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

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(МИНСПОРТ РОССИИ)

ПРИКАЗ

«22» февраля 2023 г. г. Москва № 117

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

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

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
		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 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3	Скоростные возможности
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8	
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	Выносливость
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	

3.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	**Скоростно-силовые возможности**
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	**Гибкость**
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	**Координационные способности**
	Челночный бег 3х10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	
6.	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25	**Прикладные навыки**

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)	5	5	5	5	5	5
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса	5	5	5	5	5	5

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)

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

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

№ 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)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1	Скоростные возможности
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7:21	6:30	5:12	7:45	6:55	5:55	Выносливость
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	11:25	9:20	7:55	12:45	10:05	8:18	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9:15	6:55	5:55	9:44	7:20	6:23	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	5	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	10	16	4	7	12	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	11	18	4	7	12	

4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	**Гибкость**
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	122	142	103	117	137	**Скоростно-силовые возможности**
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	25	37	17	22	32	
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	**Координационные способности**
	Челночный бег 3х10 м (с)	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4	
7.	Плавание на 25 м (мин, с)	3:05	2:36	2:27	3:05	2:36	2:27	**Прикладные навыки**

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)

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

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

№ 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)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5	Скоростные возможности
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03	Выносливость
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8:25	7:35	6:35	10:15	8:10	7:19	
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:25	15:45	12:45	19:25	17:10	14:45	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	7	10	16	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13	

4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11	**Гибкость**
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6	**Координационные способности**
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152	**Скоростно-силовые возможности**
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	33	43	23	28	37	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	18	22	28	12	15	20	**Прикладные навыки**
	Плавание на 50 м (мин, с)	3:00	2:27	2:18	3:00	2:30	2:20	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)

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

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

№ 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)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2	Скоростные возможности
	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9	
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:03	Выносливость
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14:30	13:35	12:15	15:20	14:20	13:10	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:55	17:05	15:45	21:30	19:40	17:15	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	16	24	8	12	18	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	15	

4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13	**Гибкость**
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0	**Координационные способности**
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	162	183	132	147	167	**Скоростно-силовые возможности**
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	37	47	27	31	41	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	23	27	34	15	19	23	**Прикладные навыки**
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:33	1:18	0:58	1:38	1:23	1:03	
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	9	15	20	9	15	20	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (очки)	10	20	25	10	20	25	

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

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

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

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

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

№ 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 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9	Скоростные возможности
	Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55	Выносливость
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	19:15	17:15	16:05	22:55	20:25	19:05	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16:55	15:45	14:10	19:55	18:05	16:40	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	9	13	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	12	18	25	9	13	19	

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	19	25	37	7	11	16	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15	**Гибкость**
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9	**Координационные способности**
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	183	**Скоростно-силовые возможности**
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	50	31	35	44	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	41	19	21	27	**Прикладные навыки**
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:27	1:13	0:54	1:32	1:18	1:01	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	

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

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

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

6. Шестая ступень (возрастная группа от 16 до 17 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	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скоростные возможности
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:25	11:10	9:45	Выносливость
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:35	16:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:55	25:45	23:40	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:25	17:35	16:05	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20	

	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	34	-	-	-	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	**Гибкость**
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188	**Скоростно-силовые возможности**
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	41	51	32	37	45	
6.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	12	17	22	**Прикладные навыки**
	весом 700 г (м)	27	30	36	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:20	1:05	0:49	1:45	1:18	1:00	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	

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

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 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)	8,9	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скоростные возможности
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:20	11:05	9:40	Выносливость
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:40	16:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	28:00	25:40	23:30	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:20	17:40	16:10	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	

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

	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	**Прикладные навыки**
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

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

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 60 м (с)	9,1	8,5	8,0	11,1	10,3	9,5	Скоростные возможности
	Бег на 100 м (с)	15,8	14,4	13,9	18,1	17,1	16,2	

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

Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	207	228	244	167	183	198	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	38	50	31	36	45	
6.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	13	18	22	Прикладные навыки
	весом 700 г (м)	32	36	38	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:15	0:58	0:48	1:28	1:13	0:58	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 15 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)

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

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

№ 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)	9,6	9,0	8,1	11,4	10,5	9,8	Скоростные возможности
	Бег на 100 м (с)	15,3	14,6	13,6	19,1	17,9	16,7	
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	5:10	4:40	4:20	Выносливость
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:20	12:30	-	-	-	
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	14:20	12:50	11:15	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	28:00	26:00	22:00	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	23:00	20:20	18:10	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:30	22:00	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	22:30	19:50	17:40	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	10	14	-	-	-	

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

6.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	Прикладные навыки
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 15 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 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	10,9	8,8	13,1	12,1	10,5	Скоростные возможности
	Бег на 1000 м (мин, с)	5:02	4:06	3:45	6:19	5:24	4:40	

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

Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	197	213	234	138	152	173	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	25	32	42	18	23	34	
6.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	10	14	18	Прикладные навыки
	весом 700 г (м)	26	30	35	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:22	1:05	0:55	1:35	1:18	1:03	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

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

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

№ 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)	12,7	11,3	9,1	13,4	12,4	10,7	Скоростные возможности
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	5:13	4:17	3:55	6:54	5:52	5:00	Выносливость
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	15:20	14:00	12:10	
	Бег на 3000 м (мин, с)	16:05	14:40	13:30	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	25:10	21:40	20:00	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	32:20	29:20	25:20	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	24:00	21:05	19:40	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	29:30	27:30	24:30	-	-	-	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	7	11	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	14	22	6	10	16	

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	30	4	7	12	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	17	22	38	-	-	-	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+10	+4	+6	+12	**Гибкость**
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	208	228	128	142	167	**Скоростно-силовые возможности**
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	23	30	40	15	21	30	
6.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	8	12	17	**Прикладные навыки**
	весом 700 г (м)	25	30	35	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:27	1:11	0:58	1:40	1:23	1:07	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	

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

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности			
№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности (мин)
1.	Утренняя гимнастика	20 мин 6 дней в неделю	120
2.	Производственная гимнастика	15 мин 5 раз в неделю	75
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	100 мин 1 занятие в неделю	100

4.	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 90 мин	180
В период отпусков ежедневный двигательный режим не менее 3 часов			

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

№ 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)	6:20	5:20	4:05	8:05	6:55	5:20	Выносливость
	Бег на 2000 м (мин, с)	13:20	11:45	9:45	16:30	14:50	12:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	37:40	34:10	27:40	-	-	-	
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	23:00	20:20	17:40	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	22:30	20:00	16:10	-	-	-	
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	17:20	15:40	13:10	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	7	10	-	-	-	

2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	5	9	15	**Сила**
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	2	6	11	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	13	18	29	-	-	-	
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+9	+2	+4	+11	**Гибкость**
Испытания (тесты) по выбору								
4.	Бег на 60 м (с)	13,00	11,8	9,5	14,0	13,0	11,3	**Скоростные возможности**
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	28	36	13	17	26	**Скоростно-силовые возможности**
6.	Плавание на 50 м (мин, с)	1:30	1:13	1:00	1:45	1:26	1:13	**Прикладные навыки**
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	13	16	25	13	16	22	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо	16	21	29	16	21	27	

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

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности			
№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности (мин)
1.	Утренняя гимнастика	20 мин 6 дней в неделю	120
2.	Производственная гимнастика	15 мин 5 раз в неделю	75
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта,в группах здоровья и общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	100 мин 1 занятие в неделю	100
4.	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 90 мин	180
В период отпусков ежедневный двигательный режим не менее 2 часов			

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

№ 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)	6:30	5:55	5:05	8:25	7:20	6:20	Выносливость
	Бег на 2000 м (мин, с)	13:40	12:00	10:15	17:40	15:50	13:20	
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	24:20	22:00	19:10	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	41:00	36:30	30:30	-	-	-	
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	18:20	16:40	14:10	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	23:30	20:40	16:40	-	-	-	
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	6	9	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	11	19	4	8	13	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	16	27	2	6	10	

	Рывок гири 16 кг (количество раз)	8	12	24	-	-	-	
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	0	+2	+8	+2	+4	+10	**Гибкость**
Испытания (тесты) по выбору								
4.	Бег на 60 м (с)	14,6	13,3	10,9	15,1	13,8	11,4	**Скоростные возможности**
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	17	25	32	9	13	22	**Скоростно-силовые возможности**
6.	Плавание на 50 м (мин, с)	1:35	1:15	1:03	1:50	1:30	1:18	**Прикладные навыки**
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	13	25	10	13	20	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	13	18	27	13	18	25	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности			
№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности (мин)
1.	Утренняя гимнастика	20 мин 6 дней в неделю	120
2.	Производственная гимнастика	15 мин 5 раз в неделю	75
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	100 мин 1 занятие в неделю	100
4.	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 90 мин	180
В период отпусков ежедневный двигательный режим не менее 2 часов			

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)	2	5	8	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	3	8	16	3	7	11	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	7	11	21	-	-	-	

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	12	25	2	6	9	
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	-1	+1	+7	+1	+3	+9	**Гибкость**
Испытания (тесты) по выбору								
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	13	20	28	7	12	19	**Скоростно-силовые возможности**
5.	Плавание на 50 м (мин, с)	1:37	1:18	1:08	1:55	1:33	1:21	**Прикладные навыки**
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	13	22	7	10	18	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	13	18	27	10	15	23	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
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
В период отпусков ежедневный двигательный режим не менее 2 часов			

15. Пятнадцатая ступень (возрастная группа от 55 до 59 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)	8:37	7:05	6:05	9:12	8:05	7:00	Выносливость
	Бег на 2000 м (мин, с)	14:20	12:40	11:40	20:30	18:40	15:30	
	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	28:40	26:40	24:40	32:45	30:30	28:30	
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	27:30	25:40	23:10	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	51:00	45:10	36:40	-	-	-	
	Кросс на 2 км по пересеченной местности (мин, с)	-	-	-	21:35	19:40	16:10	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	24:30	21:40	18:40	-	-	-	
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	7	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	2	6	13	2	6	10	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	5	9	19	-	-	-	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	11	19	2	5	8	

3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	-2	0	+5	+1	+3	+8	**Гибкость**
Испытания (тесты) по выбору								
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	10	16	25	6	10	16	**Скоростно-силовые возможности**
5.	Плавание на 50 м (мин, с)	1:43	1:21	1:13	2:00	1:39	1:26	**Прикладные навыки**
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	13	22	7	10	18	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	13	18	27	10	15	23	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
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
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)	3	7	15	2	6	8	Сила
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	-6	-4	-1	0	+2	+6	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								

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

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
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	
	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	33:30	30:00	22:00	-	-	-	

2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	3	7	12	2	6	8	**Сила**
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	-9	-6	-4	-5	-1	+2	**Гибкость**
Испытания (тесты) по выбору								
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	5	9	16	3	5	11	**Скоростно-силовые возможности**
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 Комплекса	4	4	5	4	4	5
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

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

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

№ 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)	16:30	13:39	11:00	18:24	15:24	12:00	**Выносливость**
	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	24:30	21:40	18:40	28:40	25:40	21:40	
	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	33:40	31:40	29:40	37:05	35:40	32:40	
	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	35:40	30:40	27:40	
	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	39:40	33:40	27:40	-	-	-	
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)	1	5	8	1	4	6	**Сила**
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	-10	-8	-6	-6	-4	0	**Гибкость**
Испытания (тесты) по выбору								
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	3	7	15	1	5	9	**Скоростно-силовые возможности**
5.	Плавание на 25 м (мин, с)	3:15	2:45	2:35	3:20	2:50	2:35	**Прикладные навыки**
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)	-	-	-	36:45	31:40	29:05	

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

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

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

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

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

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

№ 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)	4,2	4,0	3,4	4,3	4,1	3,6	**Скоростные возможности**
2.	Бег на 30 м (с)	11,6	9,8	9,5	10,8	10,4	10,2	
3.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, м)	170	340	500	150	240	400	**Выносливость**
4.	Ходьба на лыжах на (без учета времени, м)	500	835	1170	420	750	1085	
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-	**Сила**
6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	4	6	10	2	4	7	
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	7	11	2	4	8	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+2	+5	+2	+3	+6	**Гибкость**
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	71	80	95	65	73	90	**Скоростно-силовые возможности**
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с.)	9	10	12	8	9	11	
11.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	**Координационные способности**

12.	Плавание без учета времени (м)	2	4	8	2	4	8	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

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

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

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

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

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

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	7,3	6,8	6,2	7,6	7,1	6,4	**Скоростные возможности**
2.	Бег на 60 м (с)	14,1	13,2	11,9	14,7	13,8	12,4	
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	7:45	7:01	5:49	8:14	7:29	6:25	**Выносливость**
4.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	10:23	9:20	8:06	12:33	9:46	8:51	
5.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1.2	1.5	1.8	1.2	1.5	1.8	
6.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.2	1.5	1.8	1.2	1.5	1.8	
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-	**Сила**
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	7	10	17	5	7	12	
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	18	4	6	10	
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+3	+6	+2	+4	+9	**Гибкость**
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	172	191	242	156	170	212	**Скоростно-силовые возможности**
12.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	107	120	135	100	110	127	
13.	Метание мяча весом 150 г (м)	15	18	23	10	14	17	
14.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	28	36	19	23	31	
15.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	2	3	4	**Координационные способности**
16.	Плавание без учета времени (м)	6	10	12	6	10	12	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

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

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

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

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр	120
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми	200
В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов		

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

№ 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)	6,2	5,8	5,3	6,6	6,4	5,7	**Скоростные возможности**
2.	Бег на 60 м (с)	11,2	10,6	9,4	12,6	11,9	11,0	
3.	Бег на 2000 м (мин, с)	13:59	11:38	10:04	14:51	13:25	12:12	**Выносливость**
4.	Бег на 3000 м (мин, с)	18:20	17:12	17:05	-	-	-	
5.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	22:46	20:05	19:14	27:23	25:18	22:13	
6.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1.5	2.5	3.5	0.8	2	3	
7.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.5	2	2.5	1.5	2	2.5	
8.	Плавание без учета времени (м)	20	30	40	20	30	40	
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	5	8	-	-	-	**Сила**
10.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	14	20	7	9	12	
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	16	20	30	6	8	13	
12.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+5	+9	+4	+7	+11	**Гибкость**
13.	Прыжок в длину с разбега (см)	209	230	285	190	205	250	**Скоростно-силовые возможности**
14.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	161	182	124	135	153	
15.	Метание мяча весом 150 г (м)	22	27	34	16	18	22	
16.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	40	25	27	35	
17.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	6	8	4	6	8	**Координационные способности**

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	175
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	135
3.	В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр	100
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми	200
В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов		

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

№ 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)	5,8	5,4	5,1	6,4	6.2	5,9	**Скоростные возможности**
2.	Бег на 60 м (с)	10,4	9,7	9,2	12,4	11,5	10,7	
3.	Бег на 100 м (с)	17,2	16,4	15,4	20,8	19,6	18,4	
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	14:31	13:26	11:17	**Выносливость**
5.	Бег на 3000 м (мин, с)	18:30	16:47	14:37	-	-	-	
6.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	24:36	22:38	20:08	
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	33:20	30:47	28:01	-	-	-	
8.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2.5	3	4	1.5	2	2.5	
9.	Плавание без учета времени (м)	30	40	50	30	40	50	
10.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	6	10	-	-	-	**Сила**
11.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	8	10	14	
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	22	25	34	7	9	13	
13.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	12	15	26	-	-	-	
14.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+4	+6	+10	+6	+7	+13	**Гибкость**
15.	Прыжок в длину с разбега (см)	230	250	314	210	225	275	**Скоростно-силовые возможности**
16.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	161	178	195	131	145	157	
17.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	29	36	18	22	28	
18.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	29	32	40	25	29	35	
19.	Метание теннисного мяча в цель,	6	7	8	6	7	8	**Координационные**

	дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)							**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	16	16	16	15	15	15
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	175
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	135
3.	В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр	100
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида	140
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	200
В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов		

