**VI. ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ**

**(возрастная группа от 18 до 29 лет) "\*"**

--------------------------------

"\*" В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 24 и 29 лет включительно.

1. Нормативы, испытания (тесты)

**ЖЕНЩИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Испытания (тесты)** | **Нормативы** |
| **возрастная подгруппа от 18 до 24 лет** | **возрастная подгруппа от 25 до 29 лет** |
| **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** |
| **Обязательные испытания (тесты)** |
| **1.** | Бег на 30 м (с) | **5,9** | **5,7** | **5,1** | **6,4** | **6,1** | **5,4** |
| или бег на 60 м (с) | **10,9** | **10,5** | **9,6** | **11,2** | **10,7** | **9,9** |
| или бег на 100 м (с) | **17,8** | **17,4** | **16,4** | **18,8** | **18,2** | **17,0** |
| **2.** | Бег на 2000 м (мин, с) | **13.10** | **12.30** | **10.50** | **14.00** | **13.10** | **11.35** |
| **3.** | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | **10** | **12** | **18** | **9** | **11** | **17** |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | **10** | **12** | **17** | **9** | **11** | **16** |
| **4.** | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | **+8** | **+11** | **+16** | **+7** | **+9** | **+14** |
| **Испытания (тесты) по выбору** |
| **5.** | Челночный бег3 x 10 м (с) | **9,0** | **8,8** | **8,2** | **9,3** | **9,0** | **8,7** |
| **6.** | Прыжок в длину с разбега (см) | **270** | **290** | **320** | **-** | **-** | **-** |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | **170** | **180** | **195** | **165** | **175** | **190** |
| **7.** | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | **32** | **35** | **43** | **24** | **29** | **37** |
| **8.** | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) | **14** | **17** | **21** | **13** | **15** | **18** |
| **9.** | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) "\*\*" | **21.00** | **19.40** | **18.10** | **22.30** | **20.45** | **18.30** |
| или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | **19.15** | **18.30** | **17.30** | **22.00** | **20.15** | **18.00** |
| **10.** | Плавание на 50 м (мин, с) | **1.25** | **1.15** | **1.00** | **1.25** | **1.15** | **1.00** |
| **11.** | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки):из пневматической винтовки с открытым прицелом | **15** | **20** | **25** | **15** | **20** | **25** |
|  | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия" | **18** | **25** | **30** | **18** | **25** | **30** |
| **12.** | Самозащита без оружия (очки) | **15 - 20** | **21 - 25** | **26 - 30** | **15 - 20** | **21 - 25** | **26 - 30** |
| **13.** | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) | **15** |

--------------------------------

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

Примечание:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Участники тестирования** | **Мужчины** | **Женщины** |
| **Вид знака отличия** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | **7** | **8** | **9** | **7** | **8** | **9** |
| Необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных способностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития координационных и (или) скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками. |