 5 5 5 5 5

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

№ п/п Минимальный объем различных видов двигательной деятельности Ежедневно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика 110

2.

Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед

началом рабочего дня, производственная гимнастика100

3.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида120

4.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми185

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Передвижение на лыжах (без учета времени, км)0.30.40.50.30.40.5Выносливость

2.

Скандинавская ходьба (без учета времени, км)11.31.511.31.5

3.

Плавание без учета времени (м)8101281012

4.

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)236123Сила

5.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)-10-8-6-8-6-4Гибкость

6.

Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)678678Координационные способности

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе666666

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса444444

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика140

2.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида100

3.

Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем180

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Передвижение на лыжах (без учета времени, км)0.30.40.50.20.30.4Выносливость

2.

Скандинавская ходьба (без учета времени, км)0.811.20.811.2

3.

Плавание без учета времени (м)68106810

4.

Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)235123Сила

5.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)-12-10-8-10-8-6Гибкость

6.

Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)567567Координационные способности

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе666666

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса444444

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика140

2.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида90

3.

Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем180

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Передвижение на лыжах (без учета времени, км)0.20.30.40.20.250.3Выносливость

2.

Скандинавская ходьба (без учета времени, км)0.60.810.60.81

3.

Плавание без учета времени (м)579579

4.

Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)123123Сила

5.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)-14-12-10-12-10-8Гибкость

6.

Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)567567Координационные способности

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе666666

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса444444

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (около 6 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика140

2.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида90

3.

Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем180

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

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

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МальчикиДевочки

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак

отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Бег на 10 м (с)4,03,83,23,83,63,4Скоростные возможности

2.

Бег на 30 м (с)11,810,09,711,110,610,4

3.

Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)0.50.70.90.30.50,7Выносливость

4.

Смешанное передвижение на 500 м (мин, с)5:004:504:405:105:004:50

5.

Приседание на двух ногах (количество раз)10131581013Сила

6.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)810136810

7.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)-3-20+1+3+5Гибкость

8.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)222018222018

9.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)708090607080Скоростно-силовые возможности

10.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)123123

11.

Плавание без учета времени (м)135123Координационные способности

12.

Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 х 1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 попыток)123123

13.

Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 бросков)123123

Участники тестированияМальчикиДевочки

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе131313131313

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика70

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"135

3.

В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр120

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида140

5.

Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми185

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МальчикиДевочки

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Бег на 10 м (с)3,63,42,83,43,23,0Скоростные возможности

2.

Бег на 30 м (с)8,27,87,48,48,07,5

3.

Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)0.60.810.40.60.8Выносливость

4.

Смешанное передвижение на 500 м (мин, с)4:404:304:204:504:404:30

5.

Приседание на двух ногах (количество раз)121517101215Сила

6.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)10121581012

7.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)-10+10+2+3Гибкость

8.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)252220252220

9.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)8090100708090Скоростно-силовые возможности

10.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)234123

11.

Плавание без учета времени (м)246246Координационные способности

12.

Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 попыток)234123

13.

Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 бросков)234123

Участники тестированияМальчикиДевочки

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе131313131313

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика70

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"135

3.

В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр120

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида140

5.

Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми185

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МальчикиДевочки

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Бег на 30 м (с)8,07,67,28,27,87,4Скоростные возможности

2.

Бег на 60 м (с)14,414,013,214,614,213,4

3.

Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)0.70.91.20.50.71Выносливость

4.
Бег на 800 м (мин, с)7:407:256:507:557:407:05
 5.
Приседание на двух ногах (количество раз)131620111417Сила
 6.
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)11141891317
 7.
Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)-10+2+1+2+4Гибкость
 8.
Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)201918201918
 9.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)85951107585100Скоростно-силовые возможности
 10.
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)235124
 11.
Плавание без учета времени (м)358358Координационные способности
 12.
Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 попыток)124123
 13.
Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)124123
- Участники тестированияМальчикиДевочки
- Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия
- Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе131313131313
- Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666
- Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств
- Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)
- № п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)
1.
Утренняя гимнастика80
 2.
Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"135
 3.
В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр120
 4.
Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида140
 - 5.

Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми 185

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

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

№ 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) 7,67,46,87,87,67,0 Скоростные возможности

2.

Бег на 60 м (с) 13,813,413,014,013,613,2

3.

Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) 0.91.11.50.70.91.2 Выносливость

4.

Бег на 800 м (мин, с) 7:107:006:357:307:156:50

5.

Приседание на двух ногах (количество раз) 161923141620 Сила

6.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) 141720111518

7.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) 0+1+3+2+3+5 Гибкость

8.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см) 181716181615

9.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) 901001188090108 Скоростно-силовые возможности

10.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с) 346235

11.

Удар по футбольному мячу на дальность (м) 911157912

12.

Плавание без учета времени (м) 57105710 Координационные способности

13.

Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток) 358347

14.

Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) 358347

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 141414141414

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса 666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/п Минимальный объем различных видов двигательной деятельности Ежедневно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика 100

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" 135

3.

В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр 120

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида 140

5.

Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми 185

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов

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

№ 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) 7,4 7,06 6,7 6,7 26,8 Скоростные возможности

2.

Бег на 60 м (с) 13,4 13,0 12,2 13,6 13,4 12,8

3.

Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) 1.41.7 21.11.41.8 Выносливость

4.

Бег на 800 м (мин, с) 6:55 6:35 6:05 7:15 6:50 6:20

5.

Приседание на двух ногах (количество раз) 21 24 28 18 21 25 Сила

6.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) 18 20 25 16 18 23

7.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) +2 +3 +5 +3 +4 +6 Гибкость

8.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см) 17 15 14 16 14 13

9.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) 116 123 130 93 103 110 Скоростно-силовые

возможности

10.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)457346

11.

Удар по футбольному мячу на дальность (м)14162091114

12.

Плавание без учета времени (м)9131891318Координационные способности

13.

Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)468457

14.

Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)468457

Участники тестированияМальчикиДевочки

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе141414141414

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика140

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"135

3.

В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр100

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида140

5.

Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми185

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов

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

Наименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

ЮношиДевушки

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.
Бег на 30 м (с)6,86,66,27,06,86,4Скоростные возможности
 2.
Бег на 60 м (с)12,412,011,213,012,412,0
 3.
Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)1.92.22.51.71.92.3Выносливость
 4.
Бег на 800 м (мин, с)6:156:005:356:306:155:50
 5.
Приседание на двух ногах (количество раз)262833232630Сила
 6.
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)242630212428
 7.
Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)+3+4+6+4+5+7Гибкость
 8.
Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)141312131211
 9.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)120130150100110120Скоростно-силовые возможности
 10.
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)568457
 11.
Удар по футбольному мячу на дальность (м)182330121622
 12.
Плавание без учета времени (м)131725131725Координационные способности
 13.
Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 х 1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)579457
 14.
Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)579457
- Участники тестированияЮношиДевушки
- Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия
- Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе141414141414
- Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666
- Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств
- Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)
- № п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)
1.
Утренняя гимнастика140
 - 2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"135

3.

В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр90

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида160

5.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми195

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов

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

Наименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

ЮношиДевушки

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Бег на 30 м (с)6,66;46,16;86,66,3Скоростные возможности

2.

Бег на 60 м (с)12,211,811,012,812,211,9

3.

Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)22.32.41.822.2Выносливость

4.

Бег на 800 м (мин, с)6:055:505:256:206:055:40

5.

Приседание на двух ногах (количество раз)283034252831Сила

6.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)252832232530

7.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)+4+5+7+5+6+7Гибкость

8.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)161413151312

9.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)130140155110115125Скоростно-силовые возможности

10.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)679568

11.

Удар по футбольному мячу на дальность (м)202532141824

12.

Плавание без учета времени (м)141827141827Координационные способности

13.

Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)689567

14.

Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)689567

Участники тестированияЮношиДевушки

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе141414141414

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика140

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"135

3.

В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха, физические упражнения, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика, элементы спортивных игр90

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида160

5.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми195

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Бег на 30 м (с)6,76,56,06,96,76,2Скоростные возможности

2.

Бег на 60 м (с)12,211,811,012,812,211,8

3.

Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)1.92.22.51.71.92.3Выносливость

4.

Бег на 800 м (мин, с)6:005:455:156:206:005:40

5.

Приседание на двух ногах (количество раз)283135262833Сила

6.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)272933242730

7.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)+2+3+5+4+5+7Гибкость

8.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)13111012109

9.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)140145165110115130Скоростно-силовые возможности

10.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)679568

11.

Удар по футбольному мячу на дальность (м)212632151924

12.

Плавание без учета времени (м)151930151930Координационные способности

13.

Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)6810568

14.

Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)6810568

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе141414141414

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика140

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" либо занятия в трудовом коллективе75

3.

