



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(МИНСПОРТ РОССИИ)**

ПРИКАЗ

«22» февраля 2023г.

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.	Шестипаутный 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 3x10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	
6.	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25	Прикладные навыки

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «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, практические 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 3x10 м (с)	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4	
7.	Плавание на 25 м (мин. с)	3:05	2:36	2:27	3:05	2:36	2:27	Прикладные навыки

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
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
	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03	
2.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8:25	7:35	6:35	10:15	8:10	7:19	Выносливость
	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 3x10 м (с)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6	Координационные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	33	43	23	28	37	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	18	22	28	12	15	20	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	3:00	2:27	2:18	3:00	2:30	2:20	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности			
№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности (мин)
1.	Утренняя гимнастика	15 мин 6 дней в неделю	90
2.	Образовательная деятельность по предмету «Физическая культура»	45 мин 3 дня в неделю	135
3.	Физкультминутки и динамические паузы	8 мин 5 дней в неделю	40
4.	Игровая и соревновательная деятельность на перемене	10 мин 5 дней в неделю	50
5.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	45 мин 2 занятия в неделю	90
6.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 60 мин	120
В период каникул еженедельный 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 3x10 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		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Уровень сложности						
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности

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

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

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

№ 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	

4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на лоду (количество раз)	19	25	37	7	11	16	Гибкость
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	-4	+6	-11	-5	18	+15	
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Челночный бег 3x10 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 двуприцельным прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	

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

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 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)

№	Наименование испытаний (тесты)	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	

4.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	34	-	-	-	Гибкость
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17	
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	

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	
	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	12	17	22	
	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	
6.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической выстрелки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	Прикладные навыки
	или из пневматической выстрелки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	

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

Участники тестирования	Юноши			Девушки		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
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.	Фиткультминутки 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	18	+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	
	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20	
6.	весом 700 г (м)	27	29	36	-	-	-	Скоростно-силовые возможности
	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 оптическим прицелом либо «электронное оружие»	18	25	30	18	25	30	
Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	

Участники тестирования	Юноши			Девушки		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
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 ежедневной 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				
		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)	16	+8	-13	18	+11	+16	Гибкость

Испытания (тесты) по выбору

		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 «электронном оружии»	18	25	30	18	25	30	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 15 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
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 дни 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.	Пряжок 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 оптическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженностью не менее 15 км (количество навыков))	3	5	7	3	5	7	

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
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 уронья 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	
	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	.	.	.	10	14	18	
6.	весом 700 г (м)	26	30	35	.	.	.	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:22	1:05	0:55	1:35	1:18	1:03	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
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	
	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	
3.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин. с)	29:30	27:30	24:30	-	-	-	Выносливость
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	7	11	-	-	-	
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	14	22	6	10	16	Сила

	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	14	+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	
	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	
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	

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

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности

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

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

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

№ 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)	11	13	19	+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		
	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, в 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, практические 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.	Плывание 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		
	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	17	+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
	Плавание на 50 м (мин. с)	1:37	1:18	1:08	1:55	1:33	1:21	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки):	10	13	22	7	10	18	
5.	из пневматической винтовки с открытым прицелом							
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	13	18	27	10	15	23	Прикладные навыки
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
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.	Плывание на 50 м (мин, с)	1:43	1:21	1:13	2:00	1:39	1:26	Прикладные навыки
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки); из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	13	22	7	10	18	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	13	18	27	10	15	23	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
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 ежедневной 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		
	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 (тесты)	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	Глубокость
Испытания (тесты) по выбору								
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	5	9	16	3	5	11	Скоростно-силовые возможности
5.	Плавание на 25 м (мин, с)	3:05	2:40	2:30	3:10	2:45	2:30	Прикладные навыки
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)	-	-	-	35:00	30:40	27:40	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)	35:00	31:00	25:10	-	-	-	

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

Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

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

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

№ 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)	29:40	33:40	27:40	-	-	-	
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)	1	5	8	1	4	6	Сила
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	-10	-8	-6	-6	-4	0	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	3	7	15	1	5	9	Скоростно-силовые возможности
5.	Плавание на 25 м (мин, с)	3:15	2:45	2:35	3:20	2:50	2:35	Прикладные навыки
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)	-	-	-	36:45	31:40	29:05	

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

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

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

**II. Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Отцов 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	Скоростные возможности
		4,2	4,0	3,4	3,4	4,3	3,6	
1.	Бег на 10 м (с)	11,6	9,8	9,5	10,8	10,4	10,2	Выносливость
2.	Бег на 30 м (с)	170	340	500	150	240	400	
3.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, м)	500	835	1170	420	750	1085	Сила
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-	
6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	4	6	10	2	4	7	Гибкость
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	12	13	16	Скоростно-силовые возможности
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	71	80	95	65	73	90	
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с.)	9	10	12	8	9	11	Координационные способности
11.	Метание теннисного мяча в цель. Дистанция 5 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	

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

Участники тестирования	Мальчики				Девочки			
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	12	12	12	11	11	11	11	11
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6	6	6

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

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

№ д/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы				Физические качества		
		Мальчики		Девочки				
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный 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	
3.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	0:8	1:1	1:3	0:8	1:1	1:3	Выносливость
4.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	12:22	11:38	10:25	13:13	11:06	9:52	
5.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	0:8	1:1	1:3	0:8	1:1	1:3	Сила
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-	
7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 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	Гибкость
9.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+2	+6	+2	+3	+7	
10.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	90	105	119	86	98	115	Скоростно-сильные возможности
11.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	17	20	27	14	17	25	
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	Координационные способности
13.	Плавание без учета времени (м)	3	5	9	3	5	9	

Участники тестирования	Мальчики		Девочки	
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия
Уровень сложности				Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	13	13	13	12
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	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 индивид.дуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми	200
В канicularное время еженедельный лигательный 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	Сила
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	-	-	-	Гибкость
8.	Подтягивание из виса лежа на низкий 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	Скоростно-силовые возможности
10.	Шапок вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	13	+6	+2	+4	-9	
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	Координационные способности
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	3	3	4	Координационные способности
16.	Плавание без учета времени (м)	6	10	12	6	10	12	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

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

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

№ 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	Скоростные возможности		
1.	Бег на 30 м (с)	6,7	6,2	5,8	7,1		6,6	6,0
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	
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	12:15	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	-	-	-	
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	
13.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	210	260	172	187	230	
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	

Сила

Гибкость

Скоростно-силовые возможности

Координационные способности

Участники тестирования	Мальчики				Девочки							
	Бронзовый		Серебряный		Золотой		Бронзовый		Серебряный		Золотой	
Уровень сложности	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	17	17	17	17	16	16	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	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	Сила
8.	Плавание без учета времени (м)	20	30	40	20	30	40	
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	5	8	-	-	-	Гибкость
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	Скоростно-силовые возможности
12.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-3	+5	+9	+4	+7	+11	
13.	Прыжок в длину с места (см)	209	230	285	190	205	250	
14.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	161	182	124	135	153	Скоростно-силовые возможности
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	Координационные способности
17.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	6	8	4	6	8	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ д/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Ф.жен.стольно, 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 адаптивного спорта, 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 суженности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный 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 200 м (мин, с)	-	-	-	14:31	13:26	11:17	
5.	Бег на 300 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	-	-	-	Гибкость
14.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+4	+6	+10	+6	17	+13	
15.	Прыжок в длину с разбега (см)	230	250	314	210	225	275	
16.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	161	178	195	151	145	157	Скоростно-силовые возможности
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	Классификационные

Участники тестирования	Юноши				Девушки				
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	
Уровень сложности									
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	16	16	16	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	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 календарное время еженедельный 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	Скоростные возможности		
1.	Бег на 30 м (с)	5,6	5,2	4,9	6,2		6,1	5,7
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 200 м (мин. с)	-	-	-	14,3	13,36	11,17	
5.	Бег на 300 м (мин. с)	18,30	16,47	14,37	-	-	-	
6.	Бег на лыжах на 5 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	-	-	-	
11.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	9	11	16	
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на лопу (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	
15.	Пряжок в длину с разбега (см)	230	250	314	210	225	275	
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	

Скоростно-силовые возможности

Координационные

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной активности	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 канicularное и отпускное время еженедельный 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	Скоростные возможности		
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,3	5,0	6,3		6,2	5,8
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	
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)	32:22	30:12	26:14	25:06	22:32	21:39	
8.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	-	-	-	-	-	-	
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	-	-	-	
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	16	+7	+13	
16.	Прыжок в длину с разбега (см)	296	304	344	235	260	280	
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	

Скоростно-силовые возможности

Сила

Гибкость

Координационные

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	Сила
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	Гибкость
11.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	7	10	-	-	-	
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	Скоростно-силовые возможности
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	
16.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	169	187	200	136	149	162	Координационные
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	

дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)							способности
--	--	--	--	--	--	--	-------------

Участники тестирования Уровень сложности	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак 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	Ежедневно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	160
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, личная 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 (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	Скоростные возможности		
1.	Бег на 30 м (с)	7,7	7,0	6,0	8,0		7,7	6,7
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	6:36	5:59	5:29	
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	-	-	-	
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	
15.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	155	170	180	112	120	139	
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	

Участники тестирования	Мужчины				Женщины			
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Уровень сложности								
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	16	16	16	14	14	14	14	14
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо вычлнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	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	Женщины, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	160
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, зарядная 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 отпусковое время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов		

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы				Физические качества		
		Мужчины		Женщины				
		Уровень сложности				Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
1.	Бег на 30 м (с)	7,9	7,3	6,2	8,4			
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	
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	-	-	-	Выносливость
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	Сила
10.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	7	-	-	-	
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	-	-	-	Гибкость
14.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+2	+7	12	+4	+9	
15.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	155	167	177	107	119	132	Скоростно-силовые возможности
16.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	24	30	12	14	20	
17.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	12	14	17	12	14	17	Координационные способности