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

№ 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)	5,6	5,2	4,9	6,2	6,1	5,7	**Скоростные возможности**
2.	Бег на 60 м (с)	10,3	9,7	9,2	12,4	11,5	10,7	
3.	Бег на 100 м (с)	17,2	16,4	15,3	20,8	19,6	18,4	
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	14:31	13:36	11:17	**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)	3	3.5	4.5	2	2.5	3	
9.	Плавание без учета времени (м)	30	40	50	30	40	50	
10.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	11	-	-	-	**Сила**
11.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	9	11	16	
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	23	27	36	7	9	13	
13.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	12	15	28	-	-	-	
14.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+4	+6	+10	+6	+7	+13	**Гибкость**
15.	Прыжок в длину с разбега (см)	230	250	314	210	225	275	**Скоростно-силовые возможности**
16.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	161	178	195	131	145	157	
17.	Метание мяча весом 150 г (м)	26	30	38	19	24	30	
18.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	28	32	41	27	30	37	
19.	Метание теннисного мяча в цель,	10	13	14	10	12	14	**Координационные**

	дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)							**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	16	16	16	15	15	15
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	160
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	90
3.	В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха, физические упражнения в процессе учебного (рабочего дня), дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика, элементы спортивных игр	75
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	150
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	285
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов		

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,3	5,0	6,3	6,2	5,8	**Скоростные возможности**
2.	Бег на 60 м (с)	10,5	9,8	9,1	12,9	11,9	11,1	
3.	Бег на 100 м (с)	18,4	16,7	16,2	21,1	19,9	18,8	
4.	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	5:47	5:31	5:23	**Выносливость**
5.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	16:11	14:20	12:30	
6.	Бег на 3000 м (мин, с)	17:28	15:52	14:01	-	-	-	
7.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	25:06	22:32	21:39	
8.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	32:22	30:12	26:14	-	-	-	
9.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	3	3.5	4.5	2	2.5	3	
10.	Плавание без учета времени (м)	40	50	70	40	50	70	
11.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	7	9	12	-	-	-	**Сила**
12.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	8	10	15	
13.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	23	28	38	8	10	14	
14.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	16	19	36	-	-	-	
15.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+4	+6	+10	+6	+7	+13	**Гибкость**
16.	Прыжок в длину с разбега (см)	296	304	344	235	260	280	**Скоростно-силовые возможности**
17.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	173	191	204	140	153	165	
18.	Метание мяча весом 150 г (м)	28	32	40	20	26	32	
19.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	28	32	41	27	30	37	
20.	Метание теннисного мяча в цель,	12	14	16	12	14	16	**Координационные**

	дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)							**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	16	16	16	16	16	16
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 13 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	160
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура» либо занятия в трудовом коллективе	90
3.	В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха, физические упражнения в процессе учебного (рабочего дня), дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика, элементы спортивных игр	90
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	140
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	300
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов		

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	6,8	6,2	5,6	7,4	7,1	6,5	**Скоростные возможности**
2.	Бег на 60 м (с)	11,2	10,5	9,4	13,2	12,2	11,4	
3.	Бег на 100 м (с)	17,8	16,9	16,1	22,2	21,1	19,3	
4.	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	6:17	5:32	5:29	**Выносливость**
5.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	17:10	16:11	13:15	
6.	Бег на 3000 м (мин, с)	18:31	17:04	14:57	-	-	-	
7.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	27:23	23:55	21.01	
8.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	33:20	31:26	26:32	-	-	-	
9.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2.5	3	4	1.5	2	2.5	
10.	Плавание без учета времени (м)	50	60	70	50	60	70	
11.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	7	10	-	-	-	**Сила**
12.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	7	9	14	
13.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	18	21	33	7	9	13	
14.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-	
15.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+5	+9	+5	+6	+11	**Гибкость**
16.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	169	187	200	136	149	162	**Скоростно-силовые возможности**
17.	Метание мяча весом 150 г (м)	22	26	34	14	18	26	
18.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	25	30	38	20	24	32	
19.	Метание теннисного мяча в цель,	13	15	18	13	15	18	**Координационные**

	дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)							**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	15	15	15
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	160
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика	100
3.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	180
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	220
В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов		

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

№ 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)	7,7	7,0	6,0	8,0	7,7	6,7	**Скоростные возможности**
2.	Бег на 60 м (с)	14,3	12,6	10,2	15,2	14,1	12,2	
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	5:47	4:46	4:27	6:56	5:59	5:29	**Выносливость**
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	17:30	16:11	14:39	
5.	Бег на 3000 м (мин, с)	18:10	17:24	15:43	-	-	-	
6.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	31:52	25:18	22:35	
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	35:01	31:42	27:45	-	-	-	
8.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2.5	3	4	1.5	2	2.5	
9.	Плавание без учета времени (м)	30	50	70	30	50	70	
10.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-	**Сила**
11.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	18	7	8	13	
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	15	27	4	6	10	
13.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	17	32	-	-	-	
14.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+3	+8	+3	+5	+10	**Гибкость**
15.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	155	170	180	112	120	139	**Скоростно-силовые возможности**
16.	Метание мяча весом 150 г (м)	21	25	32	13	17	23	
17.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	27	34	16	18	27	
18.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	12	14	18	12	14	18	**Координационные способности**

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	16	16	16	14	14	14
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	160
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика	100
3.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	180
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	220
В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов		

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

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

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
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	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	160
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика	100
3.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	180
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	200
В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов		

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	8,1	7,5	6,4	8,9	8,6	7,0	**Скоростные возможности**
2.	Бег на 60 м (с)	15,0	14,0	11,0	16,0	15,0	13,0	
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	7:24	6:53	5:41	8:15	7:20	6:05	**Выносливость**
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	15:52	14:40	12:12	19:28	18:38	15:57	
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	27:25	24:05	21:20	
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	44:15	40:12	33:14	-	-	-	
7.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.8	2	2.5	0.8	1	1.5	
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	1:30	1:20	1:10	2:10	1:54	1:40	
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	6	-	-	-	**Сила**
10.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	16	4	6	11	
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	23	2	4	7	
12.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	11	13	23	-	-	-	
13.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+2	+6	+1	+3	+7	**Гибкость**
14.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	151	165	174	105	116	129	
15.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	18	22	26	7	9	18	**Скоростно-силовые возможности**
16.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	11	13	16	11	13	16	**Координационные способности**

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
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	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	160
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика	100
3.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	180
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	200
В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов		

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

№ 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)	8,3	7,8	6,6	9,1	8,8	7,2	**Скоростные возможности**
2.	Бег на 60 м (с)	17,0	15,5	12,7	17,6	16,1	13,3	
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	7:04	6:54	6:34	9:14	7:56	7:20	**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	2	2.5	0.8	1	1.5	
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	2:05	1:40	1:20	2:15	2:05	1:55	
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-	**Сила**
10.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	5	7	14	3	5	9	
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	11	22	2	3	6	
12.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	7	9	16	-	-	-	
13.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+2	+5	+1	+3	+6	**Гибкость**
14.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	16	20	26	7	9	18	**Скоростно-силовые возможности**
15.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	11	13	16	11	13	16	**Координационные способности**

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	120
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика	100
3.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	140
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	185
В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов		

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

№ 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)	8:24	8:08	6:34	9:13	8:35	7:56	**Выносливость**
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	16:49	14:47	13:27	21:47	20:08	16:47	
3.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	31:40	29:52	26:14	
4.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	52:50	47:32	39:36	-	-	-	
5.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1	1.5	2	0.8	1.2	1.5	
6.	Плавание без учета времени (м)	25	40	50	25	30	40	
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	5	-	-	-	**Сила**
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	3	6	11	3	5	7	
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	2	4	6	
10.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	5	7	11	-	-	-	
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-4	-2	-1	0	+1	+4	**Гибкость**
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	9	11	17	7	9	15	**Скоростно-силовые возможности**
13.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	7	8	5	7	8	**Координационные способности**

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	12	12	12	10	10	10
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	5	5	5	5
Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пяти физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	120
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика	100
3.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	120
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	180
В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов		

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

№ 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)	1	1.5	2	0.8	1	1.5	
6.	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	33:40	31:42	29:15	38:17	36:36	34:10	
7.	Плавание без учета времени (м)	25	35	40	25	35	40	
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	4	-	-	-	**Сила**
9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	2	4	9	2	4	6	
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	6	8	15	2	3	6	
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-3	-1	+4	0	+2	+7	**Гибкость**
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	7	9	15	5	7	13	**Скоростно-силовые возможности**
13.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	6	8	4	6	8	**Координационные способности**

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	100
3.	Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем	170

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

№ 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)	12:11	10:33	8:16	12:33	11:33	10:26	
2.	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	24:26	21:20	17:16	27:45	25:11	21:20	

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

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	90
3.	Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем	180

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)	1	1.5	2	0.8	1	1.5	
6.	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	-	-	-	76:00	57:00	36:00	
7.	Скандинавская ходьба на 4 км (мин, с)	89:00	71:00	41:00	-	-	-	
8.	Плавание без учета времени (м)	15	20	25	15	20	25	
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	5	7	11	3	9	10	
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	2	4	7	2	3	4	**Сила**
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу	-11	-9	-7	-5	-1	+1	**Гибкость**

	с прямыми ногами (см)							
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	**Координационные способности**

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (около 6 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	90
3.	Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем	180

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

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

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (около 6 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	90
3.	Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем	180

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

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

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

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

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

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

3.	В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр	120
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми	185
В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов		

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	8,0	7,3	6,6	8,2	7,4	6,9	**Скоростные возможности**
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	8:23	7:20	6:27	8:51	8:32	7:16	**Выносливость**
3.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	1	1.2	1.5	1	1.2	1.5	
4.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	12:01	10:39	9:28	12:59	10:32	9:22	
5.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1	1.2	1.5	1	1.2	1.5	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-	**Сила**
7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	5	8	13	3	5	10	
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	9	15	3	5	10	

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

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	135
3.	Двигательная деятельность в процессе учебного дня (физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр)	120
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми	185

В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

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

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

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

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	135
3.	В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр	120
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми	185
В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов		

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	6,5	6,1	5,6	6,9	6,4	5,9	**Скоростные возможности**
2.	Бег на 60 м (с)	12,5	11,5	10,6	13,0	12,1	11,2	
3.	Бег на 1500 м (мин, с)	10:44	9:48	7:44	10:28	9:21	8:42	**Выносливость**
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	13:10	11:33	10:21	15:28	13:43	11:54	
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	16:13	15:39	14:06	17:16	16:38	15:16	
6.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1.5	2	2.5	1.5	2	2.5	
7.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.5	2	2.5	1.5	2	2.5	
8.	Плавание без учета времени (м)	20	25	35	20	25	35	
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	6	-	-	-	**Сила**
10.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	13	20	7	10	15	
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	11	16	24	5	8	12	
12.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+4	+8	+4	+5	+11	**Гибкость**
13.	Прыжок в длину с разбега (см)	216	234	270	189	198	252	**Скоростно-силовые возможности**
14.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	129	142	160	116	129	146	
15.	Метание мяча весом 150 г (м)	21	23	29	14	16	19	
16.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	31	40	24	26	35	
17.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	6	8	4	6	8	**Координационные способности**
18.	Стрельба из «электронного оружия» из	15	20	25	15	20	25	

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

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	18	18	18	17	17	17
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	105
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	135
3.	В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр	120
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми	175
В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов		

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

№ 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)	6,1	5,6	5,2	6,4	6,2	5,5	**Скоростные возможности**
2.	Бег на 60 м (с)	10,9	10,3	9,1	12,2	11,5	10,7	
3.	Бег на 2000 м (мин, с)	11:54	10:54	9:49	14:34	13:16	11:20	**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)	2	3	5	1	3	4	
7.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2	2.5	3	2	2.5	3	
8.	Плавание без учета времени (м)	30	35	45	30	35	45	
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	7	10	-	-	-	**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	130	142	160	
15.	Метание мяча весом 150 г (м)	26	30	35	17	19	23	
16.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	28	33	42	26	30	37	
17.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	7	8	5	7	8	**Координационные способности**

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

Участники тестирования	Юноши			Девушки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	18	18	18	16	16	16
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

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

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

№ 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)	5,6	5,2	4,9	6,3	6,1	5,7	**Скоростные возможности**
2.	Бег на 60 м (с)	10,1	9,5	8,9	12,1	11,2	10,4	
3.	Бег на 100 м (с)	16,7	15,9	14,9	20,2	19,0	17,8	
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	14:13	12:43	10:55	**Выносливость**
5.	Бег на 3000 м (мин, с)	17:31	16:12	13:37	-	-	-	
6.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	23:27	21:12	19:27	
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	31:23	29:38	27:04	-	-	-	
8.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	3	4	5	2	2.5	3	
9.	Плавание без учета времени (м)	35	40	50	35	40	50	
10.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	12	-	-	-	**Сила**
11.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	9	11	16	
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	24	28	37	8	10	14	
13.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	13	16	29	-	-	-	
14.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+5	+7	+11	+8	+9	+14	**Гибкость**
15.	Прыжок в длину с разбега (см)	288	333	360	243	252	279	**Скоростно-силовые возможности**
16.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	168	186	203	137	151	164	
17.	Метание мяча весом 150 г (м)	28	32	38	22	26	30	
18.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	35	43	28	32	39	
19.	Метание теннисного мяча в цель,	6	7	8	6	7	8	**Координационные**

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

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	135
3.	В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр	75
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида	135
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	205
В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов		

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

№ 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)	5,3	5,1	4,7	6,1	6,0	5,5	**Скоростные возможности**
2.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,5	8,9	12,1	11,2	10,4	
3.	Бег на 100 м (с)	16,7	15,9	14,9	20,2	19,0	17,8	
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	14:13	12:43	10:55	**Выносливость**
5.	Бег на 3000 м (мин, с)	17:16	16:28	14:16	-	-	-	
6.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	23:28	21:10	19:28	
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	31.23	29:38	27:04	-	-	-	
8.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	3	4	5	2	2.5	3	
9.	Плавание без учета времени (м)	40	50	75	40	50	75	
10.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	12	-	-	-	**Сила**
11.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	12	17	
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	24	28	38	8	10	14	
13.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	13	16	29	-	-	-	
14.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+5	+7	+11	+6	+8	+14	**Гибкость**
15.	Прыжок в длину с разбега (см)	306	315	369	225	243	270	**Скоростно-силовые возможности**
16.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	168	186	204	137	151	164	
17.	Метание мяча весом 150 г (м)	31	36	44	29	33	40	
18.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	36	45	29	32	40	
19.	Метание теннисного мяча в цель,	12	15	16	12	14	15	

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

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	90
3.	В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха, физические упражнения в процессе учебного (рабочего) дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика, элементы спортивных игр	75
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	285
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов		

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						**Физические качества**
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	5,4	5,2	4,8	6,2	6,1	5,6	**Скоростные возможности**
2.	Бег на 60 м (с)	10,3	9,6	8,8	12,5	11,6	10,7	
3.	Бег на 100 м (с)	17,8	16,2	15,7	20,4	19,3	18,3	
4.	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	5:39	5:21	5:13	
5.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	15:39	14:06	12:05	**Выносливость**
6.	Бег на 3000 м (мин, с)	16:35	15:28	13:55	-	-	-	
7.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	24:03	21:54	20:09	
8.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	31:29	28:08	24:42	-	-	-	
9.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	3	4	5	2	2.5	3	
10.	Плавание без учета времени (м)	50	60	75	50	60	75	
11.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	13	-	-	-	**Сила**
12.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	9	11	16	
13.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	24	29	40	9	11	15	
14.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	18	21	38	-	-	-	
15.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+5	+7	+11	+7	+10	+14	**Гибкость**
16.	Прыжок в длину с разбега (см)	337	347	406	248	267	297	**Скоростно-силовые возможности**
17.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	181	199	213	146	160	173	
18.	Метание мяча весом 150 г (м)	32	38	46	30	34	42	
19.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	37	46	30	33	41	

20.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	13	15	18	13	15	18	**Координационные способности**
21.	Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	90
3.	В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха, физические упражнения в процессе учебного рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика, элементы спортивных игр	75
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	285
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов		

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

№ 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)	6,3	6,1	5,4	7,2	6,9	6,3	**Скоростные возможности**
2.	Бег на 60 м (с)	10,8	10,1	9,1	12,8	11,8	11,0	
3.	Бег на 100 м (с)	17,2	16,5	15,3	21,5	20,2	18,8	
4.	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	6:07	5:28	5:24	**Выносливость**
5.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	16:01	14:54	13:00	
6.	Бег на 3000 м (мин, с)	17:16	16:38	14:27	-	-	-	
7.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	25:50	23:10	20:32	
8.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	31:23	29:20	25:16	-	-	-	
9.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	3	4	5	2	2.5	3	
10.	Плавание без учета времени (м)	50	60	75	50	60	75	
11.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	11	-	-	-	**Сила**
12.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	8	10	15	
13.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	30	35	8	10	14	
14.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	16	20	35	-	-	-	
15.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+4	+6	+11	+6	+8	+12	**Гибкость**
16.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	176	194	209	142	155	169	**Скоростно-силовые возможности**
17.	Метание мяча весом 150 г (м)	29	35	42	27	31	38	
18.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	31	40	21	25	33	
19.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из	13	15	18	13	15	18	**Координационные способности**

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

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	90
3.	Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика	90
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	320
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов		

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	6,9	6,6	5,6	7,8	7,5	6,5	**Скоростные возможности**
2.	Бег на 60 м (с)	13,9	12,3	9,9	14,8	13,6	11,8	
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	5:38	4:34	4:23	6:16	5:32	5:27	**Выносливость**
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	16:36	15:39	13:32	
5.	Бег на 3000 м (мин, с)	17:28	16:09	15:05	-	-	-	
6.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	27:05	24:04	21:10	
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	33:18	30:38	26:36	-	-	-	
8.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	3	4	5	2	2.5	3	
9.	Плавание без учета времени (м)	30	50	75	30	50	75	
10.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	11	-	-	-	**Сила**
11.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	19	7	8	14	
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	14	16	28	4	6	11	
13.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	16	19	34	-	-	-	
14.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+4	+9	+4	+6	+11	**Гибкость**
15.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	162	180	189	117	126	144	**Скоростно-силовые возможности**
16.	Метание мяча весом 150 г (м)	22	27	28	15	16	24	
17.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	24	28	35	17	20	28	
18.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	12	14	18	12	14	18	**Координационные способности**

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

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика	100
3.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	135
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	265
В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов		

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	7,6	7,1	5,9	8,2	7,9	6,6	**Скоростные возможности**
2.	Бег на 60 м (с)	12,7	12,4	10,0	13,3	13,1	12,0	
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	5:42	5:37	4:33	7:06	6:32	5:57	**Выносливость**
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	17:16	16:17	14:06	
5.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	28:32	24:53	22:54	
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	36:03	33:15	28:31	-	-	-	
7.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2	2.5	3	1	1.5	2	
8.	Плавание без учета времени (м)	30	50	75	30	50	75	
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-	**Сила**
10.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	11	18	6	7	13	
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	11	14	25	3	5	9	
12.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-	
13.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+3	+8	+3	+5	+10	**Гибкость**
14.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	175	182	116	122	135	**Скоростно-силовые возможности**
15.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	26	32	13	15	22	
16.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	12	14	17	12	14	17	**Координационные способности**
17.	Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	10	15	25	10	13	22	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика	100
3.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	135
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	245
В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов		

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	7,9	7,3	6,0	8,7	8,2	6,8	**Скоростные возможности**
2.	Бег на 60 м (с)	13,0	12,6	10,2	13,9	13,3	11,8	
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	7:04	6:41	5:30	8:02	7:05	5:57	**Выносливость**
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	15:28	13:32	11:10	18:42	17:16	14:46	
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	25:52	23:15	20:38	
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	42:33	38:18	31:20	-	-	-	
7.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2	2.5	3	1	1.5	2	
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	1:25	1:15	1:00	2:00	1:50	1:30	
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	7	-	-	-	**Сила**
10.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	7	10	17	5	7	12	
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	11	14	24	2	4	8	
12.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	12	14	24	-	-	-	
13.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+2	+8	+2	+3	+9	**Гибкость**
14.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	158	171	180	114	121	137	**Скоростно-силовые возможности**
15.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	24	28	9	11	20	
16.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	12	14	17	12	14	17	**Координационные способности**
17.	Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	10	15	25	10	13	22	

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	16	16	16	14	14	14
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)

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

2.13. 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)	8,1	7,5	6,1	8,8	8,3	6,9	**Скоростные возможности**
2.	Бег на 60 м (с)	14,4	13,5	12,0	14,9	14,0	12,8	
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	6:51	6:42	6:23	9:03	7:44	7:05	**Выносливость**
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	15:10	13:49	11:44	20:08	18:27	15:28	
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	27:28	25:16	21:42	
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	45:10	42:00	37:40	-	-	-	
7.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2	2.5	3	1	1.5	2	
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	1:45	1:35	1:05	2:05	1:55	1:40	
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-	**Сила**
10.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	8	15	4	6	10	
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	13	23	2	4	7	
12.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	8	10	17	-	-	-	
13.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+2	+6	+2	+3	+8	**Гибкость**
14.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	155	167	177	112	119	132	**Скоростно-силовые возможности**
15.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	23	27	8	10	19	
16.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	11	13	17	11	13	17	**Координационные способности**
17.	Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя или стоя с опорой локтей	10	15	25	10	13	22	

	о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)							

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)

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

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

№ 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)	2	2.5	3	1	1.5	2	
6.	Плавание без учета времени (м)	25	40	50	25	40	50	
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-	**Сила**
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	3	6	13	3	5	8	
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	10	18	2	4	7	
10.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	6	8	12	-	-	-	
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-3	-1	0	+1	+2	+5	**Гибкость**
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	10	12	18	8	10	16	**Скоростно-силовые возможности**
13.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	7	8	5	7	8	**Координационные способности**
14.	Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	10	13	25	7	10	19	

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	13	13	13	11	11	11
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	5	5	5	5
Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пяти физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	100
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика	100
3.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	90
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	185
В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов		

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)	9:03	7:52	7:19	9:34	8:13	7:48	**Выносливость**
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	15:30	15:00	12:50	21:00	20:00	16:20	
3.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	31:29	29:26	26:38	
4.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	57:20	50:29	41:08	-	-	-	
5.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2	2.5	3	1	1.5	2	
6.	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	33:20	31:22	29:03	38:03	36:16	33:58	
7.	Плавание без учета времени (м)	25	40	50	25	40	50	
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	4	-	-	-	**Сила**
9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	2	4	10	2	4	7	
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	9	15	2	3	6	
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-5	-4	-2	0	+1	+4	**Гибкость**
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	8	10	16	6	8	14	**Скоростно-силовые возможности**
13.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	6	8	4	6	8	**Координационные способности**

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	100
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика	100
3.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	90
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	185
В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов		

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

№ 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)	11:26	9:38	7:16	11:44	10:00	9:28	**Выносливость**
2.	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	23:28	20:28	15:54	26:32	23:32	20:28	
3.	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	37:00	31:08	28:16	

4.	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	35:47	32:03	24:16	-	-	-	
5.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	2	2.5	3	1	1.5	2	
6.	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	-	-	-	70:00	53:00	35:00	
7.	Скандинавская ходьба на 4 км (мин, с)	83:00	66:00	36:00	-	-	-	
8.	Плавание без учета времени (м)	25	35	50	25	35	50	
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	8	10	16	4	6	10	
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа о гимнастическую скамью (количество раз)	4	6	10	4	5	8	**Сила**
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-8	-6	-4	0	+1	+4	**Гибкость**
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	2	3	4	**Координационные способности**

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	90

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

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

№ 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)	13:02	11:43	9:52	13:14	11:57	10:14	**Выносливость**
2.	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	27:18	24:07	18:37	32:06	28:38	22:54	
3.	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	43:18	37:19	30:43	
4.	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	41:05	35:51	25:02	-	-	-	
5.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	2	2.5	3	1	1.5	2	
6.	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	-	-	-	75:00	56:00	35:30	
7.	Скандинавская ходьба на 4 км (мин, с)	88:00	70:00	40:00	-	-	-	
8.	Плавание без учета времени (м)	15	20	25	15	20	25	
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	6	8	12	4	6	10	
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа о гимнастическую скамью (количество раз)	3	5	8	3	4	5	**Сила**
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-10	-8	-6	-4	0	+2	**Гибкость**
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	2	3	4	**Координационные способности**

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	90
3.	Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем	180

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						**Физические качества**
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Смешанное передвижение (без учета времени, м)	2000	3000	4000	2000	2500	3000	**Выносливость**

2.	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	40:00	34:.00	32:00	
3.	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	47:00	43:00	32:50	-	-	-	
4.	Скандинавская ходьба (без учета времени) (км)	2	3	4	2	2.5	3	
5.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени) (км)	2	2.5	3	1	1.5	2	
6.	Плавание без учета времени (м)	10	15	25	10	15	25	
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	2	4	10	2	4	6	
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа о сиденье стула (количество раз)	2	3	5	2	3	4	**Сила**
9.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-12	-10	-8	-8	-6	-2	**Гибкость**
10.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	**Координационные способности**

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	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)	4,2	3,9	3,4	4,3	4,1	3,6	**Скоростные возможности**
2.	Бег на 30 м (с)	11,6	9,9	9,6	10,8	10,3	10,1	
3.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, м)	165	340	515	150	245	405	**Выносливость**
4.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	0.3	0.5	0.7	0.15	0.2	0.3	
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-	**Сила**
6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)	4	6	10	2	3	7	

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

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	80
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	135
3.	В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр	120
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида	100

5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми	200
В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов		

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	8,2	7,5	6,8	8,5	7,6	7,1	**Скоростные возможности**
2.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, м)	450	750	850	250	400	750	**Выносливость**
3.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	0.4	0.6	0.8	0.2	0.3	0.4	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-	**Сила**
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)	5	7	11	3	4	8	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	7	9	2	4	6	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+1	+3	+1	+3	+4	**Гибкость**
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	90	103	120	87	99	115	**Скоростно-силовые возможности**
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	17	21	25	15	18	24	
10.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	**Координационные способности**
11.	Плавание без учета времени (м)	5	8	12	4	6	10	

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	11	11	11	10	10	10
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

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

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	7,3	6,8	6,1	7,5	7,1	6,4	**Скоростные возможности**
2.	Бег на 60 м (с)	14,0	13,1	11,9	14,6	13,7	12,3	
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	7:17	6:26	5:13	7:40	7:08	6:21	**Выносливость**
4.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	0.6	0.8	1	0.4	0.6	0.8	
5.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	9:58	8:50	7:35	12:15	9:36	8:33	
6.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.4	0.6	0.8	0.3	0.4	0.5	
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-	**Сила**
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)	7	10	16	5	7	12	
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	15	4	6	11	
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+3	+6	+3	+4	+8	**Гибкость**
11.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	120	136	100	111	128	**Скоростно-силовые возможности**
12.	Метание мяча весом 150 г (м)	15	19	23	10	13	15	
13.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	28	36	19	23	31	
14.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	**Координационные способности**
15.	Плавание без учета времени (м)	6	10	12	6	8	12	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

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

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	6,7	6,3	5,8	7,1	6,6	6,0	**Скоростные возможности**
2.	Бег на 60 м (с)	12,9	11,8	10,9	13,3	12,4	11,5	
3.	Бег на 1500 м (мин, с)	10:03	9:18	7:41	10:05	9:46	8:14	**Выносливость**
4.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1	1.5	2	0.6	0.8	1	
5.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.5	0.6	0.8	0.2	0.3	0.5	
6.	Плавание без учета времени (м)	20	25	30	15	20	25	
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	6	-	-	-	**Сила**
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)	8	12	19	6	9	14	
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	15	23	5	7	12	
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+4	+8	+3	+5	+10	**Гибкость**
11.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	124	136	154	111	124	141	**Скоростно-силовые возможности**
12.	Метание мяча весом 150 г (м)	20	22	28	13	15	19	
13.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	31	38	22	25	33	
14.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	7	8	6	7	8	**Координационные способности**

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	14	14	14	13	13	13
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	110
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	135
3.	В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр	120
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида	100
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми	200
В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов		

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

№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,8	5,3	6,6	6,1	5,7	**Скоростные возможности**
2.	Бег на 60 м (с)	11,2	10,5	9,4	12,5	11,8	11,0	
3.	Бег на 2000 м (мин, с)	12:15	11:12	9:24	14:22	13:00	11:41	**Выносливость**
4.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1	1.5	2	0.9	1	1.2	
5.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.6	0.8	1	0.5	0.6	0.7	
6.	Плавание без учета времени (м)	25	40	50	20	25	30	
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	7	10	-	-	-	**Сила**
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)	11	14	20	8	10	15	
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	16	20	31	7	9	13	
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+5	+9	+4	+7	+12	**Гибкость**
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	288	306	342	264	281	289	**Скоростно-силовые возможности**
12.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	162	183	124	136	154	
13.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	29	34	16	18	22	
14.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	28	33	42	26	29	37	
15.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	7	8	6	7	8	**Координационные способности**

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

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

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

№ 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)	5,4	5,2	4,9	6,2	5,8	5,4	**Скоростные возможности**
2.	Бег на 60 м (с)	10,4	9,7	9,1	12,4	11,5	10,7	
3.	Бег на 100 м (с)	17,1	16,3	15,3	20,7	19,6	18,3	
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	14:10	13:17	11:24	**Выносливость**
5.	Бег на 3000 м (мин, с)	18:04	16:32	14:14	-	-	-	
6.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	2	2.2	2.5	1	1.2	1.5	
7.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1	1.2	1.5	0.6	0.8	1.2	
8.	Плавание без учета времени (м)	30	40	50	30	40	50	
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	7	9	11	-	-	-	**Сила**
10.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)	-	-	-	9	11	16	
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	22	26	32	8	10	14	
12.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	5	6	8	-	-	-	
13.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+5	+7	+11	+6	+8	+14	**Гибкость**
14.	Прыжок в длину с разбега (см)	297	333	351	279	306	324	**Скоростно-силовые возможности**
15.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	161	179	196	132	145	158	
16.	Метание мяча весом 150 г (м)	26	32	38	20	24	26	
17.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	29	35	43	28	31	38	
18.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	9	10	12	9	10	12	**Координационные способности**

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	150
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	135
3.	В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр	75
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида	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)	5,3	5,2	4,9	6,2	5,8	5,4	**Скоростные возможности**
2.	Бег на 60 м (с)	10,3	9,7	9,1	12,4	11,5	10,7	
3.	Бег на 100 м (с)	17,1	16,3	15,3	20,7	19,6	18,3	
4.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	2	2.5	3	1.5	1.8	2	**Выносливость**
5.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.5	1.8	2	0.8	1	1.5	
6.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	2	2.8	3	1.5	1.8	2	
7.	Плавание без учета времени (м)	30	40	50	30	40	50	
8.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	14:10	13:17	11:24	**Сила**
9.	Бег на 3000 м (мин, с)	18:04	16:32	14:14	-	-	-	
10.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	7	9	12	-	-	-	
11.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)	-	-	-	9	11	16	
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	22	27	32	10	12	17	
13.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	5	6	8	-	-	-	
14.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+5	+7	+11	+6	+8	+14	**Гибкость**
15.	Прыжок в длину с разбега (см)	323	361	380	299	327	346	**Скоростно-силовые возможности**
16.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	161	179	196	132	145	158	
17.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	34	40	20	24	32	
18.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	42	25	30	36	
19.	Метание теннисного мяча в озвученную	10	12	14	10	12	14	**Координационные**

	цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)							**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	17	17	17	16	16	16
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	150
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	90
3.	В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха, физические упражнения, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика, элементы спортивных игр	75
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	140
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	305
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов		

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	5,8	5,6	5,2	6,7	6,5	5,8	**Скоростные возможности**
2.	Бег на 60 м (с)	10,5	9,8	9,0	12,9	11,9	11,0	
3.	Бег на 100 м (с)	18,3	16,7	16,1	21,0	19,8	18,8	
4.	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	5:12	5:14	4:56	**Выносливость**
5.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	15:40	14:03	12:37	
6.	Бег на 3000 м (мин, с)	17:20	15:29	14:32	-	-	-	
7.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	2	2.5	3	1.2	1.5	2	
8.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.3	1.5	2	1	1.2	1.5	
9.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	2.5	3	4	1.5	2	3	
10.	Плавание без учета времени (м)	50	60	75	50	60	75	
11.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	12	-	-	-	**Сила**
12.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)	-	-	-	8	10	15	
13.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	23	28	33	11	13	18	
14.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	18	24	-	-	-	
15.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+5	+7	+11	+7	+9	+14	**Гибкость**
16.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	200	140	155	165	**Скоростно-силовые возможности**
17.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	33	38	19	23	30	
18	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	28	32	41	26	30	37	
19.	Метание теннисного мяча в озвученную	10	12	14	10	12	14	**Координационные**

	цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)							**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	16	16	16	16	16	16
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 13 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	150
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура» либо занятия в трудовом коллективе	90
3.	В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха, физические упражнения, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика, элементы спортивных игр	90
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	150
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	310
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов		

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	7,5	6,7	5,7	7,6	7,3	6,1	**Скоростные возможности**
2.	Бег на 60 м (с)	12,6	11,6	9,6	13,3	12,9	12,2	
3.	Бег на 100 м (с)	17,7	16,9	15,7	22,1	20,7	19,3	
4.	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	6:00	5:19	5:01	**Выносливость**
5.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	16:46	15:34	13:35	
6.	Бег на 3000 м (мин, с)	18:04	16:42	14:25	-	-	-	
7.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	2	2.5	3	1.2	1.5	2	
8.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.3	1.5	2	1	1.2	1.5	
9.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	2	2.5	3	1.2	1.5	2	
10.	Плавание без учета времени (м)	30	50	60	30	50	60	
11.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	6	11	-	-	-	**Сила**
12.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)	-	-	-	7	9	14	
13.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	14	17	28	5	7	12	
14.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	12	16	20	-	-	-	
15.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+5	+11	+4	+6	+12	**Гибкость**
16.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	170	190	130	145	155	**Скоростно-силовые возможности**
17.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	30	38	16	18	26	
18.	Поднимание туловища из положения лежа	25	30	37	19	22	28	

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

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	150
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика	100
3.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	160
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	330
В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов		

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	7,9	7,4	6,0	8,9	7,6	7,0	**Скоростные возможности**
2.	Бег на 60 м (с)	14,2	12,6	10,2	15,2	14	12,2	
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	5:12	4:05	4:34	6:23	5:19	5:01	**Выносливость**
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	17:21	15:40	14:09	
5.	Бег на 3000 м (мин, с)	18:15	16:54	15:05	-	-	-	
6.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	2	2.5	3	1.2	1.5	2	
7.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.3	1.5	2	1	1.2	1.5	
8.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	2	2.5	3	1.2	1.5	2	
9.	Плавание без учета времени (м)	25	40	50	25	40	50	
10.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	5	7	-	-	-	**Сила**
11.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)	9	12	18	6	8	13	
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	15	27	4	6	11	
13.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	10	14	16	-	-	-	
14.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+4	+8	+4	+6	+11	**Гибкость**
15.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	120	125	145	**Скоростно-силовые возможности**
16.	Метание мяча весом 150 г (м)	20	24	27	14	15	22	
17.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	26	30	16	19	26	
18.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	12	13	14	12	13	14	**Координационные способности**

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	150
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика	100
3.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	160
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	260
В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов		

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	8,2	7,8	6,4	8,8	8,4	7,2	**Скоростные возможности**
2.	Бег на 60 м (с)	14,7	13,1	10,5	15,5	14,4	12,4	
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	5:23	5:00	4:05	7:05	6:33	5:71	**Выносливость**
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	18:00	16:20	14:00	
5.	Бег на 3000 м (мин, с)	18:16	17:12	15:40	-	-	-	
6.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	2	2.5	3	1.2	1.5	2	
7.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.3	1.5	2	1	1.2	1.5	
8.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	2	2.5	3	1.2	1.5	2	
9.	Плавание без учета времени (м)	25	40	50	25	40	50	
10.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-	**Сила**
11.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)	8	11	17	5	7	12	
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	11	14	24	3	5	9	
13.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	10	14	16	-	-	-	
14.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+2	+5	+2	+3	+10	**Гибкость**
15.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	120	125	145	**Скоростно-силовые возможности**
16.	Метание мяча весом 150 г (м)	18	22	25	13	14	20	
17.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	24	34	14	17	24	
18.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	10	12	13	10	12	13	**Координационные способности**

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	150
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика	100
3.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	160
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	260
В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов		

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	8,6	8,0	7,2	9,4	8,8	7,6	**Скоростные возможности**
2.	Бег на 60 м (с)	15,4	14,9	13,3	16,5	15,8	15,1	
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	6:40	6:17	5:00	8:23	7:08	6:33	**Выносливость**
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	15:30	14:10	11:41	19:32	17:22	15:36	
5.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	2	2.5	3	1.2	1.5	2	
6.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.3	1.5	2	1	1.2	1.5	
7.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	2	2.5	3	1.2	1.5	2	
8.	Плавание без учета времени (м)	25	40	50	25	40	50	
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-	**Сила**
10.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)	8	11	17	5	7	12	
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	11	13	22	3	4	8	
12.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	7	10	14	-	-	-	
13.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-1	0	+4	+2	+3	+6	**Гибкость**
14.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	135	145	165	110	115	130	**Скоростно-силовые возможности**
15.	Метание мяча весом 150 г (м)	16	20	24	11	12	19	
16.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	19	23	30	12	14	22	
17.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	8	10	11	8	10	11	**Координационные способности**

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	150
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика	100
3.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	160
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	220
В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов		

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

№ 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)	9,5	8,8	8,0	10,3	9,7	8,4	**Скоростные возможности**
2.	Бег на 60 м (с)	16,9	15,4	12,6	17,5	15,9	13,2	
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	6:52	6:10	5:45	8:46	7:30	7:10	**Выносливость**
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	16:12	14:50	12:25	20:22	18:37	16:29	
5.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	2	2.5	3	1.2	1.5	2	
6.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.3	1.5	2	1	1.2	1.5	
7.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	2	2.5	3	1.2	1.5	2	
8.	Плавание без учета времени (м)	25	40	50	25	40	50	
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-	**Сила**
10.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)	6	8	15	4	6	10	
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	11	13	22	3	4	8	
12.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	7	10	14	-	-	-	
13.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-2	-1	+2	+1	+2	+5	**Гибкость**
14.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	120	130	150	100	15	120	**Скоростно-силовые возможности**
15.	Метание мяча весом 150 г (м)	14	18	22	10	11	17	
16.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	16	20	27	8	10	18	
17.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	8	10	11	8	10	11	**Координационные способности**

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	150
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика	100
3.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	160
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	210
В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов		

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

№ 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)	8:10	7:30	6:10	9:10	8:00	7:30	**Выносливость**
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	17:50	16:35	13:50	22:24	20:20	18:30	
3.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1.5	2	2.5	1	1.2	1.5	
4.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1.5	2	2.5	1	1.3	1.5	
5.	Плавание без учета времени (м)	10	15	25	10	15	25	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	4	-	-	-	**Сила**
7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)	3	6	13	3	5	8	
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	10	20	3	4	7	
9.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-4	-2	0	0	+1	+4	**Гибкость**
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	12	16	22	7	9	15	**Скоростно-силовые возможности**
11.	Метание мяча весом 150 г (м)	14	18	22	10	11	17	
12.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	8	10	6	8	10	**Координационные способности**

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
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	5	5	5	5	5	5

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	110
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика	100
3.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	120
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	185
В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов		

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

№ 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)	8:50	7:35	6:50	9:40	8:21	7:55	**Выносливость**
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	19:25	18:30	15:35	24:46	22:20	20:10	
3.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1.5	2	2.5	1	1.2	1.5	
4.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1.5	2	2.5	1	1.3	1.5	
5.	Плавание без учета времени (м)	10	15	25	10	15	25	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	4	-	-	-	**Сила**
7.	Подтягивание из виса лежа на низкой	3	4	10	2	4	7	

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

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	110
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика	100
3.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	120
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	185
В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов		

3.1.16. 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.	Передвижение на лыжах (без учета времени, км)	0.3	0.4	0.5	0.3	0.4	0.5	**Выносливость**
2.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1.5	1.8	2	0.8	1	1.3	
3.	Плавание без учета времени (м)	10	15	20	10	15	20	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	4	5	8	3	4	6	**Сила**
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-8	-6	-4	-1	0	+1	**Гибкость**
6.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	**Координационные способности**

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	100
3.	Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем	170

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

№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						**Физические качества**
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Передвижение на лыжах (без учета времени, км)	0.3	0.4	0.5	0.3	0.4	0.5	**Выносливость**
2.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1.5	1.8	2	0.8	1	1.3	
3.	Плавание без учета времени (м)	10	15	20	10	15	20	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)	3	4	6	3	4	5	**Сила**
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-10	-8	-6	-4	-2	0	**Гибкость**
6.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	**Координационные способности**

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	90
3.	Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем	180

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

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

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

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	120
2.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	90
3.	Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем	180

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

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 10 м (с)	4,4	4,2	3,6	4,6	4,3	3,8	**Скоростные возможности**
2.	Бег на 30 м (с)	12,3	10,3	10,2	11,5	11,0	10,8	
3.	Прыжки на месте (количество раз)	5	8	10	4	7	9	**Выносливость**
4.	Бег на месте (мин, с)	1:06	1:79	2:46	1:23	1:42	1:66	
5.	Смешанное передвижение (без учета времени, м)	155	310	460	140	215	370	
6.	Передвижение на лыжах (без учета времени, км)	0.15	0.19	0.23	0.12	0.15	0.19	
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-	**Сила**
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)	3	5	10	2	4	7	
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	2	3	4	1	2	3	
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-2	-1	0	-2	-1	0	**Гибкость**
11.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	60	70	80	50	60	70	**Скоростно-силовые возможности**
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	8	9	12	7	9	11	
13.	Метание теннисного мяча (м)	12	14	16	8	10	12	
14.	Плавание без учета времени (м)	2	4	8	2	4	8	**Координационные способности**

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	14	14	14	13	13	13
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	80
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	135
3.	В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр	120
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида	100
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми	185
В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов		

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	8,3	7,8	7,2	8,8	8,6	7,6	**Скоростные возможности**
2.	Прыжки на месте (количество раз)	6	10	12	5	9	10	**Выносливость**
3.	Бег на месте (мин, с)	1:30	1:45	2:00	1:00	1:15	1:35	
4.	Смешанное передвижение (без учета времени, м)	300	400	500	200	300	400	
5.	Передвижение на лыжах (без учета времени, км)	0.2	0.25	0.3	0.15	0.2	0.25	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-	**Сила**
7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)	4	6	11	3	5	8	
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	2	3	4	1	2	3	
9.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-1	0	+1	-1	0	+1	**Гибкость**
10.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	83	94	110	79	90	105	**Скоростно-силовые возможности**
11.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	15	18	26	13	16	23	
12.	Метание теннисного мяча (м)	13	15	17	9	11	13	
13.	Плавание без учета времени (м)	3	5	9	3	5	9	**Координационные способности**

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	80
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	135
3.	В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр	120
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида	100
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми	185
В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов		

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	7,8	7,2	6,6	8,6	8,0	7,4	**Скоростные возможности**
2.	Бег на 60 м (с)	14,9	14,0	12,6	15,5	14,6	13,1	
3.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	10:20	9:00	8:20	13:00	10:00	9:30	**Выносливость**
4.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.3	0.4	0.5	0.2	0.3	0.4	
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-	**Сила**
6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)	7	9	15	5	7	12	
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	3	5	7	2	4	6	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+2	+4	0	+2	+4	**Гибкость**
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	105	110	115	70	80	90	**Скоростно-силовые возможности**
10.	Метание теннисного мяча (м)	15	18	20	10	12	14	
11.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	18	22	26	15	18	20	
12.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	5	6	3	4	6	**Координационные способности**
13.	Плавание без учета времени (м)	6	10	12	6	10	12	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	80
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	135
3.	В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр	120
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида	100
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми	185
В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов		

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

№ 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)	7,0	6,5	6,0	7,5	7,0	6,5	**Скоростные возможности**
2.	Бег на 60 м (с)	13,7	12,6	11,6	14,2	13,2	12,2	
3.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	0.8	1	1.5	0.4	0.6	0.8	**Выносливость**
4.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.4	0.5	0.6	0.3	0.4	0.5	
5.	Плавание без учета времени (м)	12	15	25	12	15	25	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	5	-	-	-	**Сила**
7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	12	18	6	8	13	
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	5	7	10	4	6	9	
9.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+4	+7	+3	+5	+10	**Гибкость**
10.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	115	120	90	100	115	**Скоростно-силовые возможности**
11.	Метание теннисного мяча (м)	18	20	25	12	14	18	
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	25	33	18	22	28	
13.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	6	7	5	6	7	**Координационные способности**

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	110
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	135
3.	В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр	120
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида	100
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми	185
В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов		

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	6,8	6,2	5,8	7,8	7,2	7,0	**Скоростные возможности**
2.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,2	10,0	13,3	13,0	11,7	
3.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1	1.2	1.5	0.4	0.6	0.8	**Выносливость**
4.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.5	0.6	0.8	0.3	0.4	0.5	
5.	Плавание без учета времени (м)	15	20	30	15	20	30	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	5	6	-	-	-	**Сила**
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	15	18	7	9	14	
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	13	18	8	10	14	
9.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+5	+8	+4	+6	+12	**Гибкость**
10.	Прыжок в длину с разбега (см)	279	288	306	234	243	270	**Скоростно-силовые возможности**
11.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	130	100	115	120	
12.	Метание теннисного мяча (м)	22	26	30	18	20	23	
13.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	31	38	24	27	34	
14.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	6	7	5	6	7	**Координационные способности**

Участники тестирования	Юноши			Девушки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	14	14	14	13	13	13
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

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

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

№ 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)	6,6	6,0	5,6	7,6	7,0	6,6	**Скоростные возможности**
2.	Бег на 60 м (с)	11,1	10,3	9,7	13,2	12,2	11,3	
3.	Бег на 100 м (с)	18,0	17,0	16,0	22,0	21,0	20,0	
4.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1	1.5	2	0.8	1	1.2	**Выносливость**
5.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.8	1	1.2	0.4	0.6	0.8	
6.	Плавание без учета времени (м)	20	30	40	20	30	40	
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	7	9	-	-	-	**Сила**
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	9	11	15	
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	32	6	9	13	
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+5	+6	+10	+6	+7	+13	**Гибкость**
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	288	324	342	270	288	306	**Скоростно-силовые возможности**
12.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	100	115	130	
13.	Метание мяча весом 150 г (м)	20	28	32	16	20	24	
14.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	40	25	28	35	
15.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	8	9	10	8	9	10	**Координационные способности**

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	150
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	135
3.	В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр	75
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида	135
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	205
В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов		

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	6,8	6,1	5,7	7,7	7,2	6,7	**Скоростные возможности**
2.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,3	9,7	13,2	12,2	11,3	
3.	Бег на 100 м (с)	18,2	17,4	16,3	22,1	20,8	19,5	
4.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1.5	2	2.5	1	1.2	1.5	**Выносливость**
5.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1	1.2	1.5	0.6	0.8	1	
6.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1.5	2	2.5	1	1.2	1.5	
7.	Плавание без учета времени (м)	30	40	50	30	40	50	
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	10	-	-	-	**Сила**
9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	9	11	15	
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	25	30	9	11	16	
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+4	+8	+10	+6	+10	+12	**Гибкость**
12.	Прыжок в длину с разбега (см)	288	315	324	188	270	288	**Скоростно-силовые возможности**
13.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	130	100	110	120	
14.	Метание мяча весом 150 г (м)	20	30	35	18	20	22	
15.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	40	25	28	35	
16.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	8	9	10	8	9	10	**Координационные способности**

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	150
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура», либо занятия в трудовом коллективе	90
3.	В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха, физические упражнения, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика, элементы спортивных игр	75
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	130
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	285
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов		

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	6,9	6,3	5,9	8,0	7,5	6,9	**Скоростные возможности**
2.	Бег на 60 м (с)	11,1	10,8	9,7	13,4	13,0	11,8	
3.	Бег на 100 м (с)	19,5	17,7	17,1	22,3	21,1	20,0	
4.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	2	2.5	3	1.2	1.5	2	**Выносливость**
5.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1	1.2	1.5	0.6	0.8	1	
6.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1.5	2	2.5	1	1.2	1.5	
7.	Плавание без учета времени (м)	30	40	50	30	40	50	
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	10	-	-	-	**Сила**
9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	9	11	15	
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	25	30	9	11	16	
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+4	+8	+10	+6	+10	+12	**Гибкость**
12.	Прыжок в длину с разбега (см)	288	315	324	188	270	288	**Скоростно-силовые возможности**
13.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	130	100	110	120	
14.	Метание мяча весом 150 г (м)	20	30	35	18	20	22	
15.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	40	25	28	35	
16.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	8	9	10	8	9	10	**Координационные способности**

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	150
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура» либо занятия в трудовом коллективе	90
3.	В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха, физические упражнения, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика, элементы спортивных игр	75
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	130
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	285
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов		

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	6,9	6,3	5,9	7,9	7,6	6,9	**Скоростные возможности**
2.	Бег на 60 м (с)	11,8	11,1	9,9	14,0	13,0	12,1	
3.	Бег на 100 м (с)	18,9	18,0	16,8	23,5	22,1	20,6	
4.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	2	2.5	3	1.2	1.5	2	**Выносливость**
5.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1	1.2	1.5	0.6	0.8	1	
6.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	2	2.5	3	1.2	1.5	2	
7.	Плавание без учета времени (м)	25	35	50	25	35	50	
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	7	9	-	-	-	**Сила**
9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (количество раз)	-	-	-	7	8	13	
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	18	20	25	7	10	12	
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+4	+8	+4	+8	+10	**Гибкость**
12.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	130	100	110	120	**Скоростно-силовые возможности**
13.	Метание мяча весом 150 г (м)	18	25	30	15	18	20	
14.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	24	28	16	18	22	
15.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	10	12	13	10	12	13	**Координационные способности**

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура» либо занятия в трудовом коллективе	90
3.	В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха, физические упражнения, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика, элементы спортивных игр	90
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	150
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	300
В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов		

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	8,1	7,4	6,6	8,8	7,9	7,2	**Скоростные возможности**
2.	Бег на 60 м (с)	15,0	13,0	11,0	16,0	15,0	13,0	
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	5:50	4:30	4:20	7:10	5:50	5:30	**Выносливость**
4.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1.5	2	2.5	1	1.3	1.5	
5.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.6	0.8	1	0.5	0.6	0.8	
6.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1.5	2	2.5	1.2	1.5	2	
7.	Плавание без учета времени (м)	15	20	25	15	20	25	
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	5	6	-	-	-	**Сила**
9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (количество раз)	8	11	17	6	8	12	
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	15	4	6	11	
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+3	+5	+2	+4	+6	**Гибкость**
12.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	105	115	120	90	100	110	**Скоростно-силовые возможности**
13.	Метание мяча весом 150 г (м)	15	20	25	14	16	18	
14.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	22	25	14	16	20	
15.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	10	11	12	10	11	12	**Координационные способности**

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика	100
3.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида.	160
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	300
В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов		

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	8,2	7,8	7,2	9,0	8,2	7,6	**Скоростные возможности**
2.	Бег на 60 м (с)	15,6	13,9	11,2	16,5	15,3	13,2	
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	5:57	5:32	4:31	7:50	6:31	6:07	**Выносливость**
4.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1	1.5	2	1	1.3	1.5	
5.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.5	0.6	0.8	0.4	0.5	0.7	
6.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1.5	2	2.5	1.2	1.5	2	
7.	Плавание без учета времени (м)	15	20	25	15	20	25	
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	5	-	-	-	**Сила**
9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (количество раз)	8	10	16	5	7	11	
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	14	3	5	10	
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+2	+3	+1	+3	+5	**Гибкость**
12.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	105	115	120	90	100	110	**Скоростно-силовые возможности**
13.	Метание мяча весом 150 г (м)	14	18	20	10	13	15	
14.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	18	20	22	12	14	18	
15.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	10	11	12	10	11	12	**Координационные способности**

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика	100
3.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида.	160
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	260
В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов		

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	8,4	8,0	7,4	9,2	8,6	8,0	**Скоростные возможности**
2.	Бег на 60 м (с)	16,0	14,3	11,6	16,9	15,7	13,6	
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	7:21	6:12	5:32	9:16	7:53	6:31	**Выносливость**
4.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1	1.3	1.5	0.6	0.8	1	
5.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.3	0.4	0.6	0.2	0.3	0.5	
6.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1	1.5	2	1	1.5	2	
7.	Плавание без учета времени (м)	15	20	25	15	20	25	
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-	**Сила**
9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (количество раз)	7	9	15	4	6	10	
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	11	14	2	3	7	
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-2	0	+2	0	+2	+4	**Гибкость**
12.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	100	110	115	85	95	105	**Скоростно-силовые возможности**
13.	Метание мяча весом 150 г (м)	12	16	18	9	12	14	
14.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	16	18	20	10	12	15	
15.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	9	10	11	9	10	11	**Координационные способности**

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика	100
3.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	160
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	220
В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов		

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						**Физические качества**
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	8,9	8,4	7,8	9,8	9,2	8,4	**Скоростные возможности**
2.	Бег на 60 м (с)	16,4	14,7	11,9	17,3	16,1	13,9	
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	7:34	6:49	6:12	9:01	8:16	7:53	**Выносливость**
4.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	0.8	1	1.2	0.5	0.6	0.8	

5.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1	1.5	2	1	1.5	2	
6.	Плавание без учета времени (м)	15	20	25	15	20	25	
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-	**Сила**
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (количество раз)	5	8	14	4	5	9	
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	12	2	3	5	
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-4	-2	0	-2	0	+2	**Гибкость**
11.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	12	14	16	6	8	10	**Скоростно-силовые возможности**
12.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	8	9	10	8	9	10	**Координационные способности**

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика	100
3.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	160

4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	200
В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов		

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

№ 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)	8:19	7:34	6:49	9:25	8:50	8:16	**Выносливость**
2.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	0.6	0.8	1	0.2	0.3	0.5	
3.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1	1.5	2	1	1.5	2	
4.	Плавание без учета времени (м)	10	15	20	10	15	20	
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-	**Сила**
6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (количество раз)	3	5	11	3	4	7	
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	6	8	10	2	3	4	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-6	-4	-2	-4	-2	0	**Гибкость**
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	9	11	14	5	7	9	**Скоростно-силовые возможности**
10.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	8	9	10	8	9	10	**Координационные способности**

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
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	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	110
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика	100
3.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	120
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	185
В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов		

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

№ 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)	0.4	0.6	0.8	0.2	0.3	0.5	
3.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1	1.3	1.5	1	1.3	1.5	
4.	Плавание без учета времени (м)	8	10	15	8	10	15	

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

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
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	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	110
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика	100
3.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	120
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	185
В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов		

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Передвижение на лыжах (без учета времени, км)	0.3	0.4	0.5	0.3	0.4	0.5	**Выносливость**
2.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1	1.3	1.5	1	1.3	1.5	
3.	Плавание без учета времени (м)	8	10	12	8	10	12	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	2	3	6	1	2	3	**Сила**
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-10	-8	-6	-8	-6	-4	**Гибкость**
6.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	6	7	8	6	7	8	**Координационные способности**

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)

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

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

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

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	90
3.	Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем	180

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						**Физические качества**
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Передвижение на лыжах (без учета времени, км)	0.2	0.3	0.4	0.2	0.25	0.3	**Выносливость**
2.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	0.6	0.8	1	0.6	0.8	1	
3.	Плавание без учета времени (м)	5	7	9	5	7	9	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)	1	2	3	1	2	3	**Сила**

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

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (около 6 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	90
3.	Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем	180

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/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)	4,0	3,8	3,2	3,8	3,6	3,4	**Скоростные возможности**
2.	Бег на 30 м (с)	11,8	10,0	9,7	11,1	10,6	10,4	
3.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	0.5	0.7	0.9	0.3	0.5	0,7	**Выносливость**
4.	Смешанное передвижение на 500 м (мин, с)	5:00	4:50	4:40	5:10	5:00	4:50	
5.	Приседание на двух ногах (количество раз)	10	13	15	8	10	13	**Сила**
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	8	10	13	6	8	10	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-3	-2	0	+1	+3	+5	**Гибкость**
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	22	20	18	22	20	18	
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	70	80	90	60	70	80	**Скоростно-силовые возможности**
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	1	2	3	1	2	3	

11.	Плавание без учета времени (м)	1	3	5	1	2	3	**Координационные способности**
12.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 попыток)	1	2	3	1	2	3	
13.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	135
3.	В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр	120
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида	140
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми	185
В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов		

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 10 м (с)	3,6	3,4	2,8	3,4	3,2	3,0	**Скоростные возможности**
2.	Бег на 30 м (с)	8,2	7,8	7,4	8,4	8,0	7,5	
3.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	0.6	0.8	1	0.4	0.6	0.8	**Выносливость**
4.	Смешанное передвижение на 500 м (мин, с)	4:40	4:30	4:20	4:50	4:40	4:30	
5.	Приседание на двух ногах (количество раз)	12	15	17	10	12	15	**Сила**
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	10	12	15	8	10	12	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-1	0	+1	0	+2	+3	**Гибкость**
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	25	22	20	25	22	20	
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	80	90	100	70	80	90	**Скоростно-силовые возможности**
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	2	3	4	1	2	3	
11.	Плавание без учета времени (м)	2	4	6	2	4	6	**Координационные способности**
12.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 попыток)	2	3	4	1	2	3	
13.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	1	2	3	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	135
3.	В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр	120
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида	140
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми	185
В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов		

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	8,0	7,6	7,2	8,2	7,8	7,4	**Скоростные возможности**
2.	Бег на 60 м (с)	14,4	14,0	13,2	14,6	14,2	13,4	
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.7	0.9	1.2	0.5	0.7	1	**Выносливость**
4.	Бег на 800 м (мин, с)	7:40	7:25	6:50	7:55	7:40	7:05	
5.	Приседание на двух ногах (количество раз)	13	16	20	11	14	17	**Сила**
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	11	14	18	9	13	17	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-1	0	+2	+1	+2	+4	**Гибкость**
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	20	19	18	20	19	18	
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	110	75	85	100	**Скоростно-силовые возможности**
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	2	3	5	1	2	4	
11.	Плавание без учета времени (м)	3	5	8	3	5	8	**Координационные способности**
12.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 попыток)	1	2	4	1	2	3	
13.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	4	1	2	3	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	80
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	135
3.	В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр	120
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида	140
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми	185
В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов		

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

№ 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)	7,6	7,4	6,8	7,8	7,6	7,0	**Скоростные возможности**
2.	Бег на 60 м (с)	13,8	13,4	13,0	14,0	13,6	13,2	
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.9	1.1	1.5	0.7	0.9	1.2	**Выносливость**
4.	Бег на 800 м (мин, с)	7:10	7:00	6:35	7:30	7:15	6:50	
5.	Приседание на двух ногах (количество раз)	16	19	23	14	16	20	**Сила**
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	14	17	20	11	15	18	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+1	+3	+2	+3	+5	**Гибкость**
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	18	17	16	18	16	15	
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	90	100	118	80	90	108	**Скоростно-силовые возможности**
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	3	4	6	2	3	5	
11.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	9	11	15	7	9	12	
12.	Плавание без учета времени (м)	5	7	10	5	7	10	**Координационные способности**
13.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	3	5	8	3	4	7	
14.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	8	3	4	7	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

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

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

№ 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	7,0	6,6	7,6	7,2	6,8	**Скоростные возможности**
2.	Бег на 60 м (с)	13,4	13,0	12,2	13,6	13,4	12,8	
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.4	1.7	2	1.1	1.4	1.8	**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)	4	5	7	3	4	6	
11.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	14	16	20	9	11	14	
12.	Плавание без учета времени (м)	9	13	18	9	13	18	**Координационные способности**
13.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	4	6	8	4	5	7	

14.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	6	8	4	5	7	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	135
3.	Впроцессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр	100
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида	140
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми	185
В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов		

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

	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	6,8	6,6	6,2	7,0	6,8	6,4	**Скоростные возможности**
2.	Бег на 60 м (с)	12,4	12,0	11,2	13,0	12,4	12,0	
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.9	2.2	2.5	1.7	1.9	2.3	**Выносливость**
4.	Бег на 800 м (мин, с)	6:15	6:00	5:35	6:30	6:15	5:50	
5.	Приседание на двух ногах (количество раз)	26	28	33	23	26	30	**Сила**
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	24	26	30	21	24	28	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+4	+6	+4	+5	+7	**Гибкость**
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	14	13	12	13	12	11	
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	120	130	150	100	110	120	**Скоростно-силовые возможности**
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	5	6	8	4	5	7	
11.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	18	23	30	12	16	22	
12.	Плавание без учета времени (м)	13	17	25	13	17	25	**Координационные способности**
13.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	5	7	9	4	5	7	
14.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	7	9	4	5	7	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	135
3.	В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр	90
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида	160
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми	195
В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов		

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

	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	6,6	6,4	6,1	6,8	6,6	6,3	**Скоростные возможности**
2.	Бег на 60 м (с)	12,2	11,8	11,0	12,8	12,2	11,9	
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2	2.3	2.4	1.8	2	2.2	**Выносливость**
4.	Бег на 800 м (мин, с)	6:05	5:50	5:25	6:20	6:05	5:40	
5.	Приседание на двух ногах (количество раз)	28	30	34	25	28	31	**Сила**
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	25	28	32	23	25	30	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+4	+5	+7	+5	+6	+7	**Гибкость**
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	16	14	13	15	13	12	
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	155	110	115	125	**Скоростно-силовые возможности**
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	6	7	9	5	6	8	
11.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	20	25	32	14	18	24	
12.	Плавание без учета времени (м)	14	18	27	14	18	27	**Координационные способности**
13.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	6	8	9	5	6	7	
14.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	8	9	5	6	7	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	135
3.	В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха, физические упражнения, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика, элементы спортивных игр	90
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида	160
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми	195
В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов		

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

№ 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)	6,7	6,5	6,0	6,9	6,7	6,2	**Скоростные возможности**
2.	Бег на 60 м (с)	12,2	11,8	11,0	12,8	12,2	11,8	
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.9	2.2	2.5	1.7	1.9	2.3	**Выносливость**
4.	Бег на 800 м (мин, с)	6:00	5:45	5:15	6:20	6:00	5:40	
5.	Приседание на двух ногах (количество раз)	28	31	35	26	28	33	**Сила**
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	27	29	33	24	27	30	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+3	+5	+4	+5	+7	**Гибкость**
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	13	11	10	12	10	9	
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	145	165	110	115	130	**Скоростно-силовые возможности**
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	6	7	9	5	6	8	
11.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	21	26	32	15	19	24	
12.	Плавание без учета времени (м)	15	19	30	15	19	30	**Координационные способности**
13.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	6	8	10	5	6	8	

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

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура» либо занятия в трудовом коллективе	75
3.	В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха, физические упражнения, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика, элементы спортивных игр	90
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	160
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	270
В каникулярное (отпускное) время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов		

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

№ 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)	7,1	6,9	6,4	7,4	7,2	6,6	**Скоростные возможности**
2.	Бег на 60 м (с)	12,8	12,4	11,6	13,4	13,0	12,2	
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.9	2.2	2.5	1.7	1.9	2.3	**Выносливость**
4.	Бег на 800 м (мин, с)	6:20	6:05	5:40	6:45	6:25	6:00	
5.	Приседание на двух ногах (количество раз)	27	30	33	25	27	32	**Сила**
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	25	27	32	22	25	29	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+2	+5	+3	+4	+6	**Гибкость**
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	14	12	11	13	11	10	
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	145	155	105	115	125	**Скоростно-силовые возможности**
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	5	6	8	4	5	7	
11.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	22	27	33	16	20	25	
12.	Плавание без учета времени (м)	15	18	30	15	18	30	**Координационные способности**
13.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	5	7	9	5	6	8	

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

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура» либо занятия в трудовом коллективе	90
3.	В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха, физические упражнения, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика, элементы спортивных игр	90
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	295
В каникулярное (отпускное) время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов		

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.8	2.1	2.5	1.3	1.6	2	**Выносливость**
2.	Бег на 600 м (мин, с)	6:25	6:05	5:35	6:45	6:25	5:55	
3.	Приседание на двух ногах (количество раз)	26	29	32	21	23	28	**Сила**
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	24	26	31	18	21	25	
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-1	+1	+4	+1	+2	+5	**Гибкость**
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	13	12	11	12	11	10	
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	144	146	150	108	111	115	**Скоростно-силовые возможности**
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	4	5	7	3	4	6	
9.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	19	24	31	14	16	21	
10.	Плавание без учета времени (м)	15	19	30	15	19	30	**Координационные способности**
11.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	4	6	8	4	5	7	
12.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	5	8	4	5	7	

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
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	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика	100
3.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	140
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	260
В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов		

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.8	2.1	2.5	1.3	1.6	2	**Выносливость**
2.	Бег на 600 м (мин, с)	6:30	6:15	5:40	6:50	6:35	6:00	
3.	Приседание на двух ногах (количество раз)	24	27	30	18	20	25	**Сила**
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	22	24	29	15	18	22	
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+1	+3	+1	+2	+4	**Гибкость**
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	14	13	12	13	12	11	
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	135	147	90	100	110	**Скоростно-силовые возможности**
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	3	4	6	2	3	5	
9.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	18	23	30	12	14	20	
10.	Плавание без учета времени (м)	14	19	30	14	19	30	**Координационные способности**
11.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	4	6	8	4	5	7	
12.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	6	8	4	5	7	

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
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	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика	100
3.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	160
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	220
В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов		

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

№ 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)	1.6	1.8	2.3	1.1	1.3	1.8	**Выносливость**
2.	Бег на 600 м (мин, с)	6:35	6:15	5:50	7:00	6:35	6:10	
3.	Приседание на двух ногах (количество раз)	22	25	29	16	19	23	**Сила**
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	20	22	27	13	16	20	
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-3	-1	0	-	0	+2	**Гибкость**
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	15	14	13	14	13	12	
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	126	132	140	75	85	100	**Скоростно-силовые возможности**
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	2	3	5	1	2	4	
9.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	16	21	29	10	12	19	
10.	Плавание без учета времени (м)	14	19	30	14	19	30	**Координационные способности**
11.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	3	5	7	3	4	6	
12.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	7	3	4	6	

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
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	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика	100
3.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	160
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	210
В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов		

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

№ 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)	1.6	1.8	2.3	1.1	1.3	1.8	**Выносливость**
2.	Бег на 600 м (мин, с)	6:40	6:20	5:55	7:00	6:40	6:15	
3.	Приседание на двух ногах (количество раз)	22	24	28	15	17	22	**Сила**
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	19	21	26	12	15	19	
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-5	-3	-1	-3	-1	+1	**Гибкость**
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	16	15	14	15	14	13	
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	120	128	136	78	84	90	**Скоростно-силовые возможности**
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	2	3	5	1	2	4	
9.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	15	20	28	9	11	18	
10.	Плавание без учета времени (м)	13	20	30	13	20	30	**Координационные способности**
11.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	3	5	7	3	4	6	

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

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
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	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика	100
3.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	160
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	205
В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов		

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.3	1.6	2	1.0	1.2	1.6	**Выносливость**
2.	Бег на 400 м (мин, с)	6:30	6:10	5:52	6:50	6:28	6:08	
3.	Приседание на двух ногах (количество раз)	18	20	26	11	13	17	**Сила**
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	15	18	22	8	11	15	
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-7	-5	-2	-3	-2	0	**Гибкость**
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	17	16	15	17	16	14	
7.	Плавание без учета времени (м)	13	19	30	13	19	30	**Координационные способности**
8.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	3	5	7	3	4	6	
9.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	7	3	4	6	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	100
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика	100
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	200
В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов		

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

№ 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)	1.4	1.7	2	1.1	1.3	1.6	**Выносливость**
2.	Бег на 400 м (мин, с)	6:23	6:08	5:53	6:59	6:32	6:10	
3.	Приседание на двух ногах (количество раз)	16	18	23	8	10	14	**Сила**
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	11	14	18	7	9	12	
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-9	-7	-4	-4	-3	0	**Гибкость**
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	18	17	16	17	16	15	
7.	Плавание без учета времени (м)	14	18	30	14	18	30	**Координационные способности**
8.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	3	5	6	3	4	6	
9.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	6	3	4	6	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

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

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						**Физические качества**
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.1	1.4	1.8	0.9	1.1	1.4	**Выносливость**
2.	Бег на 400 м (мин, с)	6:25	6:15	5:55	7:00	6:40	6:20	
3.	Приседание на двух ногах (количество	11	15	18	7	9	12	**Сила**

	раз)							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	8	11	14	5	7	10	
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-12	-9	-6	-7	-4	-1	**Гибкость**
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	19	18	17	18	17	16	
7.	Плавание без учета времени (м)	9	14	25	9	14	25	**Координационные способности**
8.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	2	4	6	2	3	5	
9.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	2	4	6	2	3	5	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	120

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

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						**Физические качества**
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.9	1.1	1.5	0.7	0.9	1.2	**Выносливость**
2.	Бег на 200 м (мин, с)	3:30	3:15	2:50	3:40	3:20	3:00	
3.	Приседание на двух ногах (количество раз)	6	9	12	4	7	10	**Сила**
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	6	8	11	3	5	8	
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-14	-10	-8	-9	-5	-2	**Гибкость**
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	20	19	18	19	18	17	
7.	Плавание без учета времени (м)	8	14	25	8	14	25	**Координационные способности**
8.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	2	4	6	2	3	5	
9.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	2	4	6	2	3	5	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)

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

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						**Физические качества**
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.7	0.9	1.2	0.5	0.7	1	**Выносливость**
2.	Бег на 200 м (мин, с)	3:45	3:20	2:55	3:55	3:30	3:05	
3.	Приседание на двух ногах (количество раз)	4	5	7	3	4	6	**Сила**

4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	3	4	6	2	3	4	
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-17	-14	-10	-13	-8	-3	**Гибкость**
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	21	20	19	20	19	18	
7.	Плавание без учета времени (м)	8	13	25	8	13	25	**Координационные способности**
8.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	2	4	6	2	3	5	
9.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	2	4	6	2	3	5	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалидов	90
3.	Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем	180

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

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

№ 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)	3	4	6	2	3	5	**Скоростные возможности**
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)	5	7	9	3	5	7	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	8	13	18	4	8	13	**Выносливость**
4.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	40	70	80	30	50	70	
5.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	80	100	130	60	80	100	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-	**Сила**
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	2	4	6	1	2	3	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	-3	-1	0	-2	0	+1	**Гибкость**
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	100	95	90	95	90	85	
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	1	2	3	1	2	3	**Скоростно-силовые возможности**
11.	Плавание без учета времени (м)	1	2	4	1	2	4	**Координационные способности**
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция	1	2	3	1	2	3	

	3 м (количество попаданий из 5 бросков)							

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	135
3.	В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр	120
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида	140
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми	195
В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов		

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	4	5	7	3	4	6	**Скоростные возможности**
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)	6	8	10	4	6	8	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	10	15	20	5	10	15	**Выносливость**
4.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	50	80	100	40	60	80	
5.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	90	120	150	70	90	110	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-	**Сила**
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	5	7	2	3	5	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	-1	0	+1	0	+2	+3	**Гибкость**
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	95	90	85	90	85	80	
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	2	3	4	1	2	3	**Скоростно-силовые возможности**
11.	Плавание без учета времени (м)	2	3	5	2	3	5	**Координационные способности**
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	135
3.	В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр	120
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида	140
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми	195
В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов		

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

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

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	80
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	135
3.	В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр	120
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида	140
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми	185
В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов		

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

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

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

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	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)	9	11	14	6	7	10	**Скоростные возможности**
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)	13	15	18	8	10	13	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	22	27	40	13	16	22	**Выносливость**
4.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	120	140	170	80	100	130	
5.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	160	180	210	100	120	150	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	7	-	-	-	**Сила**
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	11	14	5	7	11	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	+2	+3	+5	+3	+4	+6	**Гибкость**
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	101	96	90	92	89	85	
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	4	5	7	3	4	6	**Скоростно-силовые возможности**
11.	Плавание без учета времени (м)	9	13	18	9	13	18	**Координационные способности**
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	5	8	4	5	8	

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

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	135
3.	В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр	100
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида	140
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	185
В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов		

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

№ 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)	11	13	16	7	8	11	**Скоростные возможности**
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)	15	17	22	11	13	16	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	28	38	50	18	23	30	**Выносливость**
4.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	130	150	180	90	110	140	
5.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	160	180	220	110	130	160	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	6	8	-	-	-	**Сила**
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	11	13	18	6	8	12	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	+3	+4	+6	+4	+5	+7	**Гибкость**
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	103	98	92	98	94	87	
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	5	6	8	4	5	7	**Скоростно-силовые возможности**
11.	Плавание без учета времени (м)	13	17	25	13	17	25	**Координационные способности**
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция	5	7	9	5	7	9	

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

Участники тестирования	Юноши			Девушки		
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	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	135
3.	В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр	90
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида	160
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	195
В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов		

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

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

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

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	135
3.	В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр	90
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида	160
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	195
В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов		

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

№ 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)	13	15	18	8	9	12	**Скоростные возможности**
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)	18	20	24	12	14	17	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	32	41	55	22	29	40	**Выносливость**
4.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	150	170	200	110	130	160	
5.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	190	210	250	130	160	200	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	7	10	-	-	-	**Сила**
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	14	19	25	7	9	13	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	+3	+4	+6	+4	+5	+7	**Гибкость**
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	105	100	92	100	94	87	
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	6	7	9	5	6	8	**Скоростно-силовые возможности**
11.	Плавание без учета времени (м)	15	19	30	15	19	30	**Координационные способности**
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция	6	8	10	6	8	10	

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

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура» либо занятия в трудовом коллективе	75
3.	В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха, физические упражнения в процессе учебного рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика, элементы спортивных игр	90
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	160
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	270
В каникулярное (отпускное) время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов		

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

№ 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)	12	14	17	7	8	11	**Скоростные возможности**
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)	18	21	25	12	15	18	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	37	46	60	27	32	45	**Выносливость**
4.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	150	170	200	110	130	160	
5.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	180	205	250	120	155	200	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	7	10	-	-	-	**Сила**
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	15	20	26	8	11	14	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	+2	+3	+5	+3	+4	+6	**Гибкость**
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	110	104	97	100	96	88	
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	5	6	8	4	5	7	**Скоростно-силовые возможности**
11.	Плавание без учета времени (м)	15	19	30	15	19	30	**Координационные способности**
12.	Метание теннисного мяча в цель,	5	7	9	5	7	9	

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

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура» либо занятия в трудовом коллективе	90
3.	В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха, физические упражнения в процессе учебного рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика, элементы спортивных игр	90
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	300
В каникулярное (отпускное) время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов		

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

№ 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)	3	5	9	-	-	-	**Сила**
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	11	14	23	6	8	11	
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	-1	+1	+4	+1	+2	+5	**Гибкость**
7.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	120	112	100	90	94	90	
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	4	5	7	3	4	6	**Скоростно-силовые возможности**
9.	Плавание без учета времени (м)	14	19	30	14	19	30	**Координационные способности**
10.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	6	8	4	6	8	
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки	15	20	25	15	20	25	

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

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика	100
3.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	160
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	260
В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов		

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

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

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

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика	100
3.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	160
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	220
В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов		

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

№ 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)	29	38	52	20	26	38	**Выносливость**
2.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	140	160	190	100	120	150	
3.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	170	190	240	110	145	190	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-	**Сила**
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	13	20	3	5	8	
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	-4	-2	0	-2	0	+2	**Гибкость**
7.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	125	118	105	115	105	95	
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	3	4	6	2	3	5	**Скоростно-силовые возможности**
9.	Плавание без учета времени (м)	14	19	30	14	19	30	**Координационные способности**
10.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	7	3	4	6	
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	13	16	25	13	16	22	

	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	16	21	30	16	21	27	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

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

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

№ 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)	27	37	50	18	24	36	**Выносливость**
2.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	130	150	180	90	115	145	
3.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	160	185	230	105	140	180	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	5	-	-	-	**Сила**
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	11	19	2	4	7	
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	-6	-3	-1	-3	-1	+1	**Гибкость**
7.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	125	118	110	117	109	100	
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	2	3	5	1	2	4	**Скоростно-силовые возможности**
9.	Плавание без учета времени (м)	14	18	30	14	18	30	**Координационные способности**
10.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	7	3	4	6	
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	13	25	10	13	20	
	или из пневматической винтовки с	13	18	30	13	18	25	

	диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»							

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (более 10 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика	100
3.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	160
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	205
В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов		

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

№ 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)	23	32	45	17	21	30	**Выносливость**
2.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	115	138	170	80	105	140	
3.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	155	175	210	100	125	170	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	4	-	-	-	**Сила**
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	16	1	3	6	
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	-7	-5	-2	-3	-2	0	**Гибкость**
7.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	128	121	112	121	114	102	
8.	Плавание без учета времени (м)	14	18	30	14	18	30	**Координационные способности**
9.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	7	3	4	6	
10.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	13	22	7	10	18	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	13	18	27	10	15	23	

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	10	10	10	9	9	9
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	4	4	4	4
Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

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

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	18	27	40	14	19	25	**Выносливость**
2.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	110	125	165	70	100	135	
3.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	150	170	205	95	125	165	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-	**Сила**
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	8	14	2	3	5	
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	-10	-7	-4	-4	-3	-1	**Гибкость**
7.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	128	121	113	121	111	103	
8.	Плавание без учета времени (м)	14	18	30	14	18	30	**Координационные способности**
9.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	7	3	4	6	
10.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	13	22	7	10	18	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	13	18	27	10	15	23	

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	10	10	10	9	9	9
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	4	4	4	4
Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

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

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

№ 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)	16	25	38	12	17	21	**Выносливость**
2.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	110	130	160	70	100	130	
3.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	150	170	200	90	120	160	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	2	4	8	2	3	4	**Сила**
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	-11	-9	-6	-6	-4	-2	**Гибкость**
6.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	130	125	114	122	114	104	
7.	Плавание без учета времени (м)	9	14	25	9	14	25	**Координационные способности**
8.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	2	4	6	2	3	5	

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	8	8	8	8	8	8
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	4	4	4	4
Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	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 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)	13	22	30	9	14	18	**Выносливость**
2.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	95	115	150	65	90	120	
3.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	140	160	190	80	110	150	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	2	3	7	1	2	4	**Сила**
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	-14	-11	-8	-8	-6	-3	**Гибкость**
6.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	130	122	115	125	115	105	
7.	Плавание без учета времени (м)	9	14	25	9	14	25	**Координационные способности**
8.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	2	4	6	2	3	5	

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	8	8	8	8	8	8
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	4	4	4	4
Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)

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

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

№ 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)	9	18	25	7	9	15	**Выносливость**
2.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	55	72	100	36	54	80	
3.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	90	110	140	64	90	120	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	2	3	5	1	2	3	**Сила**

	на полу (количество раз)							
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	-16	-14	-10	-10	-8	-4	**Гибкость**
6.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	130	124	118	126	119	114	
7.	Плавание без учета времени (м)	9	14	25	9	14	25	**Координационные способности**
8.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	2	4	6	2	3	5	

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	8	8	8	8	8	8
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	4	4	4	4
Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалидов	90
3.	Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем	180

4.3. 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/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)	3	4	6	2	3	4	**Скоростные возможности**
2.	Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)	0.2	0.3	0.4	0.1	0.2	0.3	
3.	Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с)	8	13	18	4	8	13	**Выносливость**
4.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	6	11	15	3	7	11	
5.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	30	60	80	20	40	60	
6.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	3	5	7	2	4	6	
7.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	4	6	8	2	4	6	**Сила**
8.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	2	3	4	1	2	3	
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	100	95	90	95	90	85	**Гибкость**
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-4	-3	-1	-2	0	+1	
11.	Бросок теннисного мяча (количество	1	2	3	1	2	3	**Скоростно-силовые**

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

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

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

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	4	5	7	3	4	5	**Скоростные возможности**
2.	Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)	0.3	0.4	0.5	0.2	0.3	0.4	
3.	Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с)	10	15	20	5	10	15	**Выносливость**
4.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	10	15	20	5	10	15	
5.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	40	70	90	30	50	70	
6.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	5	7	9	4	6	8	
7.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	6	8	10	4	6	8	**Сила**
8.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	3	4	6	2	3	4	
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	95	90	85	90	85	80	**Гибкость**
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-2	-1	0	-1	+1	+2	
11.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	2	3	4	1	2	3	**Скоростно-силовые возможности**
12.	Плавание без учета времени (м)	2	3	5	2	3	5	**Координационные**

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

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

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

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	4	5	8	3	4	6	**Скоростные возможности**
2.	Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)	0.3	0.4	0.7	0.2	0.3	0.6	
3.	Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с)	13	17	21	6	10	17	**Выносливость**
4.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	11	16	21	6	11	18	
5.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	40	70	95	30	50	75	
6.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	6	8	11	5	7	10	
7.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	7	9	12	5	7	10	**Сила**
8.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	3	5	8	2	3	5	
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	100	96	90	98	95	85	**Гибкость**
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-2	-1	+1	0	+1	+3	
11.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	2	3	5	1	2	4	**Скоростно-силовые возможности**
12.	Плавание без учета времени (м)	2	4	7	2	4	7	**Координационные**

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

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

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

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

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

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

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

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

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

№ 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)	6	7	10	5	6	8	**Скоростные возможности**
2.	Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)	0.5	0.6	0.9	0.4	0.5	0.8	
3.	Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с)	17	21	26	13	18	23	**Выносливость**
4.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	14	18	23	9	15	20	
5.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	50	80	105	40	60	85	
6.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	9	11	14	8	10	13	
7.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	9	11	14	7	9	12	**Сила**
8.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	6	8	11	4	6	9	
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	102	99	93	101	97	90	**Гибкость**
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+2	+4	+2	+3	+5	
11.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	4	5	7	3	4	6	**Скоростно-силовые возможности**

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

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	135
3.	В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр	100
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида	140
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми	185
В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов		

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

№ 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)	8	9	12	7	8	10	**Скоростные возможности**
2.	Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)	0.7	0.8	1.1	0.6	0.7	1	
3.	Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с)	19	23	28	14	19	25	**Выносливость**
4.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	15	20	24	11	16	22	
5.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	55	80	110	45	60	90	
6.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	11	13	16	9	11	14	
7.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	10	12	15	8	10	13	**Сила**
8.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	7	9	12	5	7	10	
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	106	102	96	104	100	93	**Гибкость**
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+3	+5	+4	+5	+7	
11.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	5	6	8	4	5	7	**Скоростно-силовые возможности**

12.	Плавание без учета времени (м)	5	7	10	5	7	10	**Координационные способности**
13.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	4	1	2	4	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	135
3.	В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр	90
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида	140
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	220
В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов		

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

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

13.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	2	3	4	**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	13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	135
3.	В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр	90
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида	140
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	220
В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов		

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

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

13.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	5	2	3	5	**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	13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура» либо занятия в трудовом коллективе	75
3.	В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха, физические упражнения, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика, элементы спортивных игр	90
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	140
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	295
В каникулярное (отпускное) время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов		

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

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

13.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	4	1	2	4	**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	13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	160
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура» либо занятия в трудовом коллективе	90
3.	В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха, физические упражнения, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика, элементы спортивных игр	90
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	300
В каникулярное (отпускное) время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов		

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

№ 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)	22	26	31	17	22	28	**Выносливость**
2.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	18	22	27	14	19	25	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	65	191	123	55	79	103	
4.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	13	15	18	11	13	16	
5.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	11	13	16	8	10	13	**Сила**
6.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	9	11	15	6	8	11	
7.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	118	109	101	116	107	98	**Гибкость**
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-1	+0	+2	+1	+2	+4	
9.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	4	5	7	3	4	7	**Скоростно-силовые возможности**
10.	Плавание без учета времени (м)	7	9	12	7	9	12	**Координационные способности**
11.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	4	1	2	4	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	160
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика	100
3.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	160
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	260
В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов		

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

№ 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)	20	24	29	15	21	26	**Выносливость**
2.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	17	21	26	14	19	24	

3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	63	90	120	55	75	100	
4.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	12	14	17	10	12	15	
5.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	9	11	14	5	8	11	**Сила**
6.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	8	10	14	6	8	11	
7.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	120	109	103	118	108	100	**Гибкость**
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-2	-1	+1	0	+1	+3	
9.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	4	5	7	3	4	7	**Скоростно-силовые возможности**
10.	Плавание без учета времени (м)	7	9	12	7	9	12	**Координационные способности**
11.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	4	1	2	4	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

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

2.	Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика	100
3.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	180
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	240
В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов		

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

№ 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)	18	22	27	14	17	21	**Выносливость**
2.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	17	21	25	11	16	22	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	61	89	118	52	73	98	
4.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	11	13	16	9	11	14	
5.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	7	9	12	3	6	9	**Сила**
6.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	7	9	13	5	7	10	

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

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	160
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика	100
3.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	180
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	210
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)	16	20	25	13	16	20	**Выносливость**
2.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	16	20	24	9	14	20	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	60	85	115	50	70	95	
4.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	10	12	15	8	10	13	
5.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	6	8	11	2	5	8	**Сила**
6.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	6	8	12	4	6	9	
7.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	125	117	107	120	111	104	**Гибкость**
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-6	-4	-1	-3	-2	0	
9.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	2	3	5	1	2	5	**Скоростно-силовые возможности**
10.	Плавание без учета времени (м)	7	9	12	7	9	12	**Координационные способности**
11.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	4	1	2	4	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	160
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика	100
3.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	180
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	180
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)	15	19	24	12	15	19	**Выносливость**
2.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	14	18	23	8	12	18	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	55	84	113	47	65	92	
4.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	9	11	14	7	9	12	
5.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	5	7	10	2	4	7	**Сила**
6.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	5	7	10	4	6	8	
7.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	125	117	108	123	115	106	**Гибкость**
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-8	-6	-3	-4	-3	-1	
9.	Плавание без учета времени (м)	7	9	12	7	9	12	**Координационные способности**
10.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)

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

4.3.15. 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 500 г на вытянутых руках (с)	15	19	23	11	14	18	**Выносливость**
2.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела	13	17	22	7	11	16	

	позвоночника (с)							
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	55	80	110	45	65	90	
4.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	8	10	13	6	8	11	
5.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	4	6	9	2	3	5	**Сила**
6.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	4	6	9	3	5	7	
7.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	128	119	109	125	115	107	**Гибкость**
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-10	-8	-5	-5	-4	-2	
9.	Плавание без учета времени (м)	7	9	12	7	9	12	**Координационные способности**
10.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)

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

4.3.16. 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 500 г. на вытянутых руках (с)	12	16	21	10	13	17	**Выносливость**
2.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	11	14	18	6	10	15	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	52	80	108	43	60	88	
4.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	7	9	12	5	7	10	

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

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	160
2.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	140
3.	Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем	180

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

№ 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)	11	15	19	9	11	15	**Выносливость**
2.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	9	11	15	5	7	12	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	50	75	105	40	58	85	
4.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	6	8	11	4	6	9	
5.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	2	3	7	1	2	4	**Сила**
6.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	2	4	7	2	3	5	
7.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	130	122	112	125	118	109	**Гибкость**
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-14	-12	-9	-9	-7	-4	
9.	Плавание без учета времени (м)	5	7	10	5	7	10	**Координационные способности**
10.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	120
3.	Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем	180

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						**Физические качества**
		Мужчины			Женщины			
		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)	9	13	17	7	9	12	**Выносливость**
2.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	7	9	13	4	5	9	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени,	45	70	100	36	54	80	

	м)							
4.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	5	7	10	3	5	8	
5.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	2	3	5	2	3	4	**Сила**
6.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	2	3	6	2	3	4	
7.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	130	122	113	128	119	110	**Гибкость**
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-16	-14	-11	-10	-9	-5	
9.	Плавание без учета времени (м)	5	7	10	5	7	10	**Координационные способности**
10.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалидов	90

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

4.4. 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)	1	3	5	1	2	4	**Скоростные возможности**
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя (м)	3	5	7	2	4	6	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	4	6	8	3	5	7	**Выносливость**
4.	Бег (без учета времени, м)	80	100	130	60	80	100	
5.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	50	70	90	30	50	70	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	2	3	4	1	2	3	**Сила**
7.	Приседание на двух ногах (количество раз)	5	7	9	3	5	7	
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	6	8	10	5	7	9	
9.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-5	-4	-2	-3	-2	-1	**Гибкость**

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

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	80
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	135
3.	В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр	120
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида	140

5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми	185
В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов		

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						**Физические качества**
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя (м)	2	4	6	2	3	5	**Скоростные возможности**
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя (м)	4	6	8	4	5	7	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	6	8	10	4	6	8	**Выносливость**
4.	Бег (без учета времени, м)	90	120	150	70	90	110	
5.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	50	80	100	40	60	80	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	4	5	2	3	4	**Сила**
7.	Приседание на двух ногах (количество раз)	6	8	10	4	6	8	
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	8	10	12	6	8	10	
9.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-3	-2	-1	-2	-1	0	**Гибкость**

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

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	80
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	135
3.	В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр	120
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида	140

5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми	185
В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов		

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						**Физические качества**
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя (м)	2	5	9	2	4	7	**Скоростные возможности**
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя (м)	5	7	10	4	5	8	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	6	8	12	5	7	10	**Выносливость**
4.	Бег (без учета времени, м)	100	120	160	70	90	120	
5.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	70	90	120	50	70	100	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	4	5	8	2	3	6	**Сила**
7.	Приседание на двух ногах (количество раз)	7	9	12	5	7	10	
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	9	11	14	7	9	12	
9.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-3	-2	0	-2	-1	+1	**Гибкость**
10.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	102	98	91	99	96	87	

11.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	2	3	5	1	2	4	**Скоростно-силовые возможности**
12.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	5	7	10	3	5	8	
13.	Плавание без учета времени (м)	2	4	8	2	4	8	**Координационные способности**
14.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 попыток)	1	2	4	1	2	3	
15.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	5	1	2	4	
16.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	5	1	2	4	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	80
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	135
3.	В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр	120
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида	140

5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми	185
В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов		

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

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

11.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	3	4	6	2	3	5	**Скоростно-силовые возможности**
12.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	9	11	15	5	7	10	
13.	Плавание без учета времени (м)	5	7	12	5	7	12	**Координационные способности**
14.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	2	4	7	2	3	6	
15.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	4	7	2	3	6	
16.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	2	4	7	2	3	6	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	100
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	135
3.	В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр	120
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида	140

5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми	185
В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов		

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

№ 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)	7	9	12	5	7	10	**Скоростные возможности**
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя (м)	8	10	13	6	8	11	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	12	17	24	10	15	20	**Выносливость**
4.	Бег (без учета времени, м)	125	155	200	90	110	140	
5.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	90	110	140	70	90	120	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	6	-	-	-	**Сила**
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	12	5	7	10	
8.	Приседание на двух ногах (количество раз)	13	15	18	9	11	14	
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	13	15	18	11	13	16	
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-1	0	+2	0	+1	+3	**Гибкость**
11.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	105	100	93	102	98	90	

12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	4	5	7	3	4	6	**Скоростно-силовые возможности**
13.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	11	14	17	7	9	12	
14.	Плавание без учета времени (м)	9	13	18	9	13	18	**Координационные способности**
15.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	3	5	8	2	4	7	
16.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	5	8	3	4	7	
17.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	8	2	4	7	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	135
3.	В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр	120
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида	140

5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми	185
В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов		

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						**Физические качества**
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя (м)	8	10	13	6	8	11	**Скоростные возможности**
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя (м)	9	11	14	7	9	12	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	14	18	26	12	16	22	**Выносливость**
4.	Бег (без учета времени, м)	135	160	205	95	110	145	
5.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	95	110	145	80	95	125	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-	**Сила**
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	11	14	6	8	12	
8.	Приседание на двух ногах (количество раз)	15	17	20	11	13	16	
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	15	17	20	13	15	18	
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+1	+4	+1	+2	+5	**Гибкость**
11.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	105	102	96	103	100	93	

12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	5	6	8	4	5	7	**Скоростно-силовые возможности**
13.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	12	15	18	8	10	13	
14.	Плавание без учета времени (м)	13	17	23	13	17	23	**Координационные способности**
15.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	5	6	9	4	5	8	
16.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	6	9	4	5	8	
17.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	6	9	3	5	8	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

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

5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	215
В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов		

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

№ 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)	9	11	14	7	9	12	**Скоростные возможности**
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя (м)	10	12	15	8	10	13	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	16	20	28	14	18	24	**Выносливость**
4.	Бег (без учета времени, м)	145	175	220	105	125	160	
5.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	105	125	160	85	105	140	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	5	8	-	-	-	**Сила**
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	15	7	9	13	
8.	Приседание на двух ногах (количество раз)	16	18	22	12	14	18	
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	16	18	22	14	16	20	
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+2	+5	+2	+3	+6	**Гибкость**
11.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	103	100	94	101	98	92	

12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	6	7	9	5	6	8	**Скоростно-силовые возможности**
13.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	13	16	19	9	11	14	
14.	Плавание без учета времени (м)	14	18	25	14	18	25	**Координационные способности**
15.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	6	7	9	5	6	8	
16.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	7	9	5	6	8	
17.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	7	9	4	6	8	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	135
3.	В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр	90

4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида	140
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	215
В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов		

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						**Физические качества**
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя (м)	10	12	15	8	10	13	**Скоростные возможности**
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя (м)	11	13	16	9	11	14	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	18	23	30	17	21	26	**Выносливость**
4.	Бег (без учета времени, м)	160	190	230	120	140	170	
5.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	110	130	160	90	110	140	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	5	8	-	-	-	**Сила**
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	17	8	10	14	
8.	Приседание на двух ногах (количество раз)	17	19	22	15	17	20	
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	18	21	24	16	18	22	
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу	-1	0	+3	0	+1	+4	**Гибкость**

	с прямыми ногами (см)							
11.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	115	107	98	113	104	95	
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	7	8	10	6	7	9	**Скоростно-силовые возможности**
13.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	14	17	20	10	12	15	
14.	Плавание без учета времени (м)	14	19	25	14	19	25	**Координационные способности**
15.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	6	8	10	5	6	9	
16.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	7	10	5	6	9	
17.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	7	10	4	6	9	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура», либо занятия в трудовом коллективе	75
3.	В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха, физические упражнения, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика, элементы спортивных игр	90

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

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

№ 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)	9	11	14	7	9	12	**Скоростные возможности**
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя (м)	10	12	15	8	10	13	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	18	23	30	16	20	26	**Выносливость**
4.	Бег (без учета времени, м)	160	190	230	120	140	170	
5.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	110	130	160	90	110	140	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	5	8	-	-	-	**Сила**
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	11	13	16	7	9	13	
8.	Приседание на двух ногах (количество раз)	16	18	21	14	16	19	
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	18	20	23	16	18	21	

10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-2	-1	+2	-1	0	+3	**Гибкость**
11.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	117	109	99	115	107	97	
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	6	7	9	5	6	8	**Скоростно-силовые возможности**
13.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	13	16	19	9	11	14	
14.	Плавание без учета времени (м)	14	19	25	14	19	25	**Координационные способности**
15.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	6	8	10	5	6	9	
16.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	6	9	4	5	8	
17.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	7	10	4	6	9	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 13 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	160
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура» либо занятия в трудовом коллективе	90

3.	В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха, физические упражнения, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика, элементы спортивных игр	90
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	320
В каникулярное (отпускное) время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов		

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

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

	спине (количество раз за 20 с)							**силовые возможности**
11.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	12	15	18	8	10	13	
12.	Плавание без учета времени (м)	14	19	25	14	19	25	**Координационные способности**
13.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	5	7	9	4	5	8	
14.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	5	8	3	4	7	
15.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	6	9	3	5	8	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	160
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика	100
3.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	160
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	260
В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов		

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

№ 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)	16	21	28	15	18	24	**Выносливость**
2.	Бег (без учета времени, м)	150	180	220	110	130	160	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	100	120	150	80	100	130	**Сила**
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	6	-	-	-	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	11	14	5	7	11	
6.	Приседание на двух ногах (количество раз)	13	15	18	11	13	16	
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	15	17	20	13	15	18	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-4	-3	0	-3	-2	+1	**Гибкость**
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	120	111	103	118	109	100	
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	4	5	7	3	4	6	**Скоростно-силовые возможности**
11.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	11	14	17	7	9	12	
12.	Плавание без учета времени (м)	14	19	25	14	19	25	**Координационные способности**
13.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	5	7	9	4	5	8	
14.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	5	8	3	4	7	

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

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	160
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика	100
3.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	180
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	220
В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов		

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	15	19	25	12	16	21	**Выносливость**
2.	Бег (без учета времени, м)	140	160	200	100	120	150	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	85	105	135	65	85	115	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-	**Сила**
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	10	13	4	6	9	
6.	Приседание на двух ногах (количество раз)	12	14	17	10	12	15	
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	14	16	19	12	14	17	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-5	-4	-1	-4	-3	0	**Гибкость**
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	122	114	105	120	111	102	
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	3	4	6	2	3	5	**Скоростно-силовые возможности**
11.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	10	13	16	6	8	11	
12.	Плавание без учета времени (м)	11	15	22	11	15	22	**Координационные способности**
13.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	4	6	8	3	4	7	
14.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	4	7	2	3	6	

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

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	160
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика	100
3.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	180
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	220
В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов		

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

№ 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)	13	18	24	11	15	20	**Выносливость**
2.	Бег (без учета времени, м)	120	145	180	90	110	140	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	72	100	120	58	80	110	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	4	-	-	-	**Сила**
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	12	3	5	8	
6.	Приседание на двух ногах (количество раз)	11	13	16	9	11	14	
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	13	15	18	11	13	16	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-6	-5	-3	-5	-4	-2	**Гибкость**
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	124	116	107	121	113	104	
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	2	3	5	1	2	4	**Скоростно-силовые возможности**
11.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	9	12	15	5	7	10	
12.	Плавание без учета времени (м)	11	15	22	11	15	22	**Координационные способности**
13.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	4	6	8	3	4	7	
14.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий	3	4	7	2	3	6	

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

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	160
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика	100
3.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	180
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	205
В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов		

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	12	17	23	10	14	19	**Выносливость**
2.	Бег (без учета времени, м)	110	130	170	80	100	130	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	63	88	110	50	68	100	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	4	-	-	-	**Сила**
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	8	11	2	4	7	
6.	Приседание на двух ногах (количество раз)	10	12	15	8	10	13	
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	12	14	17	10	12	15	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-8	-7	-4	-7	-5	-3	**Гибкость**
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	126	118	108	123	114	106	
10.	Плавание без учета времени (м)	11	15	22	11	15	22	**Координационные способности**
11.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	3	5	7	2	3	6	
12.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	2	3	6	1	2	5	
13.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	2	4	7	1	3	6	

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	13	13	13	12	12	12
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	4	4	4	4
Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	120
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика	100
3.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	140
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	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)	11	16	22	9	13	18	**Выносливость**

2.	Бег (без учета времени, м)	100	120	160	70	90	120	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	55	80	100	40	60	90	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-	**Сила**
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	7	10	2	3	6	
6.	Приседание на двух ногах (количество раз)	9	11	14	7	9	12	
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	11	13	16	9	11	14	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-9	-8	-5	-8	-6	-4	**Гибкость**
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	127	118	109	124	116	107	
10.	Плавание без учета времени (м)	11	15	22	11	15	22	**Координационные способности**
11.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	3	4	6	1	2	5	
12.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	2	3	6	1	2	5	
13.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	2	4	7	1	3	6	

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	13	13	13	12	12	12
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	4	4	4	4
Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)

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

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

№ 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)	9	14	20	7	11	14	**Выносливость**
2.	Бег (без учета времени, м)	90	115	150	63	85	110	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	45	68	90	36	55	80	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	4	6	9	2	3	5	**Сила**
5.	Приседание на двух ногах (количество раз)	8	10	13	5	7	10	
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	9	11	14	7	9	12	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-13	-11	-7	-9	-7	-5	**Гибкость**

8.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	128	120	110	125	119	108	
9.	Плавание без учета времени (м)	9	14	20	9	14	20	**Координационные способности**
10.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	2	3	5	1	2	4	
11.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	1	2	5	1	2	4	
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	1	3	6	1	2	5	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	160
2.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	140
3.	Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем	180

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

№ 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)	7	9	15	5	7	12	**Выносливость**
2.	Бег (без учета времени, м)	80	100	140	60	80	105	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	36	63	80	27	45	65	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	5	8	1	2	4	**Сила**
5.	Приседание на двух ногах (количество раз)	5	7	10	2	4	7	
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	5	7	10	3	5	8	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-15	-13	-10	-11	-9	-6	**Гибкость**
8.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	129	121	112	126	118	109	
9.	Плавание без учета времени (м)	9	14	20	9	14	20	**Координационные способности**
10.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	1	2	4	1	2	4	
11.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	1	2	4	1	2	4	
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	1	2	5	1	2	4	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	120
3.	Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем	180

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

№ 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)	5	7	12	3	5	10	**Выносливость**
2.	Бег (без учета времени, м)	55	70	100	35	55	80	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени,	27	54	70	18	36	50	

	м)							
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	2	4	7	1	2	3	**Сила**
5.	Приседание на двух ногах (количество раз)	3	5	8	1	3	6	
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	4	6	9	2	4	7	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-17	-15	-12	-13	-11	-8	**Гибкость**
8.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	130	122	113	127	118	108	
9.	Плавание без учета времени (м)	9	14	20	9	14	20	**Координационные способности**
10.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	1	2	3	1	2	3	
11.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	1	2	3	1	2	3	
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	1	2	4	1	2	3	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

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

2.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалидов	90
3.	Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем	180

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

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

№ 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)	10,6	10,3	10,0	11,4	11,0	10,6	**Скоростные возможности**
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	10.15	10.05	9.45	10.50	10.30	10.15	**Выносливость**
3.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	0.3	0.5	0.8	0.3	0.5	0.8	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	3	5	7	1	2	4	**Сила**
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-2	-1	0	-1	0	+1	**Гибкость**
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	7	8	9	6	7	8	**Скоростно-силовые возможности**
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 секунд)	5	8	11	3	5	7	
8.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	**Координационные способности**
9.	Плавание без учета времени (м)	3	5	8	3	5	8	

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

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

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	10,3	10,0	9,6	11,0	10,8	10,2	**Скоростные возможности**
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	9.55	9.45	9.30	10.35	10.15	10.00	**Выносливость**
3.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	0.5	0.7	1	0.5	0.7	1	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	4	6	8	2	3	5	**Сила**
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-1	0	+1	0	+1	+2	**Гибкость**
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	8	9	10	7	8	9	**Скоростно-силовые возможности**
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 секунд)	6	9	12	4	6	8	
8.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	1	2	3	**Координационные способности**
9.	Плавание без учета времени (м)	4	6	10	4	6	10	

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

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

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						**Физические качества**
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	9,8	9,5	9,1	11,0	10,6	10,0	**Скоростные возможности**
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	9.55	9.45	9.20	10.40	10.15	9.50	**Выносливость**
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.7	0.9	1.5	0.7	0.9	1.5	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	4	7	10	2	3	6	**Сила**

5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-2	0	+2	0	+1	+3	**Гибкость**
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	9	10	12	7	8	10	**Скоростно-силовые возможности**
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	7	10	14	5	8	12	
8.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	4	1	2	4	**Координационные способности**
9.	Плавание без учета времени (м)	5	9	12	5	9	12	

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

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

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 40 м (с)	14,5	14,0	12,0	15,5	15,0	13,8	**Скоростные возможности**
2.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.9	1.4	2	0.9	1.3	2	**Выносливость**
3.	Плавание без учета времени (м)	14	18	25	14	18	25	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	6	-	-	-	**Сила**
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	5	8	12	3	5	8	
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+1	+3	+1	+2	+4	**Гибкость**
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	11	12	14	8	9	11	**Скоростно-силовые возможности**
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	9	12	15	7	10	14	
9.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	8	3	5	8	**Координационные способности**
10.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25	

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

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

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 40 м (с)	11,0	10,0	9,5	12,0	11,0	10,0	**Скоростные возможности**
2.	Бег на 60 м (с)	16,0	14,5	13,0	18,0	16,0	14,0	
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.1	1.7	2.2	0.9	1.4	2	**Выносливость**
4.	Плавание без учета времени (м)	23	28	40	18	23	30	
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	9	-	-	-	**Сила**
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	12	14	17	5	7	10	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+2	+4	+2	+3	+5	**Гибкость**
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	12	13	15	10	11	13	**Скоростно-силовые возможности**
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	11	13	16	9	11	15	
10.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	6	8	5	6	8	**Координационные способности**
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	

Участники тестирования	Юноши			Девушки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	11	11	11	10	10	10
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	135
3.	В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр	100
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида	140
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми	185
В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов		

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

№ 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)	1.1	1.7	2.2	0.9	1.4	1.8	**Выносливость**
4.	Плавание без учета времени (м)	28	38	50	23	28	35	
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	7	9	12	-	-	-	**Сила**
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	14	16	20	7	9	12	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+2	+4	+2	+3	+5	**Гибкость**
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	14	16	21	12	14	17	**Скоростно-силовые возможности**
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	12	14	17	10	12	16	
10.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	7	9	6	7	9	**Координационные способности**
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	

Участники тестирования	Юноши			Девушки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	11	11	11	10	10	10
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	135
3.	В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр	90
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида	160
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	210
В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов		

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 60 м (с)	14,6	13,5	12,4	16,6	14,8	13,6	**Скоростные возможности**
2.	Бег на 100 м (с)	23,0	22,0	21,4	28,0	27,0	25,8	
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.2	1.8	2.1	1	1.5	1.9	**Выносливость**
4.	Плавание без учета времени (м)	30	40	55	25	30	40	
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-	**Сила**
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	15	17	22	8	10	14	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+3	+5	+3	+4	+6	**Гибкость**
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	15	17	22	13	15	18	**Скоростно-силовые возможности**
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	13	15	18	11	13	17	
10.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	7	8	9	7	8	9	**Координационные способности**
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	

Участники тестирования	Юноши			Девушки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	11	11	11	10	10	10
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	135
3.	В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр	90
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида	160
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	210
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

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

№ 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**

2.	Бег на 100 м (с)	24,8	23,0	21,0	29,8	27,8	25,8	**возможности**
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.35	1.8	2.3	1.1	1.45	2	**Выносливость**
4.	Плавание без учета времени (м)	27	38	50	23	28	35	
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	11	-	-	-	**Сила**
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	16	19	25	9	11	14	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+2	+4	+2	+3	+5	**Гибкость**
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	16	20	23	14	16	19	**Скоростно-силовые возможности**
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	13	15	18	11	13	17	
10.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	7	8	10	7	8	10	**Координационные способности**
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	11	11	11	10	10	10
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура либо занятия в трудовом коллективе	75
3.	В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха, физические упражнения, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика, элементы спортивных игр	90
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	160
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	285
В каникулярное (отпускное) время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов		

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

№ 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)	15,2	14,5	13,8	17,2	15,7	14,0	**Скоростные возможности**
2.	Бег на 100 м (с)	25,0	23,7	22,0	32,0	29,0	26,8	
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.6	2.0	2.5	1.35	1.6	2.2	**Выносливость**
4.	Плавание без учета времени (м)	27	38	50	23	29	35	

5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	15	-	-	-	**Сила**
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	17	20	26	10	12	15	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+1	+3	+1	+2	+4	**Гибкость**
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	18	23	27	16	17	20	**Скоростно-силовые возможности**
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	12	14	17	10	12	16	
10.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	7	9	6	7	9	**Координационные способности**
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	11	11	11	10	10	10
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура» либо занятия в трудовом коллективе	90
3.	В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха, физические упражнения, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика, элементы спортивных игр	90
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	320
В каникулярное (отпускное) время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов		

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						**Физические качества**
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.2	1.6	2.2	0.9	1.4	1.8	**Выносливость**
2.	Плавание без учета времени (м)	22	32	45	18	23	30	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	11	-	-	-	**Сила**
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	16	18	24	4	6	11	

5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-1	0	+2	0	+1	+3	**Гибкость**
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	22	25	30	17	18	21	**Скоростно-силовые возможности**
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	11	13	16	9	11	15	
8.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	6	8	5	6	8	**Координационные способности**
9.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	9	9	9	8	8	8
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	5	5	5	5
Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пяти физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

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

3.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	140
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	240
В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов		

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						**Физические качества**
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.1	1.7	2.2	0.9	1.4	1.8	**Выносливость**
2.	Плавание без учета времени (м)	23	32	45	18	23	30	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-	**Сила**
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	14	16	22	3	5	9	
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-1	0	+1	0	+1	+2	**Гибкость**
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	18	21	25	12	14	17	**Скоростно-силовые возможности**
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	10	12	15	8	10	14	
8.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	6	8	5	6	8	**Координационные способности**
9.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки,	15	20	25	15	20	25	

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

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	9	9	9	8	8	8
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	5	5	5	5
Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пяти физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика	100
3.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	160
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	220
В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов		

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1	1.4	2	0.7	1.3	1.6	**Выносливость**
2.	Плавание без учета времени (м)	18	27	40	14	18	25	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	8	-	-	-	**Сила**
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	12	14	18	2	4	8	
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-2	-1	0	-1	0	+2	**Гибкость**
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	8	10	13	6	8	12	**Скоростно-силовые возможности**
7.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	5	7	4	5	7	**Координационные способности**
8.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	13	16	25	13	16	22	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	16	21	30	16	21	27	

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	8	8	8	7	7	7
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	5	5	5	5
Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пять физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

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

4.5.13. 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.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1	1.4	2	0.7	1.3	1.6	**Выносливость**
2.	Плавание без учета времени (м)	18	27	40	14	18	25	

3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	3	6	-	-	-	**Сила**
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	10	12	16	2	4	8	
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-2	-1	+1	-1	0	+2	**Гибкость**
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	7	9	12	5	7	10	**Скоростно-силовые возможности**
7.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	5	7	4	5	7	**Координационные способности**
8.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	13	25	10	13	20	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	13	18	30	13	18	25	

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	8	8	8	7	7	7
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	5	5	5	5
Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пять физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика	100
3.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	160
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	205
В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов		

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

№ 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)	0.9	1.1	1.8	0.5	1.1	1.4	**Выносливость**
2.	Плавание без учета времени (м)	14	23	35	9	14	20	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	5	-	-	-	**Сила**
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	8	10	14	1	3	6	
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-5	-3	0	-2	-1	+1	**Гибкость**
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция	4	5	7	4	5	7	

	6 м (количество попаданий из 10 бросков)							**Координационные способности**
7.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	13	22	7	10	18	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	13	18	27	10	15	23	

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	7	7	7	6	6	6
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	4	4	4	4
Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

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

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

№ 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)	0.7	0.9	1.5	0.4	0.9	1.2	**Выносливость**
2.	Плавание без учета времени (м)	9	18	30	9	14	20	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	4	-	-	-	**Сила**
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	6	8	12	1	3	6	
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-7	-5	-2	-3	-2	0	**Гибкость**
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	4	6	3	4	6	**Координационные способности**
7.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	13	22	7	10	18	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	13	18	27	10	15	23	

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	7	7	7	6	6	6
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	4	4	4	4

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

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

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

№ 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)	0.7	0.9	1.5	0.4	0.9	1.2	**Выносливость**
2.	Плавание без учета времени (м)	9	14	20	9	14	20	
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	4	6	9	1	2	5	**Сила**
4.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-9	-7	-4	-4	-3	-1	**Гибкость**
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	2	3	5	2	3	5	**Координационные способности**

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	5	5	5	5	5	5
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	4	4	4	4
Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	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)	0.7	0.9	1.5	0.4	0.9	1.2	**Выносливость**
2.	Плавание без учета времени (м)	9	14	20	9	14	20	
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	3	5	7	1	2	4	**Сила**
4.	Наклон вперед из положения сидя на полу	-11	-9	-6	-5	-4	-2	**Гибкость**

	с прямыми ногами (см)							
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	2	3	5	2	3	5	**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	5	5	5	5	5	5
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	4	4	4	4
Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)

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