В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха, физические упражнения, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика, элементы спортивных игр90

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации

или абилитации инвалида160

5.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми270

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

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Бег на 30 м (с)7,16,96,47,47,26,6Скоростные возможности

2.

Бег на 60 м (с)12,812,411,613,413,012,2

3.

Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)1.92.22.51.71.92.3Выносливость

4.

Бег на 800 м (мин, с)6:206:055:406:456:256:00

5.

Приседание на двух ногах (количество раз)273033252732Сила

6.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)252732222529

7.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)+1+2+5+3+4+6Гибкость

8.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)141211131110

9.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)140145155105115125Скоростно-силовые возможности

10.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)568457

11.

Удар по футбольному мячу на дальность (м)222733162025

12.

Плавание без учета времени (м)151830151830Координационные способности

13.

Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)579568

14.

Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)579568

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе 14 14 14 14 14

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

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/п Минимальный объем различных видов двигательной деятельности Ежедневно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика 140

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" либо занятия в трудовом коллективе 90

3.

В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха, физические упражнения, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика, элементы спортивных игр 90

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида 120

5.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми 295

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

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

№ 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) 1.82.12.51.31.62 Выносливость

2.

Бег на 600 м (мин, с) 6:25 6:05 5:35 6:45 6:25 5:55

3.

Приседание на двух ногах (количество раз) 262 932 212 328 Сила

4.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) 242 631 182 125

5.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) -1+1+4+1+2+5 Гибкость

6.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см) 131 211 121 110

7.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) 144 146 150 108 111 115 Скоростно-силовые возможности

8.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)457346

9.

Удар по футбольному мячу на дальность (м)192431141621

10.

Плавание без учета времени (м)151930151930Координационные способности

11.

Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 х 1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)468457

12.

Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)458457

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе1212121212

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса555555

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика140

2.

Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика100

3.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида140

4.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми260

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)1.82.12.51.31.62Выносливость

2.

Бег на 600 м (мин, с)6:306:155:406:506:356:00

3.
Приседание на двух ногах (количество раз)242730182025Сила
 4.
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)222429151822
 5.
Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)0+1+3+1+2+4Гибкость
 6.
Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)141312131211
 7.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)13013514790100110Скоростно-силовые возможности
 8.
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)346235
 9.
Удар по футбольному мячу на дальность (м)182330121420
 10.
Плавание без учета времени (м)141930141930Координационные способности
 11.
Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)468457
 12.
Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)468457
- Участники тестированияМужчиныЖенщины
- Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия
- Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе121212121212
- Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса555555
- Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пяти физических качеств
- Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)
- № п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)
1.
Утренняя гимнастика140
 2.
Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика100
 3.
Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида160
 4.
Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми220

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

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

№ п/п Наименование испытания (теста) по выбору Нормативы Физические качества

Мужчины Женщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличия Серебряный знак отличия Золотой знак отличия Бронзовый знак отличия Серебряный знак отличия Золотой знак отличия

1.

Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) 1.61.82.31.11.31.8 Выносливость

2.

Бег на 600 м (мин, с) 6:35 6:15 5:50 7:00 6:35 6:10

3.

Приседание на двух ногах (количество раз) 22 25 29 16 19 23 Сила

4.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) 20 22 27 13 16 20

5.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) -3 -10 -0 +2 Гибкость

6.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см) 15 14 13 14 13 12

7.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) 126 132 140 75 85 100 Скоростно-силовые возможности

8.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с) 23 5 12 4

9.

Удар по футбольному мячу на дальность (м) 16 21 29 10 12 19

10.

Плавание без учета времени (м) 14 19 30 14 19 30 Координационные способности

11.

Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток) 35 7 34 6

12.

Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) 35 7 34 6

Участники тестирования

Мужчины

Женщины

Уровень сложности Бронзовый знак отличия Серебряный знак отличия Золотой знак отличия Бронзовый знак отличия Серебряный знак отличия Золотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе 12 12 12 12 12 12

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса 5 5 5 5 5 5

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п Минимальный объем различных видов двигательной деятельности Ежедневно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика 140

2.

Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика 100

3.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида 160

4.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми 210

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов

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

№ 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) 1.61.82.31.11.31.8 Выносливость

2.

Бег на 600 м (мин, с) 6:40 6:20 5:57 00 6:40 6:15

3.

Приседание на двух ногах (количество раз) 222 428 151 722 Сила

4.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) 192 126 121 519

5.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) -5 -3 -1 -3 -1 +1 Гибкость

6.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см) 161 514 151 413

7.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) 120 128 136 788 490 Скоростно-силовые возможности

8.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с) 235 124

9.

Удар по футбольному мячу на дальность (м) 152 028 91 118

10.

Плавание без учета времени (м) 132 030 132 030 Координационные способности

11.

Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток) 357 346

12.

Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)357346

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе121212121212

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса555555

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика140

2.

Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика100

3.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида160

4.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми205

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)1.31.621.01.21.6Выносливость

2.

Бег на 400 м (мин, с)6:306:105:526:506:286:08

3.

Приседание на двух ногах (количество раз)182026111317Сила

4.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)15182281115

5.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)-7-5-2-3-20Гибкость

6.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)171615171614

7.

Плавание без учета времени (м)131930131930Координационные способности

8.

Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 х 1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)357346

9.

Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)357346

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе999999

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса444444

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика100

2.

Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика100

3.

Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях120

4.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми200

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)1.41.721.11.31.6Выносливость

2.

Бег на 400 м (мин, с)6:236:085:536:596:326:10

3.

Приседание на двух ногах (количество раз)16182381014Сила

4.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)1114187912

5.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)-9-7-4-4-30Гибкость

6.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)181716171615

7.

Плавание без учета времени (м)141830141830Координационные способности

8.

Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)356346

9.

Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)356346

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе9999999

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса4444444

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика100

2.

Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика100

3.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида120

4.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми200

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)1.11.41.80.91.11.4Выносливость

2.

Бег на 400 м (мин, с)6:256:155:557:006:406:20

3.

Приседание на двух ногах (количество раз)1115187912Сила

4.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)811145710

5.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)-12-9-6-7-4-1Гибкость

6.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)191817181716

7.

Плавание без учета времени (м)9142591425Координационные способности

8.

Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)246235

9.

Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)246235

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе999999

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса444444

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика140

2.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида120

3.

Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем180

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)0.91.11.50.70.91.2Выносливость

2.

Бег на 200 м (мин, с)3:303:152:503:403:203:00

3.

Приседание на двух ногах (количество раз)69124710Сила

4.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)6811358

5.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)-14-10-8-9-5-2Гибкость

6.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)201918191817

7.

Плавание без учета времени (м)8142581425Координационные способности

8.

Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)246235

9.

Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)246235

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе999999

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса444444

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика140

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 систем180

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак

отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)0.70.91.20.50.71Выносливость

2.

Бег на 200 м (мин, с)3:453:202:553:553:303:05

3.

Приседание на двух ногах (количество раз)457346Сила

4.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)346234

5.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)-17-14-10-13-8-3Гибкость

6.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)212019201918

7.

Плавание без учета времени (м)8132581325Координационные способности

8.

Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)246235

9.

Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)246235

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе999999

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса444444

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика140

2.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалидов90

3.

Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем180

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

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МальчикиДевочки

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)346235Скоростные возможности

2.

Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)579357

3.

Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)813184813Выносливость

4.

Передвижение в коляске (без учета времени, м)407080305070

5.

Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)801001306080100

6.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)123---Сила

7.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)246123

8.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)-3-10-20+1Гибкость

9.

Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)1009590959085

10.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)123123Скоростно-силовые возможности

11.

Плавание без учета времени (м)124124Координационные способности

12.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 бросков)123123

Участники тестированияМальчикиДевочки

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе121212111111

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика70

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"135

3.

В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр120

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида140

5.

Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми195

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МальчикиДевочки

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)457346Скоростные возможности

2.

Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)6810468

3.

Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)10152051015Выносливость

4.

Передвижение в коляске (без учета времени, м)5080100406080

5.

Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)901201507090110

6.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)123---Сила

7.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)357235

8.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)-10+10+2+3Гибкость

9.

Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)959085908580

10.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)234123Скоростно-силовые возможности

11.

Плавание без учета времени (м)235235Координационные способности

12.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 бросков)123123

Участники тестированияМальчикиДевочки

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе 12 12 12 11 11 11

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

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/п Минимальный объем различных видов двигательной деятельности Ежедневно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика 70

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" 135

3.

В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр 120

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида 140

5.

Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми 195

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

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

№ 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) 469347 Скоростные возможности

2.

Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м) 79125710

3.

Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) 11162261117 Выносливость

4.

Передвижение в коляске (без учета времени, м) 70901205070100

5.

Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м) 1001201607090120

6.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) 124--- Сила

7.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 369247

8.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами)
(см)-20+20+2+4Гибкость

9.

Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)1009587959282

10.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)235124Скоростно-
силовые возможности

11.

Плавание без учета времени (м)248248Координационные способности

12.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)124124

Участники тестированияМальчикиДевочки

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый
знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе121212111111

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака
отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее
(мин)

1.

Утренняя гимнастика80

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"135

3.

В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха:
подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр120

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической
культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации
или абилитации ребенка-инвалида140

5.

Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и
спортивными играми185

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества
МальчикиДевочки

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак

отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)6811469Скоростные возможности

2.

Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)911146811

3.

Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)13172471218Выносливость

4.

Передвижение в коляске (без учета времени, м)801051306585110

5.

Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)11013017085105130

6.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)235---Сила

7.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)5912469

8.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами)
(см)0+1+3+2+3+5Гибкость

9.

Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)1009788969083

10.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)346235Скоростно-
силовые возможности

11.

Плавание без учета времени (м)57125712Координационные способности

12.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)347347

13.

Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки):
из пневматической винтовки с открытым прицелом101520101520

или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного
оружия"132025132025

Участники тестированияМальчикиДевочки

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый
знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе131313121212

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака
отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/п Минимальный объем различных видов двигательной деятельности Ежедневно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика 100

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" 135

3.

В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр 120

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида 140

5.

Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми 185

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов

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

№ 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) 911146710 Скоростные возможности

2.

Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м) 13151881013

3.

Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) 222740131622 Выносливость

4.

Передвижение в коляске (без учета времени, м) 12014017080100130

5.

Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м) 160180210100120150

6.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) 357--- Сила

7.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 711145711

8.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см) +2+3+5+3+4+6 Гибкость

9.

Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) 1019690928985

10.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с) 457346 Скоростно-силовые возможности

11.

Плавание без учета времени (м)9131891318Координационные способности

12.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)458458

13.

Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом152025152025

или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия"182530182530

Участники тестированияЮношиДевушки

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе131313121212

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика140

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"135

3.

В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр100

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида140

5.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности185

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

ЮношиДевушки

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Метание теннисного мяча из положения сидя

в коляске (м)1113167811Скоростные возможности

2.

Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)151722111316

3.

Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)283850182330Выносливость

4.

Передвижение в коляске (без учета времени, м)13015018090110140

5.

Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)160180220110130160

6.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)568---Сила

7.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)1113186812

8.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами)
(см)+3+4+6+4+5+7Гибкость

9.

Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)1039892989487

10.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)568457Скоростно-
силовые возможности

11.

Плавание без учета времени (м)131725131725Координационные способности

12.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция

6 м (количество попаданий из 10 бросков)579579

13.

Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из
пневматической винтовки с открытым прицелом152025152025

или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного
оружия"182530182530

Участники тестированияЮношиДевушки

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый
знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе131313121212

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака
отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее
(мин)

1.

Утренняя гимнастика140

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"135

3.

В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха:

подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр90

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида160

5.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми195

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

ЮношиДевушки

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Метание теннисного мяча из положения сидя

в коляске (м)1214178912Скоростные возможности

2.

Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)161823121417

3.

Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)304055202533Выносливость

4.

Передвижение в коляске (без учета времени, м)140160190100120150

5.

Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)180200230120140170

6.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)679---Сила

7.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)1214207914

8.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)+4+5+7+5+6+8Гибкость

9.

Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)1009590959285

10.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)679568Скоростно-силовые возможности

11.

Плавание без учета времени (м)141827141827Координационные способности

12.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)689689

13.

Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом152025152025

или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия"182530182530

Участники тестированияЮношиДевушки

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе131313121212

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика140

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"135

3.

В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр90

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида160

5.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми195

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)1315188912Скоростные возможности

2.

Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)182024121417

3.

Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)324155222940Выносливость

4.

Передвижение в коляске (без учета времени, м)150170200110130160

5.

Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)190210250130160200

6.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)6710---Сила

7.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)1419257913

8.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами)
(см)+3+4+6+4+5+7Гибкость

9.

Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)105100921009487

10.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)679568Скоростно-
силовые возможности

11.

Плавание без учета времени (м)151930151930Координационные способности

12.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция
6 м (количество попаданий из 10 бросков)68106810

13.

Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из
пневматической винтовки с открытым прицелом152025152025

или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного
оружия"182530182530

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый
знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе131313121212

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака
отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее
(мин)

1.

Утренняя гимнастика140

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" либо занятия
в трудовом коллективе75

3.

В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного
отдыха, физические упражнения в процессе учебного рабочего дня, дыхательная гимнастика,
вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика, элементы
спортивных игр90

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида160

5.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности270

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

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы	Физические качества
-------	--	-----------	---------------------

Мужчины	Женщины
---------	---------

Уровень сложности

Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
------------------------	-------------------------	----------------------	------------------------	-------------------------	----------------------

1.

Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)1214177811Скоростные возможности

2.

Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)182125121518

3.

Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)374660273245Выносливость

4.

Передвижение в коляске (без учета времени, м)150170200110130160

5.

Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)180205250120155200

6.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)6710---Сила

7.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)15202681114

8.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)+2+3+5+3+4+6Гибкость

9.

Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)110104971009688

10.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)568457Скоростно-силовые возможности

11.

Плавание без учета времени (м)151930151930Координационные способности

12.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)579579

13.

Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом152025152025

или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия"182530182530

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 обеспечивают оценку шести физических качеств

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/п Минимальный объем различных видов двигательной деятельности Ежедневно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика 140

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" либо занятия в трудовом коллективе 90

3.

В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха, физические упражнения в процессе учебного рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика, элементы спортивных игр 90

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида 120

5.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми 300

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

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

№ 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 57 23 30 42 Выносливость

2.

Передвижение в коляске (без учета времени, м) 150 170 200 110 130 160

3.

Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м) 180 200 250 120 150 200

4.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) 35 9 --- Сила

5.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 11 14 23 6 8 11

6.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами)

(см)-1+1+4+1+2+5Гибкость

7.

Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)120112100909490

8.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)457346Скоростно-силовые возможности

9.

Плавание без учета времени (м)141930141930Координационные способности

10.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)468468

11.

Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом152025152025

или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия"182530182530

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе111111101010

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса555555

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика140

2.

Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика100

3.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида160

4.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми260

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак

отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)304055202840Выносливость

2.

Передвижение в коляске (без учета времени, м)145160195105125155

3.

Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)175200245115155195

4.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)247---Сила

5.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)101421469

6.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами)
(см)-20+30+1+4Гибкость

7.

Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)12011310311310393

8.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)346235Скоростно-
силовые возможности

9.

Плавание без учета времени (м)151930151930Координационные способности

10.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)468468

11.

Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из
пневматической винтовки с открытым прицелом152025152025

или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного
оружия"182530182530

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый
знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе111111101010

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака
отличия Комплекса555555

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее
(мин)

1.

Утренняя гимнастика140

2.

Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед
началом рабочего дня, производственная гимнастика100

3.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической

культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида160

4.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми220

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)293852202638Выносливость

2.

Передвижение в коляске (без учета времени, м)140160190100120150

3.

Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)170190240110145190

4.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)246---Сила

5.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)91320358

6.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)-4-20-20+2Гибкость

7.

Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)12511810511510595

8.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)346235Скоростно-силовые возможности

9.

Плавание без учета времени (м)141930141930Координационные способности

10.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)357346

11.

Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом131625131622

или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия"162130162127

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе11111101010

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса555555

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п Минимальный объем различных видов двигательной деятельности Ежедневно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика 140

2.

Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика 100

3.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида 160

4.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми 210

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов

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

№ 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) 273750182436 Выносливость

2.

Передвижение в коляске (без учета времени, м) 13015018090115145

3.

Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м) 160185230105140180

4.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) 125---Сила

5.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 81119247

6.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см) -6-3-1-3-1+1 Гибкость

7.

Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) 125118110117109100

8.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с) 235124 Скоростно-силовые возможности

9.

Плавание без учета времени (м) 141830141830 Координационные способности

10.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) 357346

11.

Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из

пневматической винтовки с открытым прицелом101325101320

или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия"131830131825

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе11111101010

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса555555

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (более 10 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика140

2.

Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика100

3.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида160

4.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми205

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)233245172130Выносливость

2.

Передвижение в коляске (без учета времени, м)11513817080105140

3.

Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)155175210100125170

4.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)124---Сила

5.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)7916136

6.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами)

(см)-7-5-2-3-20Гибкость

7.

Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)128121112121114102

8.

Плавание без учета времени (м)141830141830Координационные способности

9.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)357346

10.

Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом10132271018

или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия"131827101523

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе101010999

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса444444

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика100

2.

Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика100

3.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида120

4.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми200

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)182740141925Выносливость

2.

Передвижение в коляске (без учета времени, м)11012516570100135

3.

Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)15017020595125165

4.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)123---Сила

5.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)5814235

6.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами)
(см)-10-7-4-4-3-1Гибкость

7.

Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)128121113121111103

8.

Плавание без учета времени (м)141830141830Координационные способности

9.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)357346

10.

Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из
пневматической винтовки с открытым прицелом10132271018

или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного
оружия"131827101523

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый
знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе101010999

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака
отличия Комплекса444444

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее
(мин)

1.

Утренняя гимнастика100

2.

Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед
началом рабочего дня, производственная гимнастика100

3.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической
культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации
или абилитации инвалида120

4.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми200

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов

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

№ п/п Наименование испытания (теста) по выбору Нормативы Физические качества

Мужчины Женщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличия Серебряный знак отличия Золотой знак отличия Бронзовый знак отличия Серебряный знак отличия Золотой знак отличия

1.

Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) 162538121721 Выносливость

2.

Передвижение в коляске (без учета времени, м) 11013016070100130

3.

Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м) 15017020090120160

4.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 248234 Сила

5.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см) -11-9-6-6-4-2 Гибкость

6.

Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) 130125114122114104

7.

Плавание без учета времени (м) 9142591425 Координационные способности

8.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) 246235

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 888888

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса 444444

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)

№ п/п Минимальный объем различных видов двигательной деятельности Ежедневно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика 140

2.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида 120

3.

Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем 180

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

№ п/п Наименование испытания (теста) по выбору Нормативы Физические качества

Мужчины Женщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)13223091418Выносливость

2.

Передвижение в коляске (без учета времени, м)951151506590120

3.

Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)14016019080110150

4.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)237124Сила

5.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)-14-11-8-8-6-3Гибкость

6.

Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)130122115125115105

7.

Плавание без учета времени (м)9142591425Координационные способности

8.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)246235

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе888888

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса444444

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика140

2.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида100

3.

Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем180

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак

отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)918257915Выносливость

2.

Передвижение в коляске (без учета времени, м)5572100365480

3.

Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)901101406490120

4.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)235123Сила

5.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами)
(см)-16-14-10-10-8-4Гибкость

6.

Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)130124118126119114

7.

Плавание без учета времени (м)9142591425Координационные способности

8.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)246235

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый
знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе888888

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака
отличия Комплекса444444

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее
(мин)

1.

Утренняя гимнастика140

2.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в рамках индивидуальной программы реабилитации
или абилитации инвалидов90

3.

Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-
оздоровительных систем180

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

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МальчикиДевочки

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак
отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.
Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)346234Скоростные возможности
 2.
Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)0.20.30.40.10.20.3
 3.
Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с)813184813Выносливость
 4.
Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)611153711
 5.
Передвижение в коляске (без учета времени, м)306080204060
 6.
Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)357246
 7.
Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)468246Сила
 8.
Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)234123
 9.
Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)1009590959085Гибкость
 10.
Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)-4-3-1-20+1
 11.
Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)123123Скоростно-силовые возможности
 12.
Плавание без учета времени (м)124124Координационные способности
 13.
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)123123
- Участники тестированияМальчикиДевочки
- Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия
- Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе1313131313
- Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666
- Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств
- Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)
- № п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)
- 1.

Утренняя гимнастика90

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"135

3.

В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр120

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида140

5.

Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми185

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МальчикиДевочки

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)457345Скоростные возможности

2.

Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)0.30.40.50.20.30.4

3.

Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с)10152051015Выносливость

4.

Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)10152051015

5.

Передвижение в коляске (без учета времени, м)407090305070

6.

Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)579468

7.

Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)6810468Сила

8.

Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)346234

9.

Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)959085908580Гибкость

10.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)-2-10-1+1+2

11.

Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)234123Скоростно-силовые возможности

12.

Плавание без учета времени (м)235235Координационные способности

13.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)123123

Участники тестированияМальчикиДевочки

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе1313131313

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика90

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"135

3.

В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр120

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида140

5.

Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми185

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МальчикиДевочки

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)458346Скоростные возможности

2.

Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника

(м)0.30.40.70.20.30.6

3.

Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с)13172161017Выносливость

4.

Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)11162161118

5.

Передвижение в коляске (без учета времени, м)407095305075

6.

Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)68115710

7.

Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)79125710Сила

8.

Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)358235

9.

Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)1009690989585Гибкость

10.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)-2-1+10+1+3

11.

Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)235124Скоростно-силовые возможности

12.

Плавание без учета времени (м)247247Координационные способности

13.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)124124

Участники тестированияМальчикиДевочки

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе131313131313

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика90

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"135

3.

В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр120

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида140

5.

Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми185

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МальчикиДевочки

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)569457Скоростные возможности

2.

Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)0.40.50.80.30.40.7

3.

Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с)151924101521Выносливость

4.

Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)12172271219

5.

Передвижение в коляске (без учета времени, м)4575100355580

6.

Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)810137912

7.

Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)810136811Сила

8.

Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)469347

9.

Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)10298911009788Гибкость

10.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)-20+2+1+2+4

11.

Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)346235Скоростно-силовые возможности

12.

Плавание без учета времени (м)358358Координационные способности

13.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)124124

Участники тестированияМальчикиДевочки

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе1313131313

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика100

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"135

3.

В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр120

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида140

5.

Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми185

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

ЮношиДевушки

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)6710568Скоростные возможности

2.

Бросок теннисного мяча из положения сидя

в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)0.50.60.90.40.50.8

3.

Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с)172126131823Выносливость

4.
Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника
(с)14182391520
 5.
Передвижение в коляске (без учета времени, м)5080105406085
 6.
Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)9111481013
 7.
Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)911147912Сила
 8.
Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)6811469
 9.
Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)10299931019790Гибкость
 10.
Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)+1+2+4+2+3+5
 11.
Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)457346Скоростно-силовые возможности
 12.
Плавание без учета времени (м)469469Координационные способности
 13.
Метание теннисного мяча в цель, дистанция
2 м (количество попаданий из 5 бросков)124124
- Участники тестированияЮношиДевушки
- Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия
- Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе131313131313
- Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666
- Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств
- Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)
- № п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)
1.
Утренняя гимнастика140
 2.
Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"135
 3.
В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр100

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида 140

5.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми 185

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы	Физические качества
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	89127810	Скоростные возможности
2.	Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)	0.70.81.10.60.71	
3.	Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с)	192328141925	Выносливость
4.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	152024111622	
5.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	5580110456090	
6.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	11131691114	
7.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	10121581013	Сила
8.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	79125710	
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	1061029610410093	Гибкость
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2+3+5+4+5+7	
11.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	568457	Скоростно-силовые возможности
12.			

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) 89127810 Скоростные возможности

2.

Бросок теннисного мяча из положения сидя

в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м) 0.70.81.10.60.71

3.

Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с) 192328141925 Выносливость

4.

Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника

(с) 152024111622

5.

Передвижение в коляске (без учета времени, м) 5580110456090

6.

Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени,

м) 11131691114

7.

Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с) 10121581013 Сила

8.

Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника

(количество раз) 79125710

9.

Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) 1061029610410093 Гибкость

10.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) +2+3+5+4+5+7

11.

Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с) 568457 Скоростно-силовые возможности

12.

Плавание без учета времени (м)57105710Координационные способности

13.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)124124

Участники тестированияЮношиДевушки

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе1313131313

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика140

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"135

3.

В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр90

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида140

5.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми220

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

ЮношиДевушки

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)910138911Скоростные возможности

2.

Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)0.80.91.20.70.81.1

3.

Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с)212529162126Выносливость

4.

Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника

(с)162125121723

5.

Передвижение в коляске (без учета времени, м)6090115507095

6.

Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)121417101215

7.

Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)11131691114Сила

8.

Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)810136811

9.

Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)103100951019892Гибкость

10.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)+3+4+6+5+6+8

11.

Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)679568Скоростно-силовые возможности

12.

Плавание без учета времени (м)68126812Координационные способности

13.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)234234

Участники тестированияЮношиДевушки

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе1313131313

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика140

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"135

3.

В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр90

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации

или абилитации ребенка-инвалида 140

5.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми 220

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов

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

№ 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) 10111491012 Скоростные возможности

2.

Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м) 0.911.30.80.91.2

3.

Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с) 212530172227 Выносливость

4.

Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с) 162126131824

5.

Передвижение в коляске (без учета времени, м) 60901205075100

6.

Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м) 131518111316

7.

Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с) 11131691114 Сила

8.

Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз) 911156811

9.

Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) 1121069811310395 Гибкость

10.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) +1+2+4+3+4+6

11.

Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с) 679568 Скоростно-силовые возможности

12.

Плавание без учета времени (м) 79127912 Координационные способности

13.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) 235235

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

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

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/п Минимальный объем различных видов двигательной деятельности Ежедневно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика 140

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" либо занятия в трудовом коллективе 75

3.

В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха, физические упражнения, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика, элементы спортивных игр 90

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида 140

5.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми 295

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

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

№ 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) 910138911 Скоростные возможности

2.

Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м) 0.80.91.20.70.81.1

3.

Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с) 222732182329 Выносливость

4.

Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с) 192328152026

5.
Передвижение в коляске (без учета времени, м)701981266078106
 6.
Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)151720131518
 7.
Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)121518101215Сила
 8.
Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)1012167912
 9.
Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)1191099911510797Гибкость
 10.
Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)0+1+3+2+4+5
 11.
Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)568457Скоростно-силовые возможности
 12.
Плавание без учета времени (м)79127912Координационные способности
 13.
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)124124
- Участники тестированияМужчиныЖенщины
- Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия
- Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе1313131313
- Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666
- Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств
- Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)
- № п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)
1.
Утренняя гимнастика160
 2.
Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" либо занятия в трудовом коллективе90
 3.
В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха, физические упражнения, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика, элементы спортивных игр90
 4.
Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации

или абилитации инвалида120

5.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми300

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

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с)222631172228Выносливость

2.

Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)182227141925

3.

Передвижение в коляске (без учета времени, м)651911235579103

4.

Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)131518111316

5.

Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)11131681013Сила

6.

Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)911156811

7.

Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)11810910111610798Гибкость

8.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)-1+0+2+1+2+4

9.

Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)451347Скоростно-силовые возможности

10.

Плавание без учета времени (м)79127912Координационные способности

11.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)124124

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе111111111111

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака

отличия Комплекса555555

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика160

2.

Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика100

3.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида160

4.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми260

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с)202429152126Выносливость

2.

Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)172126141924

3.

Передвижение в коляске (без учета времени, м)63901205575100

4.

Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)121417101215

5.

Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)911145811Сила

6.

Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)810146811

7.

Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)120109103118108100Гибкость

8.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)-2-1+10+1+3

9.

Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)457347Скоростно-силовые возможности

10.

Плавание без учета времени (м)79127912Координационные способности

11.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)124124

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе11111111111

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса555555

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика140

2.

Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика100

3.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида180

4.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми240

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с)182227141721Выносливость

2.

Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)172125111622

3.

Передвижение в коляске (без учета времени, м)6189118527398

4.
Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)11131691114
 5.
Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)7912369Сила
 6.
Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)79135710
 7.
Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)122114105120112102Гибкость
 8.
Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)-4-30-2-1+1
 9.
Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)356236Скоростно-силовые возможности
 10.
Плавание без учета времени (м)79127912Координационные способности
 11.
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)124124
- Участники тестированияМужчиныЖенщины
- Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия
- Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе11111111111
- Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса555555
- Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пяти физических качеств
- Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)
- № п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)
1.
Утренняя гимнастика160
 2.
Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика100
 3.
Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида180
 4.
Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми210
- В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов
- 4.3.13. Тринадцатая ступень (возрастная группа от 45 до 49 лет включительно)

№ п/п Наименование испытания (теста) по выбору Нормативы Физические качества

Мужчины Женщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличия Серебряный знак отличия Золотой знак отличия Бронзовый знак отличия Серебряный знак отличия Золотой знак отличия

1.

Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с) 162025131620 Выносливость

2.

Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с) 16202491420

3.

Передвижение в коляске (без учета времени, м) 6085115507095

4.

Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м) 10121581013

5.

Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с) 6811258 Сила

6.

Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз) 6812469

7.

Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) 125117107120111104 Гибкость

8.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) -6-4-1-3-20

9.

Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с) 235125 Скоростно-силовые возможности

10.

Плавание без учета времени (м) 79127912 Координационные способности

11.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) 124124

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 111111111111

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса 555555

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п Минимальный объем различных видов двигательной деятельности Ежедневно, не менее (мин)

1.
Утренняя гимнастика160
 2.
Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика100
 3.
Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида180
 4.
Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми180
- В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов
- 4.3.14. Четырнадцатая ступень (возрастная группа от 50 до 54 лет включительно)
- | № п/п | Наименование испытания (теста) по выбору | Нормативы | Физические качества |
|-------|--|-------------------------|----------------------|
| | Мужчины | Женщины | |
| | Уровень сложности | | |
| | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
| | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия |
1.
Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с)151924121519Выносливость
 2.
Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)14182381218
 3.
Передвижение в коляске (без учета времени, м)5584113476592
 4.
Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)911147912
 5.
Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)5710247Сила
 6.
Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)5710468
 7.
Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)125117108123115106Гибкость
 8.
Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)-8-6-3-4-3-1
 9.
Плавание без учета времени (м)79127912Координационные способности
 10.
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)123123
- Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе1010101010

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса444444

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика120

2.

Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика100

3.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида140

4.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми200

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с)151923111418Выносливость

2.

Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)13172271116

3.

Передвижение в коляске (без учета времени, м)5580110456590

4.

Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)810136811

5.

Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)469235Сила

6.

Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)469357

7.

Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)128119109125115107Гибкость

8.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)-10-8-5-5-4-2

9.

Плавание без учета времени (м)79127912Координационные способности

10.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)123123

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе101010101010

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса444444

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика120

2.

Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика100

3.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида140

4.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми200

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Удержание медицинбола 500 г. на вытянутых руках (с)121621101317Выносливость

2.

Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)11141861015

3.

Передвижение в коляске (без учета времени, м)5280108436088

4.

Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)79125710

5.

Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)358124Сила

6.

Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)358246

7.

Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)128120110125117108Гибкость

8.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)-12-10-7-7-5-3

9.

Плавание без учета времени (м)57105710Координационные способности

10.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)123123

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе101010101010

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса444444

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика160

2.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида140

3.

Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем180

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.
Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с)11151991115Выносливость
 2.
Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)911155712
 3.
Передвижение в коляске (без учета времени, м)5075105405885
 4.
Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)6811469
 5.
Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)237124Сила
 6.
Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)247235
 7.
Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)130122112125118109Гибкость
 8.
Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)-14-12-9-9-7-4
 9.
Плавание без учета времени (м)57105710Координационные способности
 10.
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)123123
- Участники тестированияМужчиныЖенщины
- Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия
- Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе101010101010
- Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса444444
- Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств
- Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)
- № п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)
1.
Утренняя гимнастика140
 2.
Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида120
 3.
Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем180

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

№ п/п Наименование испытания (теста) по выбору Нормативы Физические качества

Мужчины Женщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличия Серебряный знак отличия Золотой знак отличия Бронзовый знак отличия Серебряный знак отличия Золотой знак отличия

1.

Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с) 913177912 Выносливость

2.

Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с) 7913459

3.

Передвижение в коляске (без учета времени, м) 4570100365480

4.

Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м) 5710358

5.

Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с) 235234 Сила

6.

Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз) 236234

7.

Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) 130122113128119110 Гибкость

8.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) -16-14-11-10-9-5

9.

Плавание без учета времени (м) 57105710 Координационные способности

10.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) 123123

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 101010101010

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса 444444

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)

№ п/п Минимальный объем различных видов двигательной деятельности Ежедневно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика 140

2.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалидов⁹⁰

3.

Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем¹⁸⁰

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

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы	Физические качества
-------	--	-----------	---------------------

	Мальчики	Девочки	
--	----------	---------	--

	Уровень сложности		
--	-------------------	--	--

	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)¹³⁵¹²⁴Скоростные возможности

2.

Метание теннисного мяча из положения стоя (м)³⁵⁷²⁴⁶

3.

Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)⁴⁶⁸³⁵⁷Выносливость

4.

Бег (без учета времени, м)⁸⁰¹⁰⁰¹³⁰⁶⁰⁸⁰¹⁰⁰

5.

Передвижение в коляске (без учета времени, м)⁵⁰⁷⁰⁹⁰³⁰⁵⁰⁷⁰

6.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)²³⁴¹²³Сила

7.

Приседание на двух ногах (количество раз)⁵⁷⁹³⁵⁷

8.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)⁶⁸¹⁰⁵⁷⁹

9.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)⁻⁵⁻⁴⁻²⁻³⁻²⁻¹Гибкость

10.

Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)¹⁰³⁹⁹⁹⁵¹⁰⁰⁹⁵⁹⁰

11.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)¹²³¹²³Скоростно-силовые возможности

12.

Удар по футбольному мячу на дальность (м)³⁵⁷¹³⁵

13.

Плавание без учета времени (м)¹²⁴¹²³Координационные способности

14.

Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 1 м (количество попаданий из 5 бросков)123123

15.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 1 м (количество попаданий из 5 бросков)234123

Участники тестированияМальчикиДевочки

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе151515151515

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика80

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"135

3.