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

№ л/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 100 м (мин, с)	7:24	6:53	5:41	8:15	7:20	6:05	Выносливость
4.	Бег на 200 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	-	-	-	Сила
7.	Кросс (бег по нересеченной 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	-	-	-	
10.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	16	4	6	11	Гибкость
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	-	-	-	Скоростно-силовые возможности
13.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+2	+6	+1	+3	+7	
14.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	151	165	174	105	116	129	Координационные способности
15.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	18	22	26	7	9	18	
16.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	11	13	16	11	13	16	

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Уровень сложности						
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	15	14	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 еженедельный двигательный режим не менее 2 часов		

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

№ п/п	Наименование испытания (места) по выбору	Нормативы				Физические качества	
		Мужчины		Женщины			
		Уровень сложности					
		Бронзовый		Серебряный		Золотой	
		знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия
1.	Бег на 30 м (с)	8,3	7,8	6,6	9,1	8,8	7,2
2.	Бег на 60 м (с)	17,0	15,5	12,7	17,6	16,1	13,3
3.	Бег на 100 м (мин, с)	7:04	6:54	6:34	9:14	7:56	7:20
4.	Бег на 200 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 (без учета 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.	Поднимание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
10.	Поднимание 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 сна на полу с прямыми ногами (см)	0	+2	+5	11	+3	+6
14.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	16	20	26	7	9	18
15.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	11	13	16	11	13	16

Сила

Гибкость

Скоростно-силовые возможности

Координационные способности

Участники тестирования	Мужчины				Женщины			
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	14	14	14	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Командека	6	6	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, вольная 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 инвалида	140
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	185
В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов		

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы												Финансовые качества
		Мужчины						Женщины						
		Уровень сложности												
		Бронзовый		Золотой		Серебряный		Бронзовый		Серебряный		Золотой		
		знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	
1.	Бег на 1000 м (мин. с)	8:24	8:08	6:34	9:13	8:35	7:56							
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	39:56	-	-	-							
5.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1	1.5	2	0.8	1.2	1.5							
6.	Плывание без учета времени (м)	25	40	50	2.5	30	40							
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	5	-	-	-							
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	3	6	11	3	5	7							Сила
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 Уровень сложности	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак 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 активности (не менее 8 часов)	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. Пятидесятая 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	
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	-	-	-	Выносливость
5.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1	1,5	2	0,8	1	1,5	
6.	Скандинавская ходьба на 5 км (мин, с)	33:40	31:42	29:15	38:17	36:36	34:10	
7.	Плывание без учета времени (м)	25	35	40	25	35	40	
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	4	-	-	-	
9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	2	4	9	2	4	6	Сила
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	6	8	15	2	3	6	
11.	Паклот вперед из положения силы на лоду с прямыми ногами (см)	-3	-1	+4	0	+2	+7	Гибкость
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	7	9	15	5	7	13	Скоростно-силовые возможности
13.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	6	8	4	6	8	Координационные способности

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
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
Цель испытаний (тестов) по выбору: обеспечить 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 инвалидов	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	

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

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак 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
Цельте испытания (тесты) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (около 6 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной активности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия элитивной 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		
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия	
		Уровень сложности				
		Бронзовый знак отличия	Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Смешанное передвижение (без учета времени, м)	2000	3000	4000	2000	3000
2.	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	45:21	38:28
3.	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	52:20	43:53	32:59	-	32:59
4.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	2	2.5	3	1	1.5
5.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	1	1.5	2	0.8	1
6.	Плавание без учета времени (м)	10	15	25	10	15
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	2	4	9	2	3
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	2	3	4	2	3
9.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-13	-11	-9	-9	-7
10.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2

Выносливость

Сила

Гибкость

Координационные способности

Участники тестирования	Мужчины				Женщины			
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	0	9	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	4	4
Четыре испытанка (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств								

Рекомендации к недельной двигательной активности (около 6 часов)

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

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 (тесты) по выбору	Нормативы								Физические качества	
		Мальчики				Девочки					
		Уровень сложности		Уровень сложности		Уровень сложности		Уровень сложности			
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	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	3,5	3,5	3,5	Скоростные возможности
2.	Бег на 30 м (с)	11,3	9,5	9,4	10,5	10,0	9,9	9,9	9,9	9,9	Скоростные возможности
3.	Ходьба на лыжах (без учета времени, м)	550	870	1250	450	780	1150	1150	1150	1150	Выносливость
4.	Сметанное передвижение по пересеченной местности (без учета	180	350	530	160	250	430	430	430	430	Выносливость

время, м)							
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-		
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
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	75	83	100	67	76	93
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
12.	Плавание без учета времени (м)	4	7	11	4	7	11

Скоростно-силовые возможности

Координационные способности

Участники тестирования

Мальчики

Девочки

Уровень сложности	Бронзовый знак отличия		Серебряный знак отличия		Золотой знак отличия	
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой 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	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	Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)	
	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, жонглирование, 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 испытаний (теста) по выбору	Нормативы				Физические качества		
		Мальчики		Девочки				
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный 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	
3.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	1	1,2	1,5	1	1,2	1,5	Выносливость
4.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	12:01	10:39	9:28	12:59	10:52	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	-	-	-	
7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	5	8	13	3	5	10	Сила
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на лодку (количество раз)	6	9	15	3	5	10	

9.	Шаглон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	12	16	+2	+3	+7	Гибкость
10.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	94	107	124	90	102	120	Скоростно-силовые возможности
11.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	17	21	30	15	18	25	
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
13.	Плавание без учета времени (м)	5	8	12	5	8	12	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Ежедневно, не менее (мин)	
		70	135
1.	Утренняя гимнастика		
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»		
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-спортивные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации ребенка-инвалида		90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми		135

В канicularное время ежелневный дннгалельный 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						Финишские качества
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый		Серебряный		Золотой		
		знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	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	Сила
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	-	-	-	Гибкость
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	Скоростно-силовые возможности
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+3	+7	-3	+4	+10	
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	180	200	252	164	178	222	Координационные способности
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	Координационные способности
14.	Поднимание гирьки из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	23	29	37	20	24	32	
15.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5)	2	3	4	2	3	4	

5 (брокера)									
16. Планирование без учета времени (м)	15	20	25	15	20	25			

Участники тестирования	Мальчики				Девочки				
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	16	16	16	16	15	15	15	15	15
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	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	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	6,5	6,1	5,6	6,9	6,4	5,9
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
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	-	-	-
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
13.	Прыжок в длину с разбега (см)	216	234	270	189	198	252
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
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	
	Бронзовый знак 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 (Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств)	6	6	6	6	6	6

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Ежедневно, 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 минутка, 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 ребенка-инвалида	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) в том числе подвижными и спортивными играми	175
В канicularное 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	Выносливость
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	Сила
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 туловища в упоре лежа на полу (количество раз)	17	21	32	7	9	13	Гибкость
12.	Шаглон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+4	16	+10	+5	+8	+13	
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	Скоростно-силовые возможности
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 «электропистолета» из положения сидя с одной рукой в стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
----	---	----	----	----	----	----	----

Участники тестирования	Юношки			Девушки		
	Бронзовый знак 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 и формы 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 ребенка-инвалида	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми	175
В календарное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов		

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Юноши		Девушки		Золотой знак отличия		
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия			
		Уровень сложности						
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)	-	29:38	27:04	23:27	21:12	19:27	
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	31:23	-	-	-	-	-	Сила
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	-	-	-	Гибкость
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	-	-	-	Скоростно-силовые возможности
14.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+5	+7	-11	+8	+9	+14	
15.	Прыжок в длину с разбега (см)	288	333	360	243	252	279	
16.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	168	186	203	137	151	164	Координационные
17.	Метание мяча весом 150 г (м)	28	32	38	22	26	30	
18.	Полтнмание гуровица 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	

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

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

Рекомендации к последней двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Ежедневно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	75
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 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		Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия		Золотой знак отличия			
		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					
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 200 м (мин, с)	-	-	-	14:13	12:43	10:55					
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	-	-	-					
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					
15.	Прыжок в длину с разбега (см)	306	315	369	225	243	270					
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.	Ползание 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					

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

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	90
3.	В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минутки, перемещения в форме активного отдыха, физические упражнения в процессе учебного (рабочего) дня, дыхательная гимнастика, волевая 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 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	Выносливость
5.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	15:39	14:06	12:05	
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	Сила
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	Гибкость
11.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	13	-	-	-	
12.	Подтягивание из виса лежа на нижней 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	Скоростно-силовые возможности
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	
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		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	17	17	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	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 и/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 испытаний (теста) по выбору	Гормативы						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	Сила
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	Гибкость
11.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	11	-	-	-	
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	Скоростно-силовые возможности
14.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	16	20	35	-	-	-	
15.	Паклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+4	+6	+11	-6	+8	+12	
16.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	176	194	209	142	155	169	Координационные способности
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 10)	13	15	18	13	15	18	

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

Участники тестирования	Мужчины				Женщины			
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	16	16	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	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств								

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Ежедневно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	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		

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				
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак 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	15	15	15
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	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 адаптивного спорта, 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 еженедельный двигательный режим не менее 3 часов		

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

№ п/п	Наименование испытания (тесты) по выбору	Политины						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 до 3 км (мин, с)	-	-	-	28:32	24:53	22:54		
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	36:03	33:15	28:31	-	-	-		
7.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2	2,5	3	1	1,5	2		
8.	Плавание без учета времени (м)	30	50	75	30	50	75	Сила	
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-		
10.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	11	18	6	7	13		
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	11	14	25	3	5	9		
12.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-		
13.	Наклон вперед из положения стоя 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		
15.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	26	32	13	15	22		Скоростно-силовые возможности
16.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	12	14	17	12	14	17		
17.	Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя или стоя с опорой локтей на стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	10	15	25	10	13	22		Координационные способности

Участники тестирования	Мужчины				Женщины			
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	15	15	15	14	14	14	14	14
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо вычитать для получения знака отличия Комплекса	6	6	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 активности	Ежедневно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика	100
3.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия аэробной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации инвалида	135
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двустольной 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 испытаний (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	Выносливость
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.	Прямжок 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	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)

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

2.13. Тринацатая ступень (возрастная подгруппа от 45 до 49 лет включительно)

№ з/п	Наименование 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.	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 100 м (мин. с)	6:51	6:42	6:23	9:03	7:44	7:05	Выносливость
4.	Бег на 200 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	Сила
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	-	-	-	Гибкость
10.	Подтягивание из виса лежа на низкий 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	Скоростно-силовые возможности
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	18	Координационные способности
14.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	155	167	177	112	119	132	
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	
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						
Уровень сложности						
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		Мужчины		Женщины		
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия
		15	15	15	13	13
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)

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

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

№ п/п	Наименование испытаний (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	Сила
6.	Плавание без учета времени (м)	25	40	50	25	40	50	
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-	
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	Гибкость
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	
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	10	12	18	8	10	16	
13.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	7	8	5	7	8	Скоростно-силовые возможности
14.	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей на стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	10	13	25	7	10	19	

Участники тестирования	Мужчины				Женщины			
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Уровень сложности								
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	13	13	13	11	11	11	11	11
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	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, вольная 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. Тринадцатая 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	
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	-	-	-	Выносливость
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	-	-	-	
9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	2	4	10	2	4	7	Сила
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	9	15	2	3	6	
11.	Шаглон 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 Уровень сложности	Мужчины		Женщины			
	Бронзовый знак 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, лыжная 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 еженедельный 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
6.	Скалолазная ходьба на 3 км (млн. с)	-	-	-	70:00	53:00
7.	Скалолазная ходьба на 4 км (мин. с)	83:00	66:00	36:00	-	-
8.	Плавание без учета времени (м)	25	35	50	25	35
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	8	10	16	4	6
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа о гимнастическую скамью (количество раз)	4	6	10	4	5
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-8	-6	-4	0	+1
12.	Метание теннисного мяча в цель. дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	2	3

Учетники тестирования	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак 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	Ежедневно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и активным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации инвалида	90

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	Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
1.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин. с)	13:02	9:52	13:14	11:57	10:14
2.	Смешанное передвижение на 2000 м (мин. с)	27:18	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	25:02	-	-	-
5.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	2	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	-	-	-
8.	Плавание без учета времени (м)	15	20	25	15	25
9.	Подплавание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	6	8	12	4	6
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа о гимнастическую скамью (количество раз)	3	5	8	3	4
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-10	-8	-6	-4	+2
12.	Метание теннисного мяча в цель. Листания 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	2	3
						4
						Сила
						Гибкость
						Координационные способности

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

№ п/п	Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)	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				Физическая 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.	Скалдипавская 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
9.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-12	-10	-8	-8	-6	-2
10.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3
							Координационные способности

Участники тестирования

Уровень сложности

	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по 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	Ежедневно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	90
3.	Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем	180

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

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

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мальчики		Девочки				
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Скоростные возможности
1.	Бег на 10 м (с)	4,2	3,9	3,4	4,3	4,1	3,6	
2.	Бег на 30 м (с)	11,6	9,9	9,6	10,8	10,3	10,1	Выносливость
3.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, м)	165	340	515	150	245	405	
4.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	0,3	0,5	0,7	0,15	0,2	0,3	Сила
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-	
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.	Поклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-1	0	12	0	+2	Гибкость
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	72	80	97	65	73	90
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
12.	Плавание без учета времени (м)	4	6	10	3	5	9

Участники тестирования	Мальчики				Девочки			
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Уровень сложности								
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	12	12	12	11	11	11	11	11
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	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	Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)		Еженедельно, не менее (мин)
	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности		
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 ребенка-инвалида		100

5. Самостоятельные знания 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			
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Уровень сложности	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	-	-	-	
5.	Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине 90 (см)	5	7	11	3	4	8	Сила
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.	Ползание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	17	21	25	15	18	24	
10.	Метание теннисного мяча в обруч (ручку цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	Координационные способности
11.	Плавание без учета времени (м)	5	8	12	4	6	10	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Ежедневно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	80
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	135
3.	В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены и фирме активными играми: 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 календарное 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	
4.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	0,6	0,8	1	0,4	0,6	0,8	Выносливость
5.	Бег на лыжах на 1 км (мин. с)	9:58	8:50	7:35	12:15	9:36	8:53	
6.	Кросс (без учета переменной 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.	Пряжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	120	136	100	111	128	
12.	Метание мяча весом 150 г (см)	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	Скоростно-силовые возможности
14.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	
15.	Плавание без учета времени (м)	6	10	12	6	8	12	

Участники тестирования	Мальчики				Девочки							
	Бронзовый		Серебряный		Золотой		Бронзовый		Серебряный		Золотой	
Уровень сложности	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	15	15	15	15	14	14	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	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	Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)		Ежедневно, не менее (мин)
	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности		
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	Скоростные возможности		
1.	Бег на 30 м (с)	6,7	6,3	5,8	7,1		6,6	6,0
2.	Бег на 60 м (с)	12,9	11,8	10,9	13,3	12,4	11,5	
3.	Бег на 150 м (мин, с)	10:03	9:18	7:41	10:05	9:46	8:14	
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	-	-	-	
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)	13	+4	-8	+3	+5	+10	
11.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	124	136	154	111	124	141	
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	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Ежедневно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	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 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 календарное 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	Выносливость
3.	Бег на 2(4) м (мин, с)	12:15	11:12	9:24	14:22	13:00	11:41	
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 бег учета времени (м)	25	40	50	20	25	30	
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	7	10	-	-	-	
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)	11	14	20	8	10	15	Сила
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	
12.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	162	183	124	136	154	Скоростно-силовые возможности
13.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	29	34	16	18	22	
14.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	28	33	42	26	29	37	
15.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	7	8	6	7	8	Координационные способности

Участники тестирования	Юноши			Девушки		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Уровень сложности				14	14	14
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	
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	Выносливость
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	-	-	-	
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	Сила
12.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	5	6	8	-	-	-	
13.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+5	-7	111	16	+8	+14	
14.	Прыжок в длину с разбега (см)	297	333	351	279	306	324	
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	Скоростно-силовые возможности
17.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	29	35	43	28	31	38	
18.	Метание теннисного мяча в озученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	9	10	12	9	10	12	Координационные способности

Участники тестирования	Юлюша				Девушки					
	Бронзовый знак отличия		Серебряный знак отличия		Бронзовый знак отличия		Серебряный знак отличия		Золотой знак отличия	
Уровень сложности										
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	16	16	16	16	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	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств										

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Ежедневно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	150
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	135
3.	В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перерывы 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	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,2	4,9	6,2	5,4
2.	Бег на 60 м (с)	10,3	9,7	9,1	12,4	10,7
3.	Бег на 100 м (с)	17,1	16,3	15,3	20,7	18,3
4.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	2	2,5	3	1,5	2
5.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1,5	1,8	2	0,8	1,5
6.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	2	2,8	3	1,5	2
7.	Плывание без учета времени (м)	30	40	50	30	50
8.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	14:10	11:24
9.	Бег на 3000 м (мин, с)	18:04	16:32	14:14	-	-
10.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	7	9	12	-	-
11.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)	-	-	-	9	11
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	22	27	32	10	12
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
15.	Прямой прыжок в длину с разбега (см)	323	361	380	299	327
16.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	161	179	196	152	145
17.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	34	40	20	24
18.	Поднимание кулашка из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	42	25	30
19.	Метание теннисного мяча в озвученную	10	12	14	10	12
						14
						158
						32
						36
						14

Сила

Гибкость

Скоростно-силовые возможности

Координационные

цель, достигшая 6 м (количество попаданий из 20 бросков)						способности
--	--	--	--	--	--	-------------

Участники тестирования Уровень сложности	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак 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 минуты. перемны в форме активного отдыха, физические упражнения, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, прижизненная 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 еженедельный двигательный режим не менее 4 часов		

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

№ п/п	Наименование испытаний (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	Скоростные возможности
4.	Бег на 1000 м (мин. с)	-	-	-	5:12	5:14	4:56	
5.	Бег на 2000 м (мин. с)	-	-	-	15:40	14:03	12:37	Выносливость
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	Выносливость
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	Сила
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	Гибкость
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	Скоростно-силовые возможности
16.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	200	140	155	165	
17.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	33	38	19	23	30	Скоростно-силовые возможности
18.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	28	32	41	26	30	37	
19.	Метание теннисного мяча в звулуценую	10	12	14	10	12	14	Координационные

цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)								способности
--	--	--	--	--	--	--	--	-------------

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 13 часов)

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

В каникулярное и отпускное время еженедельный 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	Сила
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	Гибкость
11.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	6	11	-	-	-	
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	Скоростно-силовые возможности
14.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	12	16	20	-	-	-	
15.	Тягловое вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	13	+5	+11	14	16	12	
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	

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

Участники тестирования	Мужчины				Женщины			
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	16	16	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	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств								

Рекомендации к недельной двигательной активности (по мере 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 инвалидов	160
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	330
В отпусков 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	Параметры						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 100 м (мин, с)	5:12	4:05	4:34	6:23	5:19	5:01	Выносливость
4.	Бег на 200 м (мин, с)	-	-	-	17:21	15:40	14:09	
5.	Бег на 300 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	Сила
9.	Плавание без учета времени (м)	25	40	50	25	40	50	
10.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	5	7	-	-	-	Гибкость
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	Скоростно-силовые возможности
13.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	10	14	16	-	-	-	
14.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	12	+4	+8	+4	16	+11	Координационные способности
15.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	120	125	145	
16.	Метание мяча весом 150 г (м)	20	24	27	14	15	22	26
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	14

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	150
2.	Физическая активность в течение рабочего дня. Дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика	100
3.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальных 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		

3.1.1.1. Одинадцатая ступень (возрастная подгруппа от 35 до 39 лет включительно)

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

См.та

Гибкость

Скоростно-силовые возможности

Координационные способности

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Ежедневно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	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 инвалида	160
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	260
В отпусковое время еженедельный 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	
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	15:30	14:10	11:41	19:32	17:22	15:36	Выносливость
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	Сила
8.	Плавание без учета времени (м)	25	40	50	25	40	50	
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-	
10.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90° (см)	8	11	17	5	7	12	Гибкость
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	Скоростно-силовые возможности
14.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	135	145	165	110	115	130	
15.	Метание мяча весом 150 г (м)	16	20	24	11	12	19	
16.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	19	23	30	12	14	22	Координационные способности
17.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	8	10	11	8	10	11	

Участники тестирования	Мужчины				Женщины							
	Бронзовый		Серебряный		Золотой		Бронзовый		Серебряный		Золотой	
Уровень сложности	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	17	17	17	17	17	17	17	15	15	15	15	15
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выслать для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6	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	Рекомендуемая физическая активность (не менее 10 часов)	Женщины, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика		150
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вольная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика		100
3.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и активным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации 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	Скоростные возможности		
1.	Бег на 30 м (с)	9,5	8,8	8,0	10,3		9,7	8,4
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	
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.	Плывание без учета времени (м)	25	40	50	25	40	50	
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-	
10.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90° (с)	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	11	12	15	
14.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	120	130	150	100	115	120	
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 очученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	8	10	11	8	10	11	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Ежедневно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	150
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, прикладная 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	Норматив				Физические качества	
		Мужчины		Женщины			
		Уровень сложности					
		Бронзовый знак отличия	Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 1000 м (мин, с)	8:10	7:50	6:10	9:10	8:00	7:30
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	17:50	16:55	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.	Поднимание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	4	-	-	-
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	11	+4
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	12	16	22	7	9	15
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
Выносливость							
Сила							
Гибкость							
Скоростно-силовые возможности							
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	12	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	Ежеделового, не менее (мин)
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 еженедельный 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						Выносливость	
		Бронзовый		Золотой		Серебряный			Янтарный
		знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия
1.	Бег по 1000 м (мин, с)	8:50	7:35	6:50	9:40	8:21	7:55		
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	-	-	-		
7.	Подтягивание из виса лежа на низкой	3	4	10	2	4	7		Сила

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 озученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	8	10	6	8	10		Координационные способности

Участники тестирования

Мужчины

Женщины

Уровень сложности	Бронзовый		Серебряный		Золотой		Бронзовый		Серебряный		Золотой	
	знак отличия	количество	знак отличия	количество	знак отличия	количество	знак отличия	количество	знак отличия	количество	знак отличия	количество
Количество испытаний (летон) по возрастной группе	12	12	12	12	12	12	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	5	5	5	5	5	5
Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пяти физических качеств												

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Ежедневно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	110
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вихлевая 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 инвалида	120
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	185
В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов		

3.1.1.6. 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)	0.5	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 огулочную цель, лежащая 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	Координационные способности

Участники тестирования	Мужчины						Женщины					
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Уровень сложности	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	4			4			4			4		
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	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 регулярной двигательной деятельности		Еженедельно, не менее (мин)
	Мужчины	Женщины	
1.	Утренняя гимнастика		140
2.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальных программ реабилитации или абилитации инвалидов		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	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.	Поклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-10	-8	-6	-4	-2	0	
6.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	Координационные способности

Уровень сложности	Мужчины				Женщины					
	Бронзовый		Серебряный		Золотой		Бронзовый		Серебряный	
	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Командека	4	4	4	4	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	Ежедневно, не менее (мин)	
		Мужчины	Женщины
1.	Утренняя гимнастика		140
2.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации инвалидов		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	
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	
							Высшая	
							Сумма	

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

Участники тестирования	Мужчины				Женщины			
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	6	6	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	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 totally слепых

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

№ п/п	Наименование 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.	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			
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			Выносливость
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	-	-	-			
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)	3	5	10	2	4	7			Сила
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			
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	8	9	12	7	9	11			Скоростно-силовые возможности
13.	Метание теннисного мяча (м)	12	14	16	8	10	12			
14.	Плавание без учета времени (м)	2	4	8	2	4	8			Координационные способности

Участники тестирования	Мальчики				Девочки				
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Уровень сложности									
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	14	14	14	13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	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 спортивной игры	120
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия аэробной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида	110
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)

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

Участники тестирования	Мальчики				Девочки			
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия
Уровень сложности								
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	13	13	13	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	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 календарное время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов		

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

№ п/п	Наименование испытаний (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	Скоростные возможности		
1.	Бег на 30 м (с)	7,0	6,5	6,0	7,5		7,0	6,5
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	
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	-	-	-	
7.	Подтягивание из виса лежа на ширкой 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	
10.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	115	120	90	100	115	
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	

Скоростно-силовые возможности

Сила

Гибкость

Координационные способности

Участники тестирования	Мальчики				Девочки			
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	13	13	13	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	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. Перерывы 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		
		Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия			
1.	Бег на 30 м (с)	6,8	5,8	7,8	7,2	7,0	Скоростные возможности	
2.	Бег на 60 м (с)	12,0	10,0	13,3	13,0	11,7		
3.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1	1,5	0,4	0,6	0,8		
4.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0,5	0,8	0,3	0,4	0,5	Выносливость	
5.	Плавание без учета времени (м)	15	20	30	15	20		
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		
8.	Поджимание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	13	18	8	10	Гибкость	
9.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+5	+8	+4	+6		
10.	Прыжок в длину с разбега (см)	279	288	306	243	270	Скоростно-силовые возможности	
11.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	130	100	120		
12.	Метание теннисного мяча (м)	22	26	30	18	23		
13.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	31	38	24	34	Координационные способности	
14.	Метание теннисного мяча в обученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	6	7	5	7		

Участники тестирования	Юноши				Девушки	
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Уровень сложности						
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	14	14	14	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 процесса 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 еженедельный 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	Скоростные возможности		
1.	Бег на 30 м (с)	6,6	6,0	5,6	7,6		7,0	6,6
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	
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	-	-	-	
8.	Подтягивание из виса лежа на мягкой 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	
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	288	324	342	270	288	306	
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	

Скоростно-силовые возможности

Координационные способности

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

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

№ л/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Порядки				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	Сила	
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	10	-	-	-		
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	Гибкость	
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	14	8	110	16	110	+12		
12.	Прыжок в длину с разбега (см)	288	315	324	188	270	288		
13.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	130	100	110	120	Скоростно-силовые возможности	
14.	Метание мяча весом 150 г (м)	20	30	35	18	20	22		
15.	Поднимать туловище 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	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Ежедневно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	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 инвалида	130
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	285
В каникулярное и отпусковое 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	Скоростные возможности		
1.	Бег на 30 м (с)	6,9	6,3	5,9	8,0		7,5	6,9
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	
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	-	-	-	
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	110	+6	110	12	
12.	Прыжок в длину с разбега (см)	288	315	324	188	270	288	
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 озученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	8	9	10	8	9	10	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Ежедневно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	150
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура» либо занятия в групповом 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		

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак 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 занятиями 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 еженедельный 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	
4.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1.5	2	2.5	1	1.3	1.5	
5.	Кросс (бег по нерасеченной местности) (без учета времени, км)	0.6	0.8	1	0.5	0.6	0.8	Выносливость
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)	11	+3	+5	+2	+4	+6	Гибкость
12.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	105	115	120	90	100	110	
13.	Метание мяча весом 150 г (м)	15	20	25	14	16	18	Скоростно-силовые возможности
14.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	22	25	14	16	20	
15.	Метание теннисного мяча в озвученную цель. Дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	10	11	12	10	11	12	Координационные способности

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Качество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	15	15	15	14	14	14
Качество 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 инвалида.	160
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	300
В отпускное время еженедельный двигательный режим не менее 4 часов		

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

№ п/п	Наименование испытаний (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 (л)	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	
4.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1	1,5	2	1	1,3	1,5	Выносливость
5.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0,5	0,6	0,8	0,4	0,5	0,7	
6.	Скалолазная 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	Сила
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	5	-	-	-	
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 лоду (количество раз)	9	12	14	3	5	10	Гибкость
11.	Наклон вперед из положения сидя на лоду с прямыми ногами (см)	0	+2	+3	+1	+3	+5	
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	Координационные способности
15.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	10	11	12	10	11	12	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (млн)
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 инвалида.	160
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	260
В отпусков время еженедельный двигательный режим не менее 3 часов		

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

№ п/п	Наименование вспыпания (теста) по выбору	Нормативы				Физические качества		
		Мужчины		Женщины				
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой 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	Скоростные возможности
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	Выносливость
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	Сила
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-	
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	Гибкость
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-2	0	+2	0	+2	14	
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	Кoordинационные способности
15.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	9	10	11	9	10	11	

Участники тестирования	Мужчины				Женщины							
	Бронзовый		Серебряный		Золотой		Бронзовый		Серебряный		Золотой	
Уровень сложности	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	15	15	15	15	14	14	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	6	6	6	6	6	6

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

Рекомендации к целевой 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
Волонтерское время еженедельный двигательный режим не менее 2 часа		

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

№ п/п	Наименование испытаний (теста) по выбору	Нормативы				Физические качества				
		Мужчины		Женщины						
		Уровень сложности								
		Бронзовый	Серебряный	Золотой	Бронзовый	Серебряный	Золотой	Бронзовый	Серебряный	Золотой
		знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия
1.	Бег на 30 м (с)	8,9	8,4	7,8	9,8	9,2	8,4	8,4	8,4	8,4
2.	Бег на 60 м (с)	16,4	14,7	11,9	17,3	16,1	13,9	13,9	13,9	13,9
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	7:34	6:49	6:12	9:01	8:16	7:53	8:16	7:53	7:53
4.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	0,8	1	1,2	0,5	0,6	0,8	0,6	0,8	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	-	-	-	
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90° (количество раз)	5	8	14	4	5	9	Сила
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	12	2	3	5	
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-4	-2	0	-2	0	+2	Гибкость
11.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	12	14	16	6	8	10	Скоростно-силовые возможности
12.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	8	9	10	8	9	10	Координационные способности

Участники тестирования	Мужчины				Женщины			
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	12	12	12	11	11	11	11	11
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Кампелкса	6	6	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	Рекомендуемо, 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 инвалида	160

4.	Самостоятельно занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	200
В отпускное время еженедельный 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	
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	Выносливость
4.	Плавание без учета времени (м)	10	15	20	10	15	20	
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-	
6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (М) (количество раз)	3	5	11	3	4	7	Сила
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 одну точку из 20 бросков	8	9	10	8	9	10	Координационные способности

Участники тестирования	Мужчины		Женщины	
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия
Уровень сложности	10	10	10	9
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	5	5	5	5
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо 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 различной видов двигательной деятельности	Ежедневно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	10
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, провзаимодействующая 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	
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	
							Выходимость	

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
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	7	9	12	4	5	6
10.	Метание теннисного мяча в озученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	7	8	9	7	8	9

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак 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
Цать испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пяти 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	110
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, водная 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		

Рекомендации к целевой двигательной активности (не менее 7 часов)

№ п/п	Утренняя гимнастика	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.			140
2.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации инвалидов		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	Порядки				Физические качества	
		Мужчины		Женщины			
		Уровень сложности					
		Бронзовый знак отличия	Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия		
1.	Переключение на лыжах (без учета времени, км)	0.3	0.4	0.5	0.2	0.3	0.4
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 лежа (количество раз)	2	3	5	1	2	3
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-12	-10	-8	-10	-8	-6
6.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	5	6	7	5	6	7
							Выносливость
							Сила
							Гибкость
							Координационные способности

Участники тестирования	Мужчины				Женщины	
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Качество 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	Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)	Г-женедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и водными видами спорта, 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 скамье стула (количество раз)	1	2	3	1	2	3	

5.	Шаглон 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			
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	6	6	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	4	4
Целью испытания (теста) по выбору обеспечиваются оценку четырех физических качеств								

Рекомендации к целевой двигательной активности (около 6 часов)

№ п/п	Минимальный объем различной видов двигательной деятельности	Ежедневно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации 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 испытаний (тесты) по выбору	Нормативы						Финишные 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.	Паклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-3	-2	0	+1	13	+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	

	1	3	5	Мальчики			Девочки		
				Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
11. Плавание без учета времени (м) Удар по мячу на точность в квадрат	1	3	5	1	2	3			
12. 1,5x1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 попыток)	1	2	3	1	2	3			Координационные способности
13. Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3			

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
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	Ежедневно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	135
3.	В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр	120
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида	140
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми	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						Финишские 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			
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Золотой знак отличия
Уровень сложности								
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	13	13	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	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 активности	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 подвижные и спортивные игры	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 испытаний (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества		
		Мальчики		Девочки		Уровень сложности	Золотой знак отличия			
		Серебряный		Бронзовый					Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
		знак отличия	знак отличия	знак отличия	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	14	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			
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Уровень сложности								
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	13	13	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	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 активности	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 и формы 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 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 испытаний (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
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 1,5 с)	3	4	6	2	3	5	
11.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	9	11	15	7	9	12	Координационные способности
12.	Плавание без учета времени (м)	5	7	10	5	7	10	
13.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 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 Уровень сложности	Мальчики				Девочки							
	Бронзовый знак 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 еженедельный 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 перечисленной 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.	Полнившие 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 амплутации (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 футболному мячу на дальность (м)	14	16	20	9	11	14	Координационные способности
12.	Плавание без учета времени (м)	9	13	18	9	13	18	
13.	Удар по мячу из точности в квадрат 1,5x1,5 м. дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	4	6	8	4	5	7	

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

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
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 мелочной двигательной активности (не менее 11 часов)

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

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

	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества		
		Юноши		Девушки		Уровень сложности	Золотой знак отличия		Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый 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	Координационные способности		
12.	Плывание без учета времени (м)	13	17	25	13	17	25			
13.	Удар по мячу на точность в квадрат 1.5x1.5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	5	7	9	4	5	7			
14.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	7	9	4	5	7			

Участники тестирования	Юноши			Девушки		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Уровень сложности	14	14	14	14	14	14
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 Комитета	Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств					

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Ежедневно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	135
3.	В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр	90
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида	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 футболу по мячу на дальность (м)	20	25	32	14	18	24	Координационные способности
12. Плавание без учета времени (м)	14	18	27	14	18	27	
13. Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м. дистанция 6 м (количество выпадений из 10 попыток)	6	8	9	5	6	7	
14. Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	8	9	5	6	7	

Участники тестирования	Юноши				Девушки			
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Уровень сложности								
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	14	14	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	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств								

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Ежедневно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	135
3.	В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минутки, перерывы в форме активного отдыха, физические упражнения, дыхательная гимнастика, зарядная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика, элементы силовых 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	Порядки				Физические качества	
		Мужчины		Женщины			
		Уровень сложности					
Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Скоростные возможности	
1.	Бег на 30 м (с)	6,7	6,5	6,0	6,9		6,7
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
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
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
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
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
13.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	6	8	10	5	6	8

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

Участники тестирования	Мужчины				Женщины				
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	14	14	14	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	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 активности	Баженовено, 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		

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

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
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, перерывы в форме активного отдыха, физические упражнения, дыхательная гимнастика, водная 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 еженедельный 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	14	+1	+2	15	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 футболному мячу на дальность (м)	19	24	31	14	16	21	Координационные способности
10.	Плавание без учета времени (м)	15	19	30	15	19	30	
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				
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Уровень сложности									
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пяти физических качеств									

Рекомендации к целевой двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Гженеделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, выхательная 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 отпусков время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов		

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

№ л/л	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы				Физические качества		
		Мужчины		Женщины				
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый (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	
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	22	24	29	15	18	22	Сила
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+1	+3	+1	12	-4	
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	14	13	12	13	12	11	Гибкость
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	135	147	90	100	110	
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	3	4	6	2	3	5	Скоростно-силовые возможности
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 1,5x1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	4	6	8	4	5	7	
12.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	6	8	4	5	7	

Участники тестирования	Мужчины				Женщины			
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору и вырастной группе	12	12	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	5	5
Цель испытаний (тестов) по выбору обеспечения оценки и/или физических качеств								

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п	Рекомендации	Ежедневно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, двигательная 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

Вливающее время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

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

№ п/п	Наименование испытаний (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	Координационные способности
10.	Плавание без учета времени (м)	14	19	30	14	19	30	
11.	Удар по мячу на точность в квадрат 1.5x1.5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	3	5	7	3	4	6	
12.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	7	3	4	6	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, лыжательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, прикладные 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 отпусковое время еженедельный 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						Финишное качество
		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.	Пряжок 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 1.5x1.5 м. дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	3	5	7	3	4	6	

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

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Ежедневно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика	100
3.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	160
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	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)	13	16	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 1,5x1,5 м. дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	3	5	7	3	4	6	
9.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	7	3	4	6	

Участники тестирования	Мужчины				Женщины			
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	9	9	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	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	Ежедневно, 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, полнотелону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, в группах здоровья и общей физической подготовке, участие в спортивных соревнованиях	120
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	200
В отпускные 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.	Круге (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 ампуляции (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 1,5x1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	3	5	6	3	4	6	
9.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	6	3	4	6	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 3 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 адаптированной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации 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)

№ л/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	1.8	0.9	1.1	1.4
2.	Бег на 400 м (мин. с)	6:15	5:55	7:00	6:40	6:20
3.	Приседание на двух ногах (количество)	15	18	7	9	12
						Выносливость
						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						
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						
8.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 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						

Координационные способности

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак 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.	Шаглон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-14	-10	-8	-9	-5	-2	Гибкость
6.	Шаглон 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	
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	Координационные способности
9.	Метание теннисного мяча в дель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	2	4	6	2	3	5	

Участники тестирования Уровень сложности	Мужчины				Женщины							
	Бронзовый		Серебряный		Золотой		Бронзовый		Серебряный		Золотой	
	знак отличия	отличия	знак отличия	отличия	знак отличия	отличия	знак отличия	отличия	знак отличия	отличия	знак отличия	отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	4	9	9	9	9	9	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	4	4	4	4	4	4

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

Рекомендации к интенсивной двигательной активности (не менее 7 часов)

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

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

Участники тестирования	Мужчины				Женщины			
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	9	9	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	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						Финишные 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 корзину (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 медяшарики 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	Сила
6.	Потягивание из веса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-	
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	2	4	6	1	2	3	Гибкость
8.	Шаг вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	-3	-1	0	-2	0	+1	
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	100	95	90	95	90	85	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	2	4	1	2	4	Координационные способности
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция	1	2	3	1	2	3	

3 м (количество повторов из 5 бросков)				
--	--	--	--	--

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Уровень сложности						
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	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 активности	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 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						Исчисленные 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 медицинского мяча 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	Сила
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-	
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	5	7	2	3	5	Гибкость
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	-1	0	-1	0	12	+3	
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	95	90	85	90	85	80	Скоростно-словесные 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	3	5	2	3	5	Координационные способности
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	

Участники тестирования	Мальчики				Девочки			
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Уровень сложности								
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	12	12	12	11	11	11	11	11
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Кошшекса	6	6	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, перемещения 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 канicularное 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 медицинский 1 кг на вытянутых руках (с)	11	16	22	6	11	17	Выносливость
4.	Перезажигание 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	Сила
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	4	-	-	-	
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	6	9	2	4	7	Гибкость
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	-2	0	+2	0	-2	+4	
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	100	95	87	95	92	82	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)	2	4	8	2	4	8	Координационные способности
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попадающих из 5 бросков)	1	2	4	1	2	4	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (по мере 11 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Тщательно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	80
2.	Учебные занятия и образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	135
3.	В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены и форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы сюжетных игр	120
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптированным 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 канicularное 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			
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	6	8	11	4	6	4	Скоростные возможности
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)	9	11	14	6	8	11	
3.	Удержание медицинболла 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	Сила
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-	
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежи на полу (количество раз)	5	9	12	4	6	9	Гибкость
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	0	+1	+3	+2	+3	+5	
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	100	97	88	96	90	83	Скоростно-силовые возможности
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	3	4	6	2	3	5	
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 или из пневматической винтовки с дальноприцельным прицелом либо «электронного оружия»	10	15	20	10	15	20
		13	20	25	13	20	25

Участники тестирования	Мальчики						Девочки			
	Бронзовый знак отличия		Серебряный знак отличия		Золотой знак отличия		Бронзовый знак отличия		Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
	Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	13	13	13	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	6	6	6	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 1 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 и формы 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 еженедельный двигательный режим не менее 4 часов

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

№ п/п	Наименование испытаний (теста) по выбору	Нормативы						Финишные 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 проеме (протезах) (м)	13	15	18	8	10	13	
3.	Удержание медицинболла 1 кг на вытянутых руках (с)	22	27	40	13	16	22	Выносливость
4.	Перемещение в коляске (без учета времени, м)	120	140	170	80	100	130	
5.	Перемещение на проезде (протезах) (без учета времени, м)	160	180	210	100	120	150	Сила
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	7	-	-	-	
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	11	14	5	7	11	Гибкость
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	+2	+3	+5	+3	+4	+6	
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	101	96	90	92	89	85	Скоростно-слоговые возможности
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	4	5	7	3	4	6	
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 винтовки открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельник 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 еженедельный 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 медикобола 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	Сила
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	6	8	-	-	-	
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	11	13	18	6	8	12	Гибкость
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	13	+4	+6	+4	+5	+7	
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	103	98	92	98	94	87	Скоростно-словные возможности
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	5	6	8	4	5	7	
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)						
Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
или из пневматической винтовки с оптическим прицелом либо «электронным оружием»	18	25	30	18	25	30

Участники тестирования	Юноши						Девушки		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Уровень сложности									
Количество испытаний (тестов) по выбору в известной группе	13	13	13	6	6	6	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 посельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/п	Рекомендации к посельной двигательной активности (не менее 12 часов)	Ежедневно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	135
3.	В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр	90
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка инвалида	160
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	195
В канкулационное время еженедельный 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	Золотой знак отличия	
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия			
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя в кояске (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 медицинболла 1 кг на вытянутых руках (с)	30	40	55	20	25	33	
4.	Передвижение в коляске (без учета времени)	140	160	190	100	120	150	Выносливость
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 (протезамн) (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	
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	8	9	6	8	9	Координационные способности

	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
13.	или из пневматической винтовки с оптическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30

Участники тестирования	Юноши				Девушки			
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Золотой знак отличия
Уровень сложности								
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	13	13	13	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	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	Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)	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	Скоростные возможности		
1.	Метание теннисного мяча из положения в коляске (м)	13	15	18	8		9	12
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)	18	20	24	12		14	17
3.	Удержание медицинбала 1 кг на вытянутых руках (с)	32	41	55	22	29	40	
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	-	-	-	
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре локтя 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	
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	
11.	Плывание без учета времени (м)	15	19	30	15	19	30	
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция	6	8	10	6	8	10	

6 м (количество попаданий из 10 бросков)								
Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей в счет или стойку, дистанция 10 м (очки), из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25		
или из пневматической винтовки с оптическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30		

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
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 юнковского отряда, 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 еженедельный 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 медицинболла 1 кг на выпянутых руках (с)	37	46	60	27	32	45	
4.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	150	170	200	110	130	160	Выносливость
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	
12.	Метание теннисного мяча в цель,	5	7	9	5	7	9	Координационные способности

дистанция								
6 м (количество попаданий из 10 бросков)								
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 оптическим прицелом либо «электрооптического оружия»	18	25	30	18	25	30		

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (ис менее 12 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, ис 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, перерывы 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 инклюзивной 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 мотцикбала 1 кг на выпянутых руках (с)	32	42	57	23	30	42	Выносливость
2.	Передвижение в колеске (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.	Поджигивание из лиса 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	14	+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	
10.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	6	8	4	6	8	Кoordинационные способности
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 оптическим прицелом либо	18	25	30	18	25	30		
«электронного оружия»								

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Ежедневно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика	100
3.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации 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. Одинадцатая ступень (возрастная группа от 35 до 39 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытаний (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 медуциنبола 1 кг на вытянутых руках (с)	30	40	55	20	28	40	Выносливость
2.	Передвижение в колесе (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 от 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	
9.	Плавание без учета времени (м)	15	19	30	15	19	30	
10.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	6	8	4	6	8	Координационные способности
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (открыт); из пневматической винтовки с открытым	15	20	25	15	20	25	

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

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
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, вольная 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 инвалидов	160
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	220
В отпускное время еженедельный 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 медицинский 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 вися на высокой перекладине (количество раз)	7	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) Метание теннисного мяча в цель. дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	14	19	30	14	19	30	
10.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	3	5	7	3	4	6	Координационные способности
11.		13	16	25	13	16	22	

или из пневматической винтовки с оптический прицелом либо электронного оружия»	16	21	30	16	21	27
--	----	----	----	----	----	----

Участники тестирования	Мужчины				Женщины			
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Золотой знак отличия
Уровень сложности								
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	11		11	10		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	Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)	Ежедневно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика	100
3.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	160
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	210
В отпускное время еженедельный 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 (Серебряный) Золотой знак отличия			
1.	Удержание мезиньбола 1 кг на вытянутых руках (с)	27	37	50	18	24	36	Выносливость
2.	Передвижение в кляске (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	
10.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	7	3	4	6	Координационные способности
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	

люпытреским прицелом либо «электронного оружия»									
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Участники тестирования	Мужчины				Женщины				
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Уровень сложности									
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	11	11	11	10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	5	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 медцинбола 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	
9.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	7	3	4	6	Координационные способности
	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	
10.	Кли из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	13	18	27	10	15	23	

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
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, длительная 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.	1) Лавание без учета времени (м) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попадавший из 10 бросков)	14	18	30	14	18	30	Координационные способности
9.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки); из пневматической винтовки с открытым прицелом	3	5	7	3	4	6	
10.	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	10	13	22	7	10	18	
		13	18	27	10	15	23	

Участники тестирования	Мужчины				Женщины			
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Уровень сложности								
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	10	10	10	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Командека	4	4	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 различной 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, профилактическая 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 отпусковое время еженедельный двигательный режим не менее 2 часов		

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 адаптированным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалидов	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						Финишное качество
		Мужчины		Уровень сложности		Женщины		
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Удержание медшвида 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	
6.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	130	122	115	125	115	105	Гибкость
7.	Плавание без учета времени (м)	9	14	25	9	14	25	
8.	Метание теннисного мяча в цель, дистанции 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	2	4	6	2	3	5	Координационные способности

Участники тестирования Уровень сложности	Мужчины				Женщины				
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак 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	8	8	8
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	4	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	Ежедневно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида	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 медицинболa 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	

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

Участники тестирования	Мужчины				Женщины			
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	8	8	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	4	4
Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств								

Рекомендация 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 (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 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 медяцинбола 500 г на вытянутых руках (с)	8	13	18	4	8	13	
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	Сила
7.	Вес на согнутых руках на перекладине (логи над коляской, с)	4	6	8	2	4	6	
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	

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

Участники тестирования	Мальчики				Девочки			
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Золотой знак отличия
Уровень сложности								
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	13	13	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	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 ребенка-инвалида	140
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми	185
В каникулярное время еженедельный 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			
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 медицинболла 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	Сила
6.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, ж)	5	7	9	4	6	8	
7.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	6	8	10	4	6	8	Гибкость
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	Скоростно-силовые возможности
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	Координационные
12.	Плавание без учета времени (м)	2	3	5	2	3	5	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	90
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	135
3.	В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр	120
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия эстетической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации ребенка-инвалида	140
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми	185
В календарное время еженедельный 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	Сила
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 (логи пад коляской, с)	7	9	12	5	7	10	Гибкость
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	Скоростно-силовые возможности
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	Координационные
12.	Плавание без учета времени (м)	2	4	7	2	4	7	

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			
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	13	13	13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо вычитать для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств								

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Ежедневно по 100 минут
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 медлинбола 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	Сила
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 дерекладние (ноги над коляской, с)	8	10	13	6	8	11	Гибкость
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	Скоростно-силовые возможности
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-2	0	+2	11	+2	+4	
11.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	3	4	6	2	3	5	Координационные
12.	Плавание без учета времени (м)	3	5	8	3	5	8	

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

Участники тестирования

Уровень сложности	Мальчики				Девочки			
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	13	13	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	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 и образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	135
3.	В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активной деятельности: 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 еженедельный 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 лейного отдела позвоночника (м)	0.5	0.6	0.9	0.4	0.5	0.8	
3.	Удержание мяча 500 г на вытянутых руках (с)	17	21	26	13	18	23	
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	Сила
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	
8.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество рвз)	6	8	11	4	6	9	Гибкость
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	102	99	93	101	97	90	
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) Метание теннисного мяча в цель, дистанция	4	6	9	4	6	9	Координационные способности	
13.	2 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	4	1	2	4		

Участники тестирования	Юноши				Девушки				
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	13	13	13	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	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	Гражд.дел.то, 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, перерыва 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	
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	Скоростные возможности
3.	Удержание мст.теннисного мяча 500 г из вытянутых руках (с)	19	23	28	14	19	25	
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	Выносливость
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 (поги над колыской, с)	10	12	15	8	10	13	
8.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	7	9	12	5	7	10	Сила
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	106	102	96	104	100	93	
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	-3	+5	+4	+5	+7	Гибкость
11.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	5	6	8	4	5	7	Скоростно-силовые возможности

12.	1 бавалине без учета времени (м)	5	7	10	5	7	10	Координационные способности	
13.	Мстанис тснисского мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	4	1	2	4		

Участники тестирования	Юноши				Девушки				
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	13	13	13	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	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств									

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Ежедневно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	135
3.	В процессе учебного дня физкультурные паузы в минуты, перемены в форме активной 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)

№ л/п	Наименование испытаний (теста) по выбору	Нормативы								Физические качества
		Юноши		Уровень сложности				Девушки		
		Серебряный знак отличия		Золотой знак отличия		Бронзовый знак отличия		Серебряный знак отличия		
		Знак отличия	Знак отличия	Знак отличия	Знак отличия	Знак отличия	Знак отличия	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 медузболла 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			Сила
7.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коленной, с)	11	13	16	9	11	14			
8.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	8	10	13	6	8	11			Гибкость
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	103	100	95	101	98	92			
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			

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				
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак 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	13	13	13
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	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	Гражендельно, 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 ребенка-инвалида	140
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	220
В календарное 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 медицинболла 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	Сила	
7.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	11	13	16	9	11	14		
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	14	+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

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

Участники тестирования	Мужчины				Женщины			
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	13	13	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	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств								

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Ежедневно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура» либо занятия в трудовом коллективе	75
3.	В течение учебного (рабочего) дня культурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха, физические упражнения, дыхательная гимнастика, внимательная 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 испытателя (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)	4	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 медлицинобола 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	Сила
6.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	15	17	20	13	15	18	
7.	Вне на согнутых руках на перекладине (поги лад коляской, с)	12	15	18	10	12	15	Гибкость
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	Скоростно-силовые возможности
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прижатыми ногами (см)	0	11	+3	+2	+4	+5	
11.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	5	6	8	4	5	7	Координационные
12.	Плавание без учета времени (м)	7	9	12	7	9	12	

13.	Место теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	4	1	2	4	способность
-----	---	---	---	---	---	---	---	-------------

Участники тестирования Уровень сложности	Мужчины				Женщины			
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	13	13	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	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 активности	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, анимация 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 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	Параметры 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 медузболла 500 г на вытанутых 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	Сила
5.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коленной, с)	11	13	16	8	10	13	
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	10	+2	+1	+2	+4	
9.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	4	5	7	3	4	7	
10.	Плавание без учета времени (м)	7	9	12	7	9	12	Скоростно-силовые возможности
11.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	4	1	2	4	

Участники тестирования Уровень сложности	Мужчины		Женщины	
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	11	11	11	11
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	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	Ежедневно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	160
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вольная гимнастика перед началом рабочего дня, призывательная гимнастика	100
3.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации инвалида	160
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	260
В отпусковое время ежедневный двигательный режим не менее 3 часов		

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы				Физические качества
		Мужчины		Женщины		
		Уровень сложности				
1.	Удержание медицинского мяча 500 г на вытянутых руках (с)	Бронзовый знак отличия	Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Выносливость
		20	24	29	15	
2.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	Бронзовый знак отличия	Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Выносливость
		17	21	26	14	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ л/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Распределено по месяцам (минут)
1.	Утренняя гимнастика	140

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

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

№ п/п	Наименование испытаний (тесты) по выбору	Нормативы				Физические качества		
		Мужчины		Женщины				
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия		
1.	Удержание медицинского 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 (поги пад, коляской, с)	7	9	12	3	6	9	Сила
6.	Сгибание и разгибание рук из положения сила 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	11	
9.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	3	5	6	2	3	6	Скоростно-словные возможности
10.	Плавание без учета времени (ж)	7	9	12	7	9	12	Координационные способности
11.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	4	1	2	4	

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
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 (пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пяти физических качеств)	5	5	5	5	5	5

Рекомендации к желательной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п	Рекомендации к желательной двигательной активности (не менее 10 часов)		Ежедневное, не менее (мин)
	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности		
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 отпусковое время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов			

Участники тестирования	Мужчины				Женщины			
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	11	11	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	5	5
Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пяти физических качеств								

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Ежедневно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	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 индустриальной 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						Критические 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 мешка/боло 500 г на вытянутых руках (с)	15	19	24	12	15	19	
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	Выносливость
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	
6.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	5	7	10	4	6	8	Сила
7.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	125	117	108	123	115	106	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-8	-6	-3	-4	-3	-1	Гибкость
9.	Плавание без учета времени (м)	7	9	12	7	9	12	
10.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	Координационные способности

Участники тестирования	Мужчины				Женщины			
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Уровень сложности	10	10	10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	4							
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	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, двоякая 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 медицинского мяча 500 г на вытянутых руках (с)	15	19	23	11	14	18	Выносливость
2.	Удержание Volleyball мяча обеими руками при травме шейного отдела	13	17	22	7	11	16	

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной активности	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 инвалида	140
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	200
В отпусковое время еженедельный 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	Порядковый				Физические качества	
		Мужчины		Женщины			
		Уровень сложности					
		Бронзовый знак отличия	Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Удержание медицинского 500 г. на вытянутых руках (с)	12	16	21	10	13	17
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 (логи над коляской, с)	3	5	8	1		2	4	Сила
					2	4			
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			
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия
Количество исполнений (тестов) по выбору в возрастной группе	10	10	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	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		Ежедневно, 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)

№ д/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 медуриболо 500 г на вытянутых руках (с)	11	15	19	9	11	15	Выносливость	
2.	Удержание влейбольного 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.	Вне на согнутых руках на перекладине (поги над коленкой, 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.	Вмкрут 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		
10.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3		Координационные способности

Участники тестирования	Мужчины				Женщины				
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выносить для получения знака отличия Комплекса	4	4	4	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, по мере (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 испытаний (теста) по выбору	Нормативы				Финишные 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 медульбола 500 г на вытянутых руках (с)	9	13	17	7	9	12
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
						Выносливость	

№	М)									
4.	Целевые движения в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	5	7	10	3	5	8			
5.	Вне 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.	Выруг в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	130	122	113	128	119	110			Гибкость
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-16	-14	-11	-10	-9	-5			
9.	Плавание без учета времени (м)	5	7	10	5	7	10			Координационные способности
10.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3			

Участники тестирования	Мужчины				Женщины			
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Золотой знак отличия
Уровень сложности								
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	10	10	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	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 инвалида	90

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	
14.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу. дистанция 1 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	Координационные способности
15.	Метание теннисного мяча в цель. дистанция 1 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	1	2	3	

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Уровень сложности	15	15	15	15	15	15
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	Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств					

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/п	Утренняя гимнастика	Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)	
		Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Ежедневно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика		80
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»		135
3.	В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр		120
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида		140

5. Самостоятельные занятия (физический культурный (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 медцинбола 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	Сила
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на лбу (количество раз)	3	4	5	2	3	4	
7.	Приседание на двух ногах (количество раз)	6	8	10	4	6	8	Гибкость
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	

10.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	98	94	90	95	90	85
11.	Полнимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	2	3	4	1	2	3
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
14.	Бросок теннисного мяча в корзину на высоте дистанция 1 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	1	2	3
15.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 1 м (количество попаданий из 5 бросков)	3	4	5	2	3	4

Участники тестирования	Мальчики				Девочки			
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	15	15	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	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.	Организованный физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия алапативной физической культурой и активным 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 медицинского мяча I 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 колеске (без учета времени, м)	70	90	120	50	70	100	Сила
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	4	5	8	2	3	6	
7.	Приседание на двух ногах (количество раз)	7	9	12	5	7	10	Гибкость
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	
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.	Плывание без учета времени (м)	2	4	8	2	4	8	Координационные способности
14.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 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.	Местные теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	5	1	2	4	

Участники тестирования	Мальчики				Девочки			
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия
Уровень сложности								
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	16		16		16		16	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	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	Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)		Еженедельно, не менее (мин)
	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности		
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 (песты) 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 медицинского мяча I 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	Сила
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	7	10	3	5	8	
7.	Приседание на двух ногах (количество раз)	9	11	14	7	9	12	Гибкость
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	
10.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	103	98	92	100	96	88	

№	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	3	4	6	Мальчики		Девочки		Скоростно-силовые возможности
					Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	
11.	Удар по футболному мячу на дальность (м)	9	11	15	5	7	10		
12.	Плавание без учета времени (м)	5	7	12	5	7	12		
13.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м. дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	2	4	7	2	3	6		
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)	2	4	7	2	3	6		

Участники тестирования

Уровень сложности	Мальчики						Девочки	
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	16	16	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	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств								

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/п	Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)		Еженедельно, не менее (мин)
	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности		
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 индивидуального 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 ежесуточный 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	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой 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 медицинского мяча 1 кг в вытянутых руках (с)	12	17	24	10	15	20					
4.	Бег (без учета времени, м)	125	155	200	90	110	140					Выносливость
5.	Передвижение в колеске (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					
11.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	105	100	93	102	98	90					Гибкость

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)	5	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		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
Уровень сложности	17	17	17	16	16	16	16	16	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	6								
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6								
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств									

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Ежедневно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	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. Самостоятельное чтение физической культуры, 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 колеске (без учета времени. м)	95	110	145	80	95	125	Сила
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-	
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	11	14	6	8	12	Гибкость
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	Гибкость
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+1	14	+1	+2	+5	
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	

Учетники тестирования

Уровень сложности	Юноши				Девушки			
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	17	17	17	17	16	16	16	16
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	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	Ежедневно.	
	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	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 минуты, перемены в форме активного отдыха: подлажные 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	
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 мяча 1 кг на вытянутых руках (с)	16	20	28	14	18	24	
4.	Бег (без учета времени, м)	145	175	220	105	125	160	Выносливость
5.	Передвижение в колее (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)	11	+2	+5	+2	+3	+6	Гибкость
11.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	103	100	94	101	98	92	

№	Подлиманис 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)	14	18	25	14	18	25	
14.	Плавание без учета времени (м)	6	7	9	5	6	8	
15.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м. дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	6	7	9	5	6	8	Координационные способности
16.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу. дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	7	9	4	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		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Уровень сложности	17	17	17	16	16	16
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						
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств						

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Ежедневно, не менее (мин)
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.	Ограниченные 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	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 медицинского мяча 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 колеске (без учета времени, м)	110	130	160	90	110	140	Сила
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	5	8	-	-	-	
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	17	8	10	14	Гибкость
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	

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
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
15.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 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

Скоростно-силовые возможности

Координационные способности

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности		Ежедневно, не менее (мин)
	Утренняя гимнастика	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура», либо занятия в трудовом коллективе	
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 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	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	Сило
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	5	8	-	-	-	
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	Сило
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	18	20	23	16	18	21	

№	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)	6	7	9	5	6	8	Скоростно-силовые возможности
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	13	16	19	9	11	14	
13.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	14	19	25	14	19	25	Координационные способности
14.	Плавание без учета времени (м)							
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			
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Золотой знак отличия
Уровень сложности								
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	17			17	16		16	16
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6			6	6		6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств								

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 13 часов)

№	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Ежедневно, 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 для физкультурные паузы и минутки, перерывы 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		Серебряный		Золотой		
		знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	
1.	Удержание мелшнбота 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	Сила
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	15	6	8	12	Гибкость
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	Скоростно-
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-3	-2	+1	-2	-1	+2	
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	

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

Участники тестирования	Мужчины				Женщины			
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотый знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	15	15	15	15	14	14	14	14
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	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 активности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	160
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, водная гимнастика перед началом рабочего дня, производственная гимнастика	100
3.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия аэробикой физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации инвалида	160
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	260
В отпускное время еженедельный двигательный режим не менее 3 часов		

4.4.11. Одинадцатая 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	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия		
1.	Удержание медянибола 1 кг на вытянутых руках (с)	16	21	28	15	18	24	Выносливость
2.	Бег (без учета времени)	150	180	220	110	130	160	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени)	100	120	150	80	100	130	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	6	-	-	-	Сила
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 1,5x1,5 м. дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	5	7	9	4	5	8	
14.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу. дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	5	8	3	4	7	

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

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	15	15	15	14	14	14
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо вычитать 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 (во всемсе | 1 часе)

№ 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 еженедельный 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	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 колеске (без учета времени, м)	85	105	135	65	85	115	Сила
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-	
5.	Сгибание и разгибание локтя в упоре лежа на полу (количество раз)	8	10	13	4	6	9	Гибкость
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	Скоростно-силовые возможности
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-5	-4	-1	-4	-3	0	
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	122	114	105	120	111	102	Координационные способности
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	3	4	6	2	3	5	
11.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	10	13	16	6	8	11	7
12.	Плавание без учета времени (м)	11	15	22	11	15	22	
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	6
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 Уровень сложности	Мужчины				Женщины				
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак 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	14	14	14
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	5	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, вольная 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 инвалида	180
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	220
В отпусковое время еженедельный 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					
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Уровень сложности				
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 колеске (без учета времени, м)	72	100	120	58	80	110		
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	4	-	-	-		
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	12	3	5	8		Сила
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 (дистанция 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)									
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	8	2	4	7			

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Ежедневно, ис менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	160
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, зарядка перед началом рабочего дня, производственная гимнастика	100
3.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия аэробной физической культурой и активным спортом, в том числе в рамках индивидуальных программы реабилитации или абилитации инвалида	180
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе с окружающими играми	205
В отпусковое 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 (тест) 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 медицинболла 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	Гибкость
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-8	-7	-4	-7	-5	-3	
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 1,5x1,5 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	3	
13.	Метание теннисного мяча в сеть, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	2	4	7	1	3	6	

Участники тестирования Уровень сложности	Мужчины				Женщины				
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак 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	12	12	12
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	4	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	Гендерально, 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 отпусковое время еженедельный 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 медянобала 1 кг на вытянутых руках (с)	11	16	22	9	13	18	Выносливость

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной активности	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 элитивным 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 отпусковое время еженедельный 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		Выносливость		
		Уровень сложности						
		Бронзовый 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	
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.	Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	4	6	9	2	3	5	
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	Сила
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	
10.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	2	3	5	1	2	4	Координационные способности
11.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	1	2	5	1	2	4	
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	1	3	6	1	2	5	

Участники тестирования	Мужчины				Женщины			
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	12	12	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	4	4
Четыре испытания (тесты) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств								

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Рекомендуемое время (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 инвалидов	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 медицинболла 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	
10.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	1	2	4	1	2	4	Координационные способности
11.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	1	2	4	1	2	4	
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	1	2	5	1	2	4	

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Уровень сложности	12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	4	4	4	4	4	4
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса						
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 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			
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
		Уровень сложности						
1.	Удержание мяча (бумаги) 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		
5.	Приседание на двух ногах (количество раз)	3	5	8	1	3	6		Сила
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	4	6	9	2	4	7		
7.	Нюклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-17	-15	-12	-13	-11	-8		Гибкость
8.	Вмкрут 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		
10.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 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		Координационные способности
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	1	2	4	1	2	3		

Участники тестирования	Мужчины				Женщины			
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Уровень сложности								
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	12	12	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	4	4
Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств								

Рекомендации к недельной двигательной активности (ис менее 6 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Гибкость, 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 (тесты) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мальчики		Девочки		Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия	
		Уровень сложности						
		Бронзовый 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-словные 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 5 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	Координационные способности
9.	Плывание без учета времени (м)	3	5	8	3	5	8	

Участники тестирования	Мальчики				Девочки			
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Золотой знак отличия
Уровень сложности								
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	9	9	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	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 календарное 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	
3.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени. км)	0,5	0,7	1	0,5	0,7	1	Выносливость
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			
	Бронзовый знак отличия		Серебряный знак отличия		Золотой знак отличия		Бронзовый знак отличия		Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
	Уровень сложности									
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	9		9		9		9		9	9
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6		6		6		6		6	6

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Ежедневно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	90
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	135
3.	В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элекменты 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 (мил, 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 Уровень сложности	Мальчики		Девочки	
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств				
				Золотой знак отличия
				9
				6

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 индивидуального 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 еженедельный 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.	Плывание 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) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	9	12	15	7	10	14	
9.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для выповки, дистанция 10 м (очки); из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	3	5	8	3	5	8	Координационные способности
10.		10	15	20	10	15	20	
		13	20	25	13	20	25	

Участники тестирования	Мальчики				Девочки				
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Уровень сложности									
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечиваны 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 аналитической 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 еженедельный 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		Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия	
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия			
		Уровень сложности						
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 вышках перекладных (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	
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	11	13	16	9	11	15	Скоростно-силовые возможности
10.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	6	8	5	6	8	
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 или из пневматической винтовки с оптическим прицелом либо «электронного оружия»	15	20	25	15	20	25	Координационные способности
		18	25	30	18	25	30	

Участники тестирования	Юноши				Девушки			
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Золотой знак отличия
Уровень сложности								
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	11	11	11	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	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 переселенной 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	
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	12	14	17	10	12	16	Скоростно-силовые возможности
10.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	7	9	6	7	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	Координационные способности
11.	Вле из пневматической винтовки с люнтрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Ежедневно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	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 аналитической 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 еженедельный 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)	12	-3	+5	+3	+4	+6	Гибкость
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	15	17	22	13	15	18	
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	13	15	18	11	13	17	Скоростно-силовые возможности
10.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	7	8	9	7	8	9	
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 или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	15	20	25	15	20	25	Координационные способности
		18	25	30	18	25	30	

Участники тестирования	Юноша			Девушки		
	Бронзовый знак 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 (вс месяц 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 еженедельный 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							
1.	Бег на 60 м (с)	Бронзовый знак отличия	14,5	14,1	13,2	17,0	15,4	13,4	Скоростные
		Серебряный знак отличия							
		Золотой знак отличия							
		Бронзовый знак отличия							
		Серебряный знак отличия							
		Золотой знак отличия							
		Бронзовый знак отличия							
		Серебряный знак отличия							
		Золотой знак отличия							

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 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 испытаний (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	
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	
4.	Плавание без учета времени (м)	27	38	50	23	29	35	
							Скоростные возможности	
							Выносливость	

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 инклюзивной программы реабилитации или абилитации инвалидов	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	320
В календарное (отпускное) время еженедельный двигательный режим не менее 4 часов		

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

№ п/п	Наименование испытаний (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	-	-	-	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	16	18	24	4	6	11	
								Сила

	-4	0	12	0	+1	+3	Гибкость
5. Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	22	25	30	17	18	21	
6. Метание мяча весом 150 г (м)	11	13	16	9	11	15	
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	5	6	8	5	6	8	
8. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	15	20	25	15	20	25	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 или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п	Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	140
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, включающая гимнастика перед началом рабочего дня, гимнастика	100

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

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

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п	Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом работы дня, производственная гимнастика	100
3.	Организованные физкультурно-спортивные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации инвалидов	160
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	220
В отпускное время еженедельный двигательный режим не менее 5 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	12	Гибкость
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	8	10	13	6	8	12	
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 или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	13	16	25	13	16	22	
		16	21	30	16	21	27	

Участники тестирования Уровень сложности	Мужчины				Женщины			
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	8	8	8	7	8	8	7	7
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	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 инклюзивной программы реабилитации или абилитации инвалида	160
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	210
В отпусковое 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.	Плывание без учета времени (м)	18	27	40	14	18	25	

Реконструкция к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Ежедневно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, водная гимнастика перед началом рабочего дня, профилактическая гимнастика	100
3.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации инвалидов	160
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	205
В отпусковое 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	Выносливость
1.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	0,9	1,1	1,8	0,5	1,1	1,4	
2.	Плавание без учета времени (м)	14	23	35	9	14	20	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	5	-	-	-	
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	
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция	4	5	7	4	5	7	Гибкость

	Координационные способности		
	10	7	18
6 м (количество попаданий из 10 бросков) 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	22	23
7. или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	27	15

Участники тестирования	Мужчины				Женщины			
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	7	7	7	6	6	6	6	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	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	Ежедневно, 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 инвалида	120
4. Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	200
В отпускное время ежедневный двигательный режим не менее 2 часов	

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 отпуске время еженедельный 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	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	Сила
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	4	6	9	1	2	5	Гибкость
4.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	9	7	4	4	3	1	Координационные способности
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	2	3	5	2	3	5	

Участники тестирования Уровень сложности	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак 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 длительной активности (не менее 7 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов физической 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	Сила
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	3	5	7	1	2	4	Гибкость
4.	Паклон вперед из положения сидя на полу	-11	-9	-6	-5	-4	-2	

с прямыми ногами (см)									
5.	Местанне теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	2	3	5	2	3	5		Координационные способности

Участники тестирования	Мужчины				Женщины					
	Бронзовый		Серебряный		Золотой		Серебряный		Золотой	
Уровень сложности	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	5	5	5	5	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	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	Женщины, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия аэробной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации инвалида	100
3.	Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем	180