В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр120

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида140

5.

Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми185

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МальчикиДевочки

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Метание теннисного мяча из положения сидя (м)246235Скоростные возможности

2.

Метание теннисного мяча из положения стоя (м)468457

3.

Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)6810468Выносливость

4.

Бег (без учета времени, м)901201507090110

5.

Передвижение в коляске (без учета времени, м)5080100406080

6.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)345234Сила

7.

Приседание на двух ногах (количество раз)6810468

8.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)810126810

9.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)-3-2-1-2-10Гибкость

10.

Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)989490959085

11.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)234123Скоростно-силовые возможности

12.

Удар по футбольному мячу на дальность (м)468246

13.

Плавание без учета времени (м)235235Координационные способности

14.

Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 1 м (количество попаданий из 5 бросков)234123

15.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 1 м (количество попаданий из 5 бросков)345234

Участники тестированияМальчикиДевочки

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе151515151515

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика80

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"135

3.

В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр120

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида140

5.

Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми185

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МальчикиДевочки

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Метание теннисного мяча из положения сидя (м)259247Скоростные возможности

2.

Метание теннисного мяча из положения стоя (м)5710458

3.

Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)68125710Выносливость

4.

Бег (без учета времени, м)1001201607090120

5.

Передвижение в коляске (без учета времени, м)70901205070100

6.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)458236Сила

7.

Приседание на двух ногах (количество раз)79125710

8.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)911147912

9.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)-3-20-2-1+1Гибкость

10.

Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)1029891999687

11.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)235124Скоростно-силовые возможности

12.

Удар по футбольному мячу на дальность (м)5710358

13.

Плавание без учета времени (м)248248Координационные способности

14.

Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 х 1,5 м, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 попыток)124123

15.

Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)235124

16.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)235124

Участники тестированияМальчикиДевочки

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе161616161616

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика80

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"135

3.

В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр120

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида140

5.

Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми185

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

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

№ п/пИспытания (тесты) по выборуНормативыФизические качества

МальчикиДевочки

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Метание теннисного мяча из положения сидя (м)3710358Скоростные возможности

2.

Метание теннисного мяча из положения стоя (м)79125710

3.

Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)911147912Выносливость

4.

Бег (без учета времени, м)11013017080100130

5.

Передвижение в коляске (без учета времени, м)801001306585110

6.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)5710358Сила

7.

Приседание на двух ногах (количество раз)911147912

8.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)11131691114

9.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)-2-1+1-10+2Гибкость

10.

Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)10398921009688

11.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)346235Скоростно-силовые возможности

12.

Удар по футбольному мячу на дальность (м)911155710

13.

Плавание без учета времени (м)57125712Координационные способности

14.

Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 х 1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)247236

15.

Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)347236

16.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)247236

Участники тестированияМальчикиДевочки

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе1616161616

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака

отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика100

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"135

3.

В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр120

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида140

5.

Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми185

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

ЮношиДевушки

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Метание теннисного мяча из положения сидя (м)79125710Скоростные возможности

2.

Метание теннисного мяча из положения стоя (м)810136811

3.

Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)121724101520Выносливость

4.

Бег (без учета времени, м)12515520090110140

5.

Передвижение в коляске (без учета времени, м)901101407090120

6.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)236---Сила

7.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)79125710

8.

Приседание на двух ногах (количество раз)13151891114

9.
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)131518111316
 10.
Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)-10+20+1+3Гибкость
 11.
Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)105100931029890
 12.
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)457346Скоростно-силовые возможности
 13.
Удар по футбольному мячу на дальность (м)1114177912
 14.
Плавание без учета времени (м)9131891318Координационные способности
 15.
Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)358247
 16.
Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)458347
 17.
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)358247
- Участники тестированияМальчикиДевочки
- Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия
- Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе171717161616
- Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666
- Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств
- Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)
- № п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)
1.
Утренняя гимнастика140
 2.
Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"135
 3.
В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр120
 4.
Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида140

5.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми 185

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов

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

№ 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) 810136811 Скоростные возможности

2.

Метание теннисного мяча из положения стоя (м) 911147912

3.

Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) 141826121622 Выносливость

4.

Бег (без учета времени, м) 13516020595110145

5.

Передвижение в коляске (без учета времени, м) 951101458095125

6.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) 347--- Сила

7.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 911146812

8.

Приседание на двух ногах (количество раз) 151720111316

9.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) 151720131518

10.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) 0+1+4+1+2+5 Гибкость

11.

Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) 1051029610310093

12.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с) 568457 Скоростно-силовые возможности

13.

Удар по футбольному мячу на дальность (м) 12151881013

14.

Плавание без учета времени (м) 131723131723 Координационные способности

15.

Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)569458

16.

Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)569458

17.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)469358

Участники тестированияЮношиДевушки

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе171717161616

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика140

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"135

3.

В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр90

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида140

5.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми215

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества
ЮношиДевушки

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Метание теннисного мяча из положения сидя (м)911147912Скоростные возможности

2.

Метание теннисного мяча из положения стоя (м)10121581013

3.

Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)162028141824Выносливость

4.

Бег (без учета времени, м)145175220105125160

5.

Передвижение в коляске (без учета времени, м)10512516085105140

6.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)458---Сила

7.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)1012157913

8.

Приседание на двух ногах (количество раз)161822121418

9.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)161822141620

10.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)+1+2+5+2+3+6Гибкость

11.

Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)103100941019892

12.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)679568Скоростно-силовые возможности

13.

Удар по футбольному мячу на дальность (м)13161991114

14.

Плавание без учета времени (м)141825141825Координационные способности

15.

Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)679568

16.

Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)679568

17.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)579468

Участники тестированияЮношиДевушки

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе171717161616

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/п Минимальный объем различных видов двигательной деятельности Ежедневно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика 140

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" 135

3.

В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр 90

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида 140

5.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми 215

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов

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

№ 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) 10121581013 Скоростные возможности

2.

Метание теннисного мяча из положения стоя (м) 11131691114

3.

Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) 182330172126 Выносливость

4.

Бег (без учета времени, м) 160190230120140170

5.

Передвижение в коляске (без учета времени, м) 11013016090110140

6.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) 458---Сила

7.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 12141781014

8.

Приседание на двух ногах (количество раз) 171922151720

9.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) 182124161822

10.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)-10+30+1+4Гибкость

11.

Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)1151079811310495

12.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)7810679Скоростно-силовые возможности

13.

Удар по футбольному мячу на дальность (м)141720101215

14.

Плавание без учета времени (м)141925141925Координационные способности

15.

Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)6810569

16.

Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)6710569

17.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)5710469

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе171717161616

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика140

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура", либо занятия в трудовом коллективе75

3.

В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха, физические упражнения, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика, элементы спортивных игр90

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида140

5.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми 295

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

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

№ 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) 911147912 Скоростные возможности

2.

Метание теннисного мяча из положения стоя (м) 10121581013

3.

Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) 182330162026 Выносливость

4.

Бег (без учета времени, м) 160190230120140170

5.

Передвижение в коляске (без учета времени, м) 11013016090110140

6.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) 458--- Сила

7.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 1113167913

8.

Приседание на двух ногах (количество раз) 161821141619

9.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) 182023161821

10.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) -2-1+2-10+3 Гибкость

11.

Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) 1171099911510797

12.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с) 679568 Скоростно-силовые возможности

13.

Удар по футбольному мячу на дальность (м) 13161991114

14.

Плавание без учета времени (м) 141925141925 Координационные способности

15.

Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток) 6810569

16.

Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)569458

17.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)5710469

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе171717161616

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 13 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика160

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" либо занятия в трудовом коллективе90

3.

В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха, физические упражнения, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика, элементы спортивных игр90

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида120

5.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми320

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

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)182329162025Выносливость

2.

Бег (без учета времени, м)155185225115135165

3.

Передвижение в коляске (без учета времени, м)10512515585105135

4.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)347---Сила

5.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)1012156812

6.

Приседание на двух ногах (количество раз)151720131518

7.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)171922151720

8.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)-3-2+1-2-1+2Гибкость

9.

Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)11810910111610898

10.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)568457Скоростно-силовые возможности

11.

Удар по футбольному мячу на дальность (м)12151881013

12.

Плавание без учета времени (м)141925141925Координационные способности

13.

Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)579458

14.

Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)458347

15.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)469358

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе151515141414

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса555555

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика160

2.

Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика100

3.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида160

4.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми260

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)162128151824Выносливость

2.

Бег (без учета времени, м)150180220110130160

3.

Передвижение в коляске (без учета времени, м)10012015080100130Сила

4.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)346---

5.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)911145711

6.

Приседание на двух ногах (количество раз)131518111316

7.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)151720131518

8.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)-4-30-3-2+1Гибкость

9.

Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)120111103118109100

10.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)457346Скоростно-силовые возможности

11.

Удар по футбольному мячу на дальность (м)1114177912

12.

Плавание без учета времени (м)141925141925Координационные способности

13.

Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)579458

14.

Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)458347

15.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)469358

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе151515141414

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса555555

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика160

2.

Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика100

3.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида180

4.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми220

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)151925121621Выносливость

2.

Бег (без учета времени, м)140160200100120150

3.

Передвижение в коляске (без учета времени, м)851051356585115

4.
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)235---Сила
 5.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)81013469
 6.
Приседание на двух ногах (количество раз)121417101215
 7.
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)141619121417
 8.
Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)-5-4-1-4-30Гибкость
 9.
Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)122114105120111102
 10.
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)346235Скоростно-силовые возможности
 11.
Удар по футбольному мячу на дальность (м)1013166811
 12.
Плавание без учета времени (м)111522111522Координационные способности
 13.
Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)468347
 14.
Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)347236
 15.
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)358247
- Участники тестированияМужчиныЖенщины
- Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия
- Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе151515141414
- Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса555555
- Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пяти физических качеств
- Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)
- № п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)
1.
Утренняя гимнастика160
 - 2.

Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика100

3.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида180

4.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми220

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы	Физические качества
-------	--	-----------	---------------------

Мужчины	Женщины
---------	---------

Уровень сложности

Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
------------------------	-------------------------	----------------------	------------------------	-------------------------	----------------------

1.

Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	131824111520	Выносливость
---	--------------	--------------

2.

Бег (без учета времени, м)	12014518090110140	
----------------------------	-------------------	--

3.

Передвижение в коляске (без учета времени, м)	721001205880110	
---	-----------------	--

4.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	124---	Сила
--	--------	------

5.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7912358	
---	---------	--

6.

Приседание на двух ногах (количество раз)	11131691114	
---	-------------	--

7.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	131518111316	
---	--------------	--

8.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-6-5-3-5-4-2	Гибкость
---	--------------	----------

9.

Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	124116107121113104	
---	--------------------	--

10.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	235124	Скоростно-силовые возможности
---	--------	-------------------------------

11.

Удар по футбольному мячу на дальность (м)	912155710	
---	-----------	--

12.

Плавание без учета времени (м)	111522111522	Координационные способности
--------------------------------	--------------	-----------------------------

13.

Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)468347

14.

Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)347236

15.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция - 3 м (количество попаданий из 10 бросков)358247

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе151515141414

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса555555

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика160

2.

Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика100

3.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида180

4.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми205

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)121723101419Выносливость

2.

Бег (без учета времени, м)11013017080100130

3.

Передвижение в коляске (без учета времени, м)63881105068100

4.
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)124---Сила
 5.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)6811247
 6.
Приседание на двух ногах (количество раз)10121581013
 7.
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)121417101215
 8.
Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)-8-7-4-7-5-3Гибкость
 9.
Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)126118108123114106
 10.
Плавание без учета времени (м)111522111522Координационные способности
 11.
Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 х 1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)357236
 12.
Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)236125
 13.
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)247136
- Участники тестированияМужчиныЖенщины
- Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия
- Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе131313121212
- Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса444444
- Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств
- Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)
- № п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)
1.
Утренняя гимнастика120
 2.
Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика100
 3.
Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида140

4.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми 200

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов

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

№ 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) 11162291318 Выносливость

2.

Бег (без учета времени, м) 1001201607090120

3.

Передвижение в коляске (без учета времени, м) 5580100406090

4.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) 123---Сила

5.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 5710236

6.

Приседание на двух ногах (количество раз) 911147912

7.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) 11131691114

8.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) -9-8-5-8-6-4 Гибкость

9.

Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) 127118109124116107

10.

Плавание без учета времени (м) 111522111522 Координационные способности

11.

Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток) 346125

12.

Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков) 236125

13.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков) 247136

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 131313121212

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса 444444

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)

№

п/п Минимальный объем различных видов двигательной деятельности Ежедневно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика 120

2.

Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика 100

3.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида 140

4.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми 200

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов

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

№ 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) 9142071114 Выносливость

2.

Бег (без учета времени, м) 901151506385110

3.

Передвижение в коляске (без учета времени, м) 456890365580

4.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 469235 Сила

5.

Приседание на двух ногах (количество раз) 810135710

6.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) 911147912

7.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) -13-11-7-9-7-5 Гибкость

8.

Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) 128120110125119108

9.

Плавание без учета времени (м)9142091420Координационные способности

10.

Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)235124

11.

Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)125124

12.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)136125

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе1212121212

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса444444

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика160

2.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида140

3.

Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем180

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)79155712Выносливость

2.

Бег (без учета времени, м)801001406080105

3.

Передвижение в коляске (без учета времени, м)366380274565

4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	358124	Сила
5.	Приседание на двух ногах (количество раз)	5710247	
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	5710358	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-15-13-10-11-9-6	Гибкость
8.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	129121112126118109	
9.	Плавание без учета времени (м)	9142091420	Координационные способности
10.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	124124	
11.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	124124	
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	125124	
Участники тестированияМужчиныЖенщины			
Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия			
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе121212121212			
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса444444			
Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств			
Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)			
№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)			
1.	Утренняя гимнастика	140	
2.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	120	
3.	Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем	180	
4.4.18. Восемнадцатая ступень (возрастная группа от 70 лет и старше)			
№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества			

МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)57123510Выносливость

2.

Бег (без учета времени, м)5570100355580

3.

Передвижение в коляске (без учета времени, м)275470183650

4.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)247123Сила

5.

Приседание на двух ногах (количество раз)358136

6.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)469247

7.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)-17-15-12-13-11-8Гибкость

8.

Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)130122113127118108

9.

Плавание без учета времени (м)9142091420Координационные способности

10.

Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 х 1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)123123

11.

Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)123123

12.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)124123

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе121212121212

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса444444

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалидов	90
3.	Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем	180
4.5.	Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом	
4.5.1.	Первая ступень (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)	
№ 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)	10,610,310,011,411,010,6
	Скоростные возможности	
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	10.1510.059.4510.5010.3010.15
	Выносливость	
3.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	0.30.50.80.30.50.8
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	357124
	Сила	
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-2-10-10+1
	Гибкость	
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	789678
	Скоростно-силовые возможности	
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 секунд)	5811357
8.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 бросков)	123123
	Координационные способности	
9.	Плавание без учета времени (м)	358358
	Участники тестирования	МальчикиДевочки
	Уровень сложности	Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия
	Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	999999
	Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/п Минимальный объем различных видов двигательной деятельности Ежедневно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика 90

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" 135

3.

В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр 120

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида 140

5.

Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми 185

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

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

№ 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 10,09 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) 0.50 0.7 10.50 0.71

4.

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) 46 82 35 Сила

5.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) -10 +10 +1 +2 Гибкость

6.

Метание мяча весом 150 г (м) 89 107 89 Скоростно-силовые возможности

7.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 секунд) 69 124 68

8.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 бросков) 23 41 23 Координационные способности

9.

Плавание без учета времени (м) 46 104 610

Участники тестирования Мальчики Девочки

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе999999

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика90

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"135

3.

В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр120

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида140

5.

Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми185

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МальчикиДевочки

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Бег на 30 м (с)9,89,59,111,010,610,0Скоростные возможности

2.

Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)9.559.459.2010.4010.159.50Выносливость

3.

Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)0.70.91.50.70.91.5

4.

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)4710236Сила

5.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)-20+20+1+3Гибкость

6.

Метание мяча весом 150 г (м)910127810Скоростно-силовые возможности

7.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)710145812

8.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)124124Координационные способности

9.

Плавание без учета времени (м)59125912

Участники тестированияМальчикиДевочки

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе9999999

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика90

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"135

3.

В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр120

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида140

5.

Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми185

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МальчикиДевочки

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Бег на 40 м (с)14,514,012,015,515,013,8Скоростные возможности

2.

Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)0.91.420.91.32Выносливость

3.

Плавание без учета времени (м)141825141825

4.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)236---Сила

5.

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)5812358

6.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)0+1+3+1+2+4Гибкость

7.

Метание мяча весом 150 г (м)1112148911Скоростно-силовые возможности

8.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)9121571014

9.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)358358Координационные 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 прицелом101520101520

или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия"132025132025

Участники тестированияМальчикиДевочки

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе101010101010

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика100

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"135

3.

В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр120

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида140

5.

Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми185

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов

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

№ 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 10,09,5 12,0 11,0 10,0 Скоростные возможности

2.

Бег на 60 м (с) 16,0 14,5 13,0 18,0 16,0 14,0

3.

Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) 1.11.72.20.91.42 Выносливость

4.

Плавание без учета времени (м) 232840182330

5.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) 469---Сила

6.

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) 1214175710

7.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) +1+2+4+2+3+5 Гибкость

8.

Метание мяча весом 150 г (м) 121315101113 Скоростно-силовые возможности

9.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с) 11131691115

10.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) 568568 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 152025152025

или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного
оружия" 182530182530

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 111111101010

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака
отличия Комплекса 666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/п Минимальный объем различных видов двигательной деятельности Ежедневно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика 140

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" 135

3.

В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр 100

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида 140

5.

Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми 185

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов

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

№ 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) 14,8 13,8 12,6 16,8 15,0 13,8 Скоростные возможности

2.

Бег на 100 м (с) 23,2 22,2 21,6 28,2 27,2 26,0

3.

Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) 1.11.72.20.91.41.8 Выносливость

4.

Плавание без учета времени (м) 283 850 232 835

5.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) 7 9 12 --- Сила

6.

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) 14 16 20 7 9 12

7.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) +1+2+4+2+3+5 Гибкость

8.

Метание мяча весом 150 г (м) 14 16 21 12 14 17 Скоростно-силовые возможности

9.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с) 12 14 17 10 12 16

10.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)679679Координационные 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 прицелом152025152025

или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия"182530182530

Участники тестированияЮношиДевушки

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе11111101010

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика140

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"135

3.

В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр90

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида160

5.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми210

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества ЮношиДевушки

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Бег на 60 м (с)14,613,512,416,614,813,6Скоростные возможности

2.

Бег на 100 м (с)23,022,021,428,027,025,8

3.
Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)1.21.82.111.51.9Выносливость
 4.
Плавание без учета времени (м)304055253040
 5.
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)81013---Сила
 6.
Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)15172281014
 7.
Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)+2+3+5+3+4+6Гибкость
 8.
Метание мяча весом 150 г (м)151722131518Скоростно-силовые возможности
 9.
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)131518111317
 10.
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)789789Координационные 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 прицелом152025152025
или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия"182530182530
- Участники тестированияЮношиДевушки
- Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия
- Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе11111101010
- Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666
- Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств
- Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)
- № п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)
1.
Утренняя гимнастика140
 2.
Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"135
 3.
В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр90
 4.
Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической

культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида¹⁶⁰

5.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности²¹⁰

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

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

№ 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) 14,5 14,1 13,2 17,0 15,4 13,4 Скоростные возможности

2.

Бег на 100 м (с) 24,8 23,0 21,0 29,8 27,8 25,8

3.

Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) 1.35 1.82 31.11.45 2 Выносливость

4.

Плавание без учета времени (м) 273 850 232 835

5.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) 6 8 11 --- Сила

6.

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) 16 19 25 9 11 14

7.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) +1+2+4+2+3+5 Гибкость

8.

Метание мяча весом 150 г (м) 16 20 23 14 16 19 Скоростно-силовые возможности

9.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с) 13 15 18 11 13 17

10.

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

11.

Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом 15 20 25 15 20 25

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

Участники тестирования Мужчины Женщины

Уровень сложности Бронзовый знак отличия Серебряный знак отличия Золотой знак отличия Бронзовый

знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе111111101010

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика140

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура либо занятия в трудовом коллективе75

3.

В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха, физические упражнения, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика, элементы спортивных игр90

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида160

5.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми285

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

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Бег на 60 м (с)15,214,513,817,215,714,0Скоростные возможности

2.

Бег на 100 м (с)25,023,722,032,029,026,8

3.

Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)1.62.02.51.351.62.2Выносливость

4.

Плавание без учета времени (м)273850232935

5.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)91115---Сила

6.

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)172026101215

7.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) 0+1+3+1+2+4 Гибкость

8.

Метание мяча весом 150 г (м) 182327161720 Скоростно-силовые возможности

9.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с) 121417101216

10.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) 679679 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 152025152025

или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия" 182530182530

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 111111101010

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса 666666

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/п Минимальный объем различных видов двигательной деятельности Ежедневно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика 140

2.

Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" либо занятия в трудовом коллективе 90

3.

В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха, физические упражнения, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика, элементы спортивных игр 90

4.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида 120

5.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми 320

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

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

№ п/п Наименование испытания (теста) по выбору Нормативы Физические качества

МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)1.21.62.20.91.41.8Выносливость

2.

Плавание без учета времени (м)223245182330

3.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)6811---Сила

4.

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)1618244611

5.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)-10+20+1+3Гибкость

6.

Метание мяча весом 150 г (м)222530171821Скоростно-силовые возможности

7.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)11131691115

8.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)568568Координационные 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 прицелом152025152025

или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия"182530182530

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе999888

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса555555

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика140

2.

Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика100

3.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида¹⁴⁰

4.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми²⁴⁰

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

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

№ п/п Наименование испытания (теста) по выбору Нормативы Физические качества

Мужчины Женщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличия Серебряный знак отличия Золотой знак отличия Бронзовый знак отличия Серебряный знак отличия Золотой знак отличия

1.

Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) 1.11.72.20.91.41.8 Выносливость

2.

Плавание без учета времени (м) 233245182330

3.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) 347---Сила

4.

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) 141622359

5.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) -10+10+1+2 Гибкость

6.

Метание мяча весом 150 г (м) 182125121417 Скоростно-силовые возможности

7.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с) 10121581014

8.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) 568568 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 152025152025

или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия" 182530182530

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 999888

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака

отличия Комплекса555555

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика140

2.

Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика100

3.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида160

4.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми220

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)11.420.71.31.6Выносливость

2.

Плавание без учета времени (м)182740141825

3.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)248---Сила

4.

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)121418248

5.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)-2-10-10+2Гибкость

6.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)810136812Скоростно-силовые возможности

7.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)457457Координационные 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 прицелом131625131622

или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия"162130162127

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе888777

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса555555

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика140

2.

Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика100

3.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида160

4.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми210

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Скандинавская ходьба (без учета времени, км)11.420.71.31.6Выносливость

2.

Плавание без учета времени (м)182740141825

3.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)136---Сила

4.

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)101216248

5.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)-2-1+1-10+2Гибкость

6.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)79125710Скоростно-силовые возможности

7.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)457457Координационные 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 прицелом101325101320

или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия"131830131825

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе888777

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса555555

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика140

2.

Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика100

3.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида160

4.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми205

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Скандинавская ходьба (без учета времени, км)0.91.11.80.51.11.4Выносливость

2.

Плавание без учета времени (м)14233591420

3.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)125---Сила

4.

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)81014136

5.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)-5-30-2-1+1Гибкость

6.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)457457Координационные 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 прицелом10132271018

или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия"131827101523

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе777666

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса444444

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика100

2.

Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика100

3.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида120

4.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми200

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов

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

№ п/пНаименование испытания (теста) по выборуНормативыФизические качества

МужчиныЖенщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

1.

Скандинавская ходьба (без учета времени, км)0.70.91.50.40.91.2Выносливость

2.

Плавание без учета времени (м)9183091420

3.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)124---Сила

4.

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)6812136

5.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)-7-5-2-3-20Гибкость

6.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)346346Координационные 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 прицелом10132271018

или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия"131827101523

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе777666

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса444444

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика100

2.

Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика100

3.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида120

4.

Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми200

В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов

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

№ п/п Наименование испытания (теста) по выбору Нормативы Физические качества

Мужчины Женщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличия Серебряный знак отличия Золотой знак отличия Бронзовый знак отличия Серебряный знак отличия Золотой знак отличия

1.

Скандинавская ходьба (без учета времени, км) 0.70.91.50.40.91.2 Выносливость

2.

Плавание без учета времени (м) 9142091420

3.

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) 469125 Сила

4.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) -9-7-4-4-3-1 Гибкость

5.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) 235235 Координационные способности

Участники тестирования Мужчины Женщины

Уровень сложности Бронзовый знак отличия Серебряный знак отличия Золотой знак отличия Бронзовый знак отличия Серебряный знак отличия Золотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе 555555

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса 444444

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)

№ п/п Минимальный объем различных видов двигательной деятельности Ежедневно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика 140

2.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида 120

3.

Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем 180

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

№ 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)0.70.91.50.40.91.2Выносливость

2.

Плавание без учета времени (м)9142091420

3.

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)357124Сила

4.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)-11-9-6-5-4-2Гибкость

5.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)235235Координационные способности

Участники тестированияМужчиныЖенщины

Уровень сложностиБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличияБронзовый знак отличияСеребряный знак отличияЗолотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе555555

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса444444

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)

№ п/пМинимальный объем различных видов двигательной деятельностиЕженедельно, не менее (мин)

1.

Утренняя гимнастика140

2.

Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида100

3.

Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем180