



ДОНЕЦКАЯ НАРОДНАЯ РЕСПУБЛИКА СОВЕТ МИНИСТРОВ

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

от 17 декабря 2016 г. № 13-32

Об утверждении нормативных правовых актов, направленных на внедрение и реализацию государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»

Во исполнение Указа Главы Донецкой Народной Республики от 16 сентября 2016 г. № 304 «О Государственном физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики», Совет Министров Донецкой Народной Республики
ПОСТАНОВЛЯЕТ:

1. Утвердить план мероприятий по поэтапному внедрению государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» (прилагается).

2. Утвердить Временный порядок организации и проведения государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» (прилагается).

3. Утвердить Временные нормативы государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» (прилагается).

4. Настоящее постановление вступает в силу с момента опубликования.

Председатель
Совета Министров



А.В. Захарченко

УТВЕРЖДЕН

Постановлением
Совета Министров Донецкой
Народной Республики
от 17 декабря 2016 г. № 13-32

ВРЕМЕННЫЙ ПОРЯДОК
организации и проведения государственного
физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»

I. Общие положения

1.1. Настоящий Временный порядок определяет принципы, цель, задачи, структуру, содержание и порядок организации и проведения Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» (далее – Временный порядок).

1.2. Временный порядок разработан в соответствии с Законами Донецкой Народной Республики «О физической культуре и спорте».

1.3. Временный порядок определяет последовательность организации и проведения проверки населения по выполнению государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» (далее – ГФСК «ГТО ДНР»).

1.4. В настоящем Временном порядке используются термины в значениях, определенных статьей 2 Закона Донецкой Народной Республики "О физической культуре и спорте", а также понятия:

базовое физкультурное образование - достаточный для повседневной жизни уровень сформированности физкультурных знаний, двигательных умений и навыков, а также степень развития физических качеств и мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями;

двигательное умение - выработанная на основе знаний и предшествующего опыта способность не автоматизировано управлять двигательными действиями;

двигательный навык - выработанная на основе многократного повторения способность автоматизировано выполнять двигательные действия;

жизненно необходимые умения и навыки - естественные формы проявления двигательной активности в ходьбе, передвижении на лыжах, плавании, метании предметов и т.д., обеспечивающие целенаправленную активную деятельность человека в природной среде;

здоровье - состояние физического, психического и социального благополучия человека, при котором отсутствуют заболевания, а также расстройства функций органов и систем организма;

образ жизни - совокупность существенных черт, характеризующих способ жизнедеятельности людей в конкретном обществе (их поведение, нормы и ценности, которые определяют образ жизни данного конкретного общества);

спортивное движение - социальное течение, в русле которого происходит приобщение к спорту, его развитие и распространение;

спортивное достижение - социальная оценка величины спортивного результата с учетом конкретных условий его получения;

спортивная тренировка - основная форма подготовки спортсмена, которая представляет собой специализированный педагогический процесс, построенный на системе упражнений и направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению максимально высоких результатов;

спортивный результат - количественный или качественный уровень показателей в спорте;

физические упражнения - двигательные действия, специально организованные для решения задач физического воспитания и выполняемые в соответствии с его закономерностями;

физкультурное движение - совместная деятельность людей по использованию, распространению и приумножению ценностей физической культуры;

физкультурное образование — процесс приобщения человека к физической культуре, вследствие которого личность овладевает системой ценностей и знаний в области физической культуры, творчески развивает физические способности, мировоззренческие, психические, эстетические и поведенческие качества;

физическое развитие — совокупность морфологических и функциональных свойств организма, которые характеризуют процессы роста и созревания;

физическая культура личности - это составляющая часть общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамичное состояние, характеризующееся определенным уровнем специальной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций приобретенных в результате физкультурно-спортивной деятельности;

физическая подготовленность — результат физической подготовки, достигнутый при выполнении двигательных действий, необходимых для

освоения или выполнения человеком профессиональной или спортивной деятельности;

физическое совершенство - исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в определенных условиях производства, военного дела и в других сферах общественной жизни, обеспечивающий на долгие годы высокую работоспособность человека.

1.5. ГФСК «ГТО ДНР» предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 60 лет и старше) населения Донецкой Народной Республики (далее - возрастные группы) установленных нормативов (далее - нормативы) по 5 уровням физической подготовленности: 1-й уровень – низкий, 2-й уровень – ниже среднего, 3-й уровень – средний, 4-й уровень – выше среднего, 5-й уровень – высокий.

1.6. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов разрабатываются Министерством молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики по согласованию с Министерством образования и науки Донецкой Народной Республики и утверждаются Советом Министров Донецкой Народной Республики.

1.7. Государственные требования к уровню физической подготовленности сотрудников силовых структур при выполнении нормативов разрабатываются и утверждаются Министерством обороны Донецкой Народной Республики, Министерством внутренних дел Донецкой Народной Республики, Министерством по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий Донецкой Народной Республики, Министерством юстиции Донецкой Народной Республики, Министерством доходов и сборов Донецкой Народной Республики, Министерством государственной безопасности Донецкой Народной Республики.

II. Принципы ГФСК «ГТО ДНР»

2.1. ГФСК «ГТО ДНР» основывается на следующих принципах:

добровольности и доступности;
оздоровительной направленности и личностной ориентированности;
обязательного медицинского контроля;
учета местных особенностей и национальных традиций;
физического совершенствования личности.

III. Цель и задачи ГФСК «ГТО ДНР»

3.1. Целью ГФСК «ГТО ДНР» являются развитие массового физкультурно-спортивного движения, направленного на оздоровление, общее физкультурное образование, гармоничное и всестороннее развитие личности, нравственное и патриотическое воспитание, формирование здорового образа жизни, повышение общей и профессиональной работоспособности.

3.2. Задачами ГФСК «ГТО ДНР» являются:

формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни, как средств направленных на повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни;

увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Донецкой Народной Республике и принимающих участие в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях; создание основы физкультурно-спортивного движения в Республике;

развития массового спорта через модернизацию системы физического воспитания, развитие школьного и студенческого спорта, повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий;

обеспечение преемственности в формировании здорового образа жизни населения средствами физической культуры и содействие физическому и духовному оздоровлению населения;

овладение умениями и навыками, жизненно необходимыми для трудовой деятельности и военной службы.

IV. Содержание и структура ГФСК «ГТО ДНР»

4.1. Нормативно-тестирующая часть ГФСК «ГТО ДНР» предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения на основании выполнения видов испытаний (тестов) и нормативов.

Виды испытаний (тесты) и нормативы включают в себя:

виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков;

нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями организма человека.

4.2. Виды испытаний (тесты) подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору, определены в соответствии

со ступенями и дифференцированы по различным возрастным группам граждан от 6 до 60 лет и старше:

испытания (тесты) по определению уровня развития **скоростных** способностей;

испытания (тесты) по определению уровня развития **скоростно-силовых** способностей;

испытания (тесты) по определению уровня развития **силовых** способностей;

испытания (тесты) по определению уровня развития **координационных** способностей;

испытания (тесты) по определению уровня развития **выносливости**;

испытания (тесты) по определению уровня развития **гибкости**;

испытания (тесты) по определению уровня овладения **прикладными** навыками.

4.3. Спортивная часть ГФСК «ГТО ДНР» включает в себя спортивные многоборья, состоящие из видов испытаний (тестов), входящих в Государственный физкультурно-спортивный комплекс. Виды многоборий ГФСК «ГТО ДНР» утверждаются Министерством молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики.

4.4. Структура «ГФСК ГТО ДНР» состоит из 6 ступеней дифференцированных по различным возрастным группам граждан от 6 до 60 лет и старше и включает следующие возрастные группы:

I ступень "Олимпийские надежды" для детей 6-8 лет; 9-10 лет.

II ступень "Спортивная смена" для детей 11-12 лет; 13-14 лет; 15-16 лет.

III ступень "Сила и мужество" для девушек и юношей 17 - 18 лет.

IV ступень "Физическое совершенство" для граждан 19-23 лет; 24-29 лет.

V ступень "Здоровье, сила и красота" для граждан 30-39 лет; 40-49 лет.

VI ступень "Бодрость и долголетие" для граждан 50-59 лет; 60 лет и старше.

4.4.1. Первая ступень "Олимпийские надежды"

Цель ступени: формирование начального уровня физической культуры.

Задачи ступени:

формирование устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями и спортом;

содействие гармоничному физическому развитию и разносторонней физической подготовке;

формирование основных двигательных умений и навыков, удовлетворение потребности детей в двигательной активности;

освоение знаний, необходимых для физического развития и здорового образа жизни.

4.4.2. Вторая ступень "Спортивная смена"

Цель ступени: формирование базового уровня физической культуры

Задачи ступени:

формирование устойчивого интереса к своему физическому развитию, физической подготовленности;

подготовка к выполнению нормативов физкультурно-спортивного многоборья "Защитник Отечества" для юношей допризывного и призывного возраста.

4.4.3. Третья ступень "Сила и мужество"

Цель ступени: формирование физической культуры личности с учетом профильной ориентации.

Задачи ступени:

осуществление профилированной общей физической подготовки к службе в вооруженных силах, профессиональной деятельности;

формирование знаний о способах деятельности, необходимых для организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями, а также умений и навыков использования физической культуры в повседневной деятельности;

формирование знаний и навыков регулярного самоконтроля за физическим развитием, физической и спортивно-технической подготовленностью и компетенций, необходимых для коррекции самостоятельных занятий.

4.4.4. Четвертая ступень "Физическое совершенство"

Цель ступени: формирование высокого уровня физической культуры личности с дифференцированной профессионально-прикладной направленностью.

Задачи ступени:

формирование отношения к физкультурным и спортивным занятиям как к неотъемлемой части здорового образа жизни современного человека;

содействие формированию компетенций, позволяющих творчески решать задачи физического самосовершенствования, используя ранее усвоенные знания, умения, навыки и способы физкультурно-спортивной деятельности.

4.4.5. Пятая ступень "Здоровье, сила и красота"

Цель ступени: совершенствование физической культуры личности, необходимой для оздоровления, формирования здорового образа жизни и профессионально-прикладной физической подготовки.

Задачи ступени:

формирование у граждан отношения к своему здоровью как к ценности, о которой необходимо постоянно заботиться;

ориентация граждан на преимущества и ценности здорового образа жизни, использование средств физической культуры для его формирования;

укрепление мотивации к систематическим физкультурным или спортивным занятиям;

разностороннее развитие физических качеств у граждан, поддержание их уровня общей физической подготовленности.

4.4.6. Шестая ступень "Бодрость и долголетие"

Цель ступени: совершенствование физической культуры личности, необходимой для сохранения здоровья, поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, оздоровления и формирования здорового образа жизни.

Задачи ступени:

формирование у граждан отношения к своему здоровью как к ценности, о которой необходимо постоянно заботиться;

ориентация граждан на преимущества и ценности здорового образа жизни, использование средств физической культуры для его формирования;

укрепление мотивации к систематическим физкультурным или спортивным занятиям;

поддержание уровня общей физической подготовленности.

4.5. Порядок награждения лиц, выполнивших нормативы испытаний (тестов), соответствующими знаками отличия ГФСК «ГТО ДНР» утверждается Министерством, молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики.

4.6. Присвоение спортивных разрядов по спортивным дисциплинам видов спорта, включенным в ГФСК «ГТО ДНР», осуществляется в соответствии с требованиями Единой спортивной классификации.

V. Организация тестирования

5.1. В целях проведения тестирования выполнения нормативов испытаний (тестов) в городах и районах Донецкой Народной Республики создаются Центры тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов). Порядок создания и положение об указанных центрах тестирования разрабатываются Министерством молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики по согласованию с Министерством здравоохранения Донецкой Народной Республики и утверждаются Советом Министров Донецкой Народной Республики.

5.2. Общее руководство и координацию деятельности по реализации тестирования осуществляет Министерство молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики. Непосредственное руководство и координацию деятельности по реализации тестирования осуществляют Центры тестирования в городах и районах.

5.3. Общее руководство по организации проведения тестирования среди обучающихся в образовательных организациях общего и профессионального образования осуществляется Министерством образования и науки Донецкой Народной Республики.

5.4. Непосредственная организация проведения тестирования среди обучающихся в образовательных организациях общего и профессионального образования осуществляются уполномоченными специалистами педагогических коллективов соответствующих образовательных организаций.

5.5. Организация проведения тестирования среди сотрудников силовых ведомств осуществляется комиссиями, утвержденными соответствующими Министерствами и согласованные с Министерством молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики.

5.6. Организация проведения тестирования среди лиц, не являющихся обучающимися и сотрудниками силовых ведомств, осуществляется Донецким Республиканским центром «Спорт для всех», городскими и районными центрами «Спорт для всех», специалистами привлеченных организаций, осуществляющих физкультурно-спортивную деятельность, профсоюзными организациями предприятий, организаций и учреждений, центрами тестирования городов и районов.

5.7. Лицо, желающее пройти тестирование (далее - участник), направляет в центр тестирования предварительную заявку на прохождение тестирования (далее - заявка) лично, по почте либо по электронной почте.

5.8. В заявке указывается:
фамилия, имя, отчество;
дата рождения;
пол;
паспортные данные (для лиц, не достигших 16-ти лет - данные свидетельства о рождении);
адрес места жительства;
контактные данные (номер телефона, адрес электронной почты);
основное место работы (учебы);
спортивное звание;
спортивный разряд с указанием вида спорта;
перечень выбранных видов тестов;
согласие на обработку персональных данных.

К заявке прилагаются две фотографии размером 3 x 4 см (на бумажном либо электронном носителе).

В случае изъявления желания пройти тестирование несовершеннолетним заявка подается его законными представителями.

Для прохождения тестирования участнику необходимо иметь при себе медицинское заключение (справка) о допуске к занятиям физической культурой и спортом, спортивным соревнованиям, действительное в течение 6 месяцев, с даты выдачи.

5.9. Центр тестирования принимает заявки и формирует единый список участников. Допускается прием коллективных заявок, при выполнении условий указанных в пункте 5.8. настоящего Порядка.

5.10. Центр тестирования составляет график проведения тестирования, который размещает на официальном сайте Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики ежемесячно до 25 числа.

5.11. Центр тестирования размещает в средствах массовой информации за 10 дней до дня проведения тестирования адресный перечень мест проведения тестирования с указанием видов тестов соответствующих месту проведения тестирования.

5.12. Центр тестирования в день проведения тестирования допускает участников к прохождению тестирования при наличии документа удостоверяющего личность (для лиц, не достигших 16-ти лет – свидетельства о рождении), а также медицинского заключения (справка) о допуске к занятиям физической культурой и спортом, спортивным соревнованиям.

5.13. После допуска участника к прохождению тестирования центр тестирования регистрирует участника, присваивает ему номер и выдает заверенную центром тестирования учетную карточку для учета выполнения требований тестирования.

Учетная карточка для учета выполнения требований тестирования содержит:

- фотографию участника размером 3 x 4 см;

- фамилию, имя, отчество;

- дату рождения;

- пол;

- отметку о наличии медицинского заключения;

- степень структуры комплекса и возрастную группу, в которых участник проходит тестирование;

- виды тестов, которые участник сдает согласно требованиям к соответствующей ступени структуры комплекса;

- результаты выполненных тестов, заверенные подписью судьи с указанием номера и даты протокола выполнения тестов;

- сведения о награждении знаком отличия;

- сведения о наличии спортивного разряда (при наличии).

Учетная карточка для учета выполнения государственных тестов является постоянной.

Ведение учетной карточки осуществляется центром тестирования в бумажном и электронном виде.

В случае утери участником учетной карточки центр тестирования выдает ее дубликат.

5.14. Участник не допускается к прохождению тестирования в следующих случаях:

непредставления документов, указанных в пункте 5.12. настоящего Порядка;

ухудшения его физического состояния до начала или в момент выполнения нормативов тестирования.

5.15. При прохождении участником очередного тестирования в заявке указываются только фамилия, имя, отчество, номер участника и виды тестов, выбранные для выполнения тестирования.

График очередного тестирования определяется центром тестирования и размещается на сайте в срок не позднее 10 дней до начала тестирования.

5.16. Для получения допуска к прохождению очередного тестирования участник представляет в центр тестирования учетную карточку и медицинское заключение.

5.17. В случае, если участник не прошел тестирование, он имеет право пройти повторное тестирование, график которого определяется центром тестирования и размещается на сайте в срок, определяемый центром тестирования.

5.18. Центр тестирования обеспечивает условия для организации оказания медицинской помощи при проведении тестирования.

5.19. Периодичность сдачи тестирования – 1 раз в шесть месяцев.

VI. Подготовка участников к сдаче тестов

6.1. Основными формами подготовки к сдаче тестов обучающимися являются уроки физической культуры, учебно-тренировочные занятия, самостоятельные занятия физическими упражнениями, соревнования по видам спорта.

6.2. Подготовка к сдаче нормативов и требований ГФС «ГТО ДНР» лиц, не являющихся обучающимися, осуществляется в формах систематических занятий спортом в спортивных секциях физкультурно-спортивных организаций, общей физической подготовкой в спортивных комплексах предприятий, учреждений и организаций, самостоятельных занятий физическими упражнениями, участия в соревнованиях по видам спорта.

6.3. Руководство и контроль за деятельностью по подготовке обучающихся к сдаче тестов возлагается на руководство образовательных организаций городов и районов Донецкой Народной Республики.

6.4. Руководство и контроль за деятельностью по подготовке сотрудников силовых ведомств к сдаче тестов осуществляют комиссии, утвержденные соответствующими Министерствами и согласованные с Министерством молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики.

6.5. Руководство и контроль за деятельностью по подготовке лиц, не являющихся обучающимися и сотрудниками силовых ведомств, к сдаче тестов возлагается на Донецкий Республиканский центр «Спорт для всех», городские и районные центры «Спорт для всех», профсоюзные организации предприятий, организаций и учреждений, центры тестирования городов и районов.

6.6. Практическая деятельность по подготовке лиц к сдаче нормативов и требований Комплекса осуществляется:

6.6.1. В образовательных организациях – штатными преподавателями физического воспитания, учителями физической культуры, медицинскими работниками;

6.6.2. В физкультурно-спортивных организациях, предприятиях, учреждениях и организациях – инструкторами-методистами, тренерами-преподавателями, штатными медицинскими работниками.

VII. Проведение тестирования.

7.1. Сдача тестов осуществляется в течение календарного года в условиях соревновательной деятельности в соответствии с Планом сдачи ГФСК «ГТО ДНР» (далее - План) на соответствующий год утвержденным Министерством молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики по согласованию с Министерством образования и науки Донецкой Народной Республики, Министерством обороны Донецкой Народной Республики, Министерством внутренних дел Донецкой Народной Республики, Министерством по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий Донецкой Народной Республики, Министерством юстиции Донецкой Народной Республики и Министерством здравоохранения Донецкой Народной Республики.

7.2. Общий План формируется на основании планов сдачи тестов на местах.

7.3. В течение одного дня возможна сдача не более 3-х тестов одним участником, с учетом того, что в комбинацию может входить только один тест на выносливость.

7.4. В целях реализации участниками своих физических возможностей, тестирование проводится в последовательности, установленной настоящим Порядком.

Для подготовки к выполнению каждого вида тестов участники выполняют физические упражнения под руководством специалиста в сфере физической культуры и спорта или самостоятельно.

Последовательность проведения тестирования заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением тестов, установленных государственными требованиями.

7.5. Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков, осуществляется в следующей последовательности по видам испытаний (тестов) для оценки:

- гибкости;
- координационных способностей;
- силы;
- скоростных возможностей;
- скоростно-силовых возможностей;
- прикладных навыков;
- выносливости.

7.6. Соблюдение участниками последовательности выполнения тестирования, также соблюдение государственных требований осуществляется спортивным судьей.

7.7. После тестирования по каждому виду испытаний (тестов) спортивный судья сообщает участникам их результаты. Результаты тестирования каждого участника заносятся спортивным судьей в протокол выполнения тестирования.

В протоколе выполнения тестирования указываются:

- дата и место проведения тестирования;
- фамилия, имя, отчество участника;
- пол;
- место учебы (работы);
- виды тестов;
- результат выполнения тестов;
- степень тестирования и возрастная группа;
- подпись спортивного судьи.

7.8. В целях сбора и учета данных участников, прошедших тестирование, претендующих на награждение соответствующими знаками отличия ГФСК «ГТО ДНР», центры тестирования в городах и районах, обобщают данные протоколов выполнения тестирования в сводный протокол муниципального образования, и направляют его в организацию осуществляющую анализ,

обобщение и формирование сводного протокола Донецкой Народной Республики для принятия решения о награждении соответствующими знаками отличия ГФСК «ГТО ДНР».

Сводный протокол содержит:

название муниципального образования, в котором проводили тестирование;

год проведения тестирования;

фамилию, имя, отчество, пол участника;

степень структуры ГФСК «ГТО ДНР» и возрастную группу;

уровень выполнения государственных требований ГФСК «ГТО ДНР».

7.9. Протокол выполнения государственных требований является основанием для представления участника к награждению соответствующим знаком отличия ГФСК «ГТО ДНР».

УТВЕРЖДЕН

Постановлением Совета Министров
Донецкой Народной Республики
от 17 декабря 2016 г. № 13-32

ПЛАН

**мероприятий по поэтапному внедрению Государственного физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республике» (ГФСК «ГТО ДНР»)**

Мероприятия	Исполнитель	Срок выполнения
1	2	3
I. Организационно-экспериментальный этап внедрения Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГФСК «ГТО ДНР») среди обучающихся всех образовательных организаций Донецкой Народной Республики и других категорий населения		
1.1 Проведение исследования на тему востребованности ГФСК «ГТО ДНР», интересов и предпочтений в сфере физической культуры среди разных слоев населения Донецкой Народной Республики (опросы, тесты)	Минмолспорттуризм, ОО «Молодая Республика»	До 20.01.2017 г.

1	2	3
1.2 Проведение анализа в городах и районах Донецкой Народной Республики соотношения возрастных групп населения (учитывая медицинские показатели), наличия и состояния материально-технической базы, ее пропускной способности и реальности внедрения ГФСК «ГТО ДНР»	Минмолспорттуризм, Минобразования, Администрации городов и районов Донецкой Народной Республики	До 20.01.2017 г.
1.3 Разработка и утверждение PR-стратегии популяризации физической культуры: утренняя гимнастика в теле и радио эфире, бесплатные мастер-классы, комплексы физупражнений, проводимые в парках, с привлечением всех желающих, мини-комплексы (5-10 мин) физупражнений в печатных изданиях, дни открытых дверей на спортивных объектах, проведение скидочных акций; создание бренда и рекламного продукта ГФСК «ГТО ДНР»	Минмолспорттуризм, Мининфо	До 28.02.2017 г.
1.4 Внесение изменений во временные нормативы ГФСК «ГТО ДНР» с учетом проведения испытаний нормативов в срезах среди разных возрастных категорий	Минмолспорттуризм, Минобразование	До 01.03.2017 г.
1.5 Разработка и утверждение Порядка медицинского сопровождения выполнения нормативов ГФСК «ГТО ДНР»	Минмолспорттуризм, Минздрав	До 31.01.2016
1.6 Разработка и принятие нормативно-правовых актов, планов мероприятий городов и районов Донецкой Народной Республики по поэтапному внедрению ГФСК «ГТО ДНР»	Администрации городов и районов	До 31.12.2016 г.
1.7 Предусматривать бюджетные ассигнования для реализации мероприятий по поэтапному внедрению ГФСК «ГТО ДНР»	Министерства, Администрации городов и районов	На каждый бюджетный период

1	2	3
1.8 Обеспечение доступности физкультурно-спортивных сооружений для занятий физической культурой и спортом всех категорий населения, разработка мер поощрения для собственников объектов спорта, предоставляющих их для подготовки и проведения ГФСК «ГТО ДНР»	Минмолспорттуризм	До 31.12.2016 г.
1.9 Рекомендовать в рамках образовательных программ «Физическая культура» Базисного учебного плана образовательных организаций общего образования и учебных планов среднего и высшего профессионального образования акцентировать особое внимание на требованиях к нормам комплекса ГФСК «ГТО ДНР»	Минобразование	До 01.03.2017 г.
1.10 Создание отдела по внедрению и реализации ГФСК «ГТО ДНР» в структуре Донецкого республиканского центра физического здоровья населения «Спорт для всех»	Минмолспорттуризм	1 квартал 2017 г.
1.11 Проведение мониторинга о ходе внедрения ГФСК «ГТО ДНР»	Минмолспорттуризм, Администрации городов и районов	Ежегодно, до 15 апреля
1.12 Проведение физкультурно-спортивных мероприятий среди лиц проходящих подготовку по военно-учетным специальностям в образовательных организациях, подлежащих призыву на военную службу, а также среди сотрудников силовых ведомств	Минмолспорттуризм, Минобороны, МЧС, МВД	Ежегодно

1	2	3
1.13 Разработка и утверждение знаков отличия ГФСК «ГТО ДНР», образец и описание, а также порядок награждения граждан знаками отличия	Минмолспорттуризм	До 30.01.2017 г.
1.14 Разработка, утверждение и реализация программ дополнительного профессионального образования, в том числе дистанционного обучения, проведение курсов повышения квалификации для всех заинтересованных лиц (учителей физической культуры, работников образовательных организаций, медицинских учреждений и организаторов физкультурно-спортивной работы, волонтеров) для работы с населением по внедрению ГФСК «ГТО ДНР»	Минмолспорттуризм, Минобразования, Минздрав	Ежегодно
1.15 Утверждение порядка создания центров тестирования по выполнению видов испытаний (тестов) и положения о них	Минмолспорттуризм, Минобороны, МВД, МЧС, Минобразования	До 01.07.2017 г.
1.16 Разработка, утверждение и реализация порядка и формы государственного статистического наблюдения за реализацией ГФСК «ГТО ДНР», а так же организация учета граждан, выполнивших нормативы ГФСК «ГТО ДНР»	Минмолспорттуризм, Главное управление статистики	До 01.10.2017 г.
1.17 Разработка и утверждение методических пособий по самостоятельной подготовке граждан к выполнению нормативов и требований ГФСК «ГТО ДНР»	Минмолспорттуризм, Минздрав	До 01.08.2017 г.

1	2	3
1.18 Включение в единый календарный план Республиканских спортивно-массовых мероприятий, в планы спортивно-массовых мероприятий городов и районов Донецкой Народной Республики физкультурных и спортивных мероприятий, предусматривающих выполнение испытаний (тестов) и нормативов	Минмолспорттуризм, Администрации городов и районов Донецкой Народной Республики, ОД «Донецкая Республика», ОО «Молодая Республика»	До 01.11.2017 г. и далее ежегодно
1.19 Создание центров тестирования в городах и районах Республики	Администрации городов и районов	IV квартал 2017г.
1.19 Создание электронной базы данных ГФСК «ГТО ДНР»	Минмолспорттуризм, Минсвязи,	До 31.12.2017 г.
1.20 Проведение научно-практических конференций по обобщению и распространению опыта внедрения ГФСК «ГТО ДНР» в городах и районах Донецкой Народной Республики	Минмолспорттуризм, Минобразования, Администрации городов и районов Донецкой Народной Республики	ежегодно
1.21 Проведение зимних и летних фестивалей ГФСК «ГТО ДНР» среди обучающихся в образовательных организациях совместно с мероприятиями, проводимыми ДРЦФЗН «Спорт для всех»	Минмолспорттуризм, Минобразование, Администрации городов и районов Донецкой Народной Республики, ОД «Донецкая Республика», ОО «Молодая Республика»	Ежегодно, начиная с 2018 г.

1	2	3
1.22 Разработка и утверждение комплекса мер по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований ГФСК «ГТО ДНР»	Минмолспорттуризма, Минобразования, Минсоцтруда	До 01.07.2017 г.
1.23 Разработка и утверждение видов спортивных многоборий ГФСК «ГТО ДНР»	Минмолспорттуризм	До 01.03.2017 г.
1.24 Разработать план воспитательной работы по внедрению ГФСК «ГТО ДНР»	Минобразования	II квартал 2017 г.
1.25 Разработка и утверждение методических рекомендаций для работодателей по организации, подготовке и выполнению нормативов ГФСК «ГТО ДНР» для лиц, осуществляющих трудовую деятельность	Минмолспорттуризм, Минсоцтруда, Федерация профсоюзов ДНР	До 01.09.2017 г.
II. Этап внедрения ГФСК «ГТО ДНР» среди обучающихся всех образовательных организаций Донецкой Народной Республики и других категорий населения		
2.1 Внесение в перечень Республиканских номинаций в области физической культуры и спорта, номинации касающейся успехов организаций по внедрению ГФСК «ГТО ДНР»	Минмолспорттуризм	До 01.05.2018 г.
2.2 Разработка и утверждение плана по формированию национальной системы физкультурно-спортивного воспитания населения, направленной на создание условий и мотивации для возрождения массовой физической культуры и спорта, включая поддержку социально ориентированных некоммерческих организаций, проводящих физкультурно-спортивную работу	Минмолспорттуризм	01.06.2018 г.

1	2	3
2.3 Реализация мер поощрения обучающихся образовательных организаций, включая возможность установления повышенной государственной академической стипендии студентам, выполнившим нормативы и требования золотого знака отличия ГФСК «ГТО ДНР»	Минобразования, Администрации городов и районов Донецкой Народной Республики	До 01.07.2018 г.
2.4 Разработка и утверждение методических рекомендаций по установлению государственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов при выполнении нормативов ГФСК «ГТО ДНР»	Минтруда, Минмолспорттуризм, Минздрав, Минобразование	До 01.10.2018 г.
III. Этап повсеместного внедрения ГФСК «ГТО ДНР» среди всех категорий граждан		
3.1 Проведение зимних и летних фестивалей ГФСК «ГТО ДНР» среди всех категорий населения совместно с мероприятиями, проводимыми ДРЦФЗН «Спорт для всех»	Минмолспорттуризм, ОД «Донецкая Республика», ОО «Молодая Республика»	Ежегодно, начиная с 01.01.2019 г.
3.2 Разработка и проведение Республиканских конкурсов на лучшую организацию работы по внедрению ГФСК «ГТО ДНР» среди городов и районов Донецкой Народной Республики, образовательных организаций, трудовых коллективов и общественных организаций	Минмолспорттуризм, Администрации городов и районов, ОД «Донецкая Республика», ОО «Молодая Республика»	Ежегодно, начиная с 01.01.2019 г.

УТВЕРЖДЕНЫ

Постановлением Совета Министров
Донецкой Народной Республики
от 17 декабря 2016 г. № 13-32

Временные нормативы Государственного физкультурно-спортивного комплекса "ГТО ДНР" Первая ступень "Олимпийские надежды"

Нормативы оценки уровня физической подготовленности девочек и мальчиков 6 - 8 лет

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Уровни, балы									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		ниже среднего		средний		выше среднего		высокий	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Испытания по выбору												
Скоростые	Бег на 30м (с)	Д	7,8	7,6	7,4	7,2	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0
		М	7,6	7,2	7,0	6,9	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,9
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	Д	90	100	105	110	112	115	120	125	128	130
		М	105	110	115	118	120	125	130	135	142	145
Силовые (один тест из двух)	Подтягивание	Д	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		М	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Сгибание и разгибание рук	Д	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		М	4	6	7	9	10	12	14	18	21	24
Выносливость (один тест из двух)	Бег на 500м (мин,с)	Д	4.00,0	3.50,0	3.42,0	3.34,0	3.26,0	3.18,0	3.10,0	3.03,0	2.56,0	2.50,0
		М	3.50,0	3.40,0	3.32,0	3.25,0	3.16,0	3.10,0	3.00,0	2.50,0	2.45,0	2.40,0
	Смешанное передвижение	Д	9.00,0	8.40,0	8.20,0	8.00,0	7.40,0	7.20,0	7.00,0	6.40,0	6.20,0	6.00,0
		М	8.30,0	8.00,0	7.40,0	7.20,0	7.00,0	6.40,0	6.20,0	6.00,0	5.30,0	5.10,0

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Уровни, балы									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		ниже среднего		средний		выше среднего		высокий	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Координация (один тест из двух)	Метание в цель	М/Д	1	1	2	2	3	3	4	5	6	7
	Челночный бег 4х9 м (с)	Д	14,5	14,0	13,5	13,2	12,9	12,6	12,4	12,2	12,0	11,8
		М	13,0	12,7	12,5	12,2	11,9	11,6	11,4	11,2	11,0	10,8
Гибкость	Наклон вперед	Д	-6	-3	-1	0	2	4	6	9	11	14
		М	-8	-6	-4	-2	0	3	4	7	9	12
Прикладные навыки	Плавание на 25 м	Д	Без у.вр.	Без у.вр.	54,0	52,0	50,0	49,0	48,0	47,0	46,0	45,0
		М	Без у.вр.	Без у.вр.	42,0	41,0	40,0	39,0	38,0	37,0	36,0	35,0

Примечание:
Каждый испытуемый сдает 6 (шесть) тестов по выбору. На "золотой" значок средний бал 9,0 и более, "серебряный" - от 7,0 до 8,9 баллов, на "бронзовый" - от 5,0 до 6,9.
Подтягивание: девочки - из виса лежа на низкой перекладине, мальчики - на высокой перекладине (кол раз)
Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами на полу (см)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - мальчики, от скамейки - девочки (кол раз)
Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6м, кол попаданий из 10 бросков)
Смешанное передвижение: на 1 км (мин,с)

Первая ступень "Олимпийские надежды"

Нормативы оценки уровня физической подготовленности девочек и мальчиков 9 - 10 лет

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Уровни, балы									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		ниже среднего		средний		выше среднего		высокий	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Испытания по выбору												
Скоростые (один тест из двух)	Бег на 30м (с)	Д	7,2	6,9	6,7	6,5	6,4	6,2	6,1	5,9	5,8	5,6
		М	6,8	6,5	6,4	6,2	6,1	6,0	5,9	5,7	5,6	5,4
	Бег на 60м (с)	Д	15,0	14,0	13,2	12,8	12,4	12,0	11,8	11,6	11,2	11,0
		М	13,6	12,6	12,0	11,4	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0
Скоростно-силовые (один тест из двух)	Прыжок в длину с места (см)	Д	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155
		М	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165
	Поднимание туловища	Д	7	10	12	14	16	18	20	21	23	25
		М	7	10	12	14	16	18	20	22	24	26
Силовые (один тест из двух)	Подтягивание	Д	1	2	3	4	5	6	8	10	11	12
		М	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	Сгибание и разгибание рук	Д	1	2	3	4	5	6	7	8	10	12
		М	5	7	8	10	11	15	17	21	24	27

Физические качества, двигательные	Виды испытаний	Пол	Уровни, балы				
			1-й уровень	2-й уровень	3-й уровень	4-й уровень	5-й уровень
			низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий

умения и навыки			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Выносливость (один из четырех)	Бег на 500м (мин,с)	Д	3.50,0	3.42,0	3.26,0	3.18,0	3.03,0	2.56,0	2.44,0	2.38,0	2.28,0	2.24,0
		М	3.40,0	3.32,0	3.16,0	3.10,0	2.50,0	2.45,0	2.30,0	2.25,0	2.15,0	2.10,0
	Смешанное передвижение	Д	8.30,0	8.15,0	8.00,0	7.40,0	7.20,0	7.00,0	6.40,0	6.20,0	6.00,0	5.30,0
		М	7.30,0	7.00,0	6.40,0	6.20,0	6.00,0	5.30,0	5.10,0	4.55,0	4.40,0	4.30,0
	Кросс по пересеченной местности	Д	5.00,0	4.30,0	4.10,0	3.50,0	3.35,0	3.18,0	3.03,0	2.56,0	2.44,0	2.38,0
		М	4.30,0	4.10,0	3.45,0	3.20,0	3.00,0	2.50,0	2.40,0	2.30,0	2.20,0	2.10,0
	Велосипедный кросс (шоссе)	Д	Без у.вр.	19.30,0	18.45,0	18.00,0	17.15,0	16.30,0	15.45,0	15.00,0	14.15,0	13.30,0
		М	Без у.вр.	18.00,0	17.15,0	16.30,0	15.45,0	15.00,0	14.15,0	13.30,0	12.45,0	12.00,0
Координация (один тест из двух)	Метание в цель	М/Д	1	1	2	2	3	4	5	6	7	7
	Челночный бег 4х9 м (с)	Д	13,5	13,0	12,7	12,4	12,1	11,8	11,6	11,4	11,2	11,0
		М	12,7	12,4	12,1	11,8	11,5	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4
Гибкость	Наклон вперед	Д	-5	-2	0	1	3	5	7	10	12	15
		М	-7	-5	-3	-1	1	3	5	8	10	13
Прикладные навыки	Плавание на 25 м	Д	Без у.вр.	Без у.вр.	50,0	49,0	47,0	46,0	44,0	43,0	41,0	40,0
		М	Без у.вр.	Без у.вр.	40,0	39,0	37,0	36,0	34,0	33,0	31,0	30,0

Примечание: Каждый испытуемый сдает 6 (шесть) тестов по выбору. На "золотой" значок средний бал 9,0 и более, "серебряный" - от 7,0 до 8,9 баллов, на "бронзовый" - от 5,0 до 6,9. Подтягивание: девочки - из виса лежа на низкой перекладине, мальчики - на высокой перекладине (кол раз) Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами на полу (см) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - мальчики, от скамейки - девочки (кол раз) Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6м, кол попаданий из 10 бросков) Смешанное передвижение: на 1 км (мин,с) Кросс по пересеченной местности на 500м (мин,с) Велосипедный кросс (шоссе) на 3км (мин,с)
--

Вторая ступень "Спортивная смена"

Нормативы оценки уровня физической подготовленности девочек и мальчиков 11- 12 лет

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Уровни, балы									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		ниже среднего		средний		выше среднего		высокий	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Обязательные испытания												
Скоростые (один тест из двух)	Бег на 30м (с)	Д	7,0	6,8	6,5	6,2	5,9	5,8	5,6	5,5	5,4	5,3
		М	6,5	6,3	6,0	5,7	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0
	Бег на 60м (с)	Д	13,5	13,0	12,5	12,0	11,7	11,5	11,2	11,0	10,8	10,6
		М	12,0	11,6	11,2	10,8	10,5	10,3	10,0	9,8	9,6	9,4
Скоростно-силовые (два теста из трех)	Прыжок в длину с места (см)	Д	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165
		М	130	140	145	150	160	165	170	175	180	185
	Метание мяча	Д	14,0	16,0	18,0	20,0	22,0	24,0	26,0	28,0	30,0	32,0
		М	28,0	30,0	32,0	34,0	36,0	38,0	40,0	42,0	44,0	46,0
	Поднимание туловища	Д	12	15	17	18	19	20	22	23	25	26
		М	14	16	18	19	20	21	23	24	26	27
Выносливость (один из четырех)	Бег на 500м (мин.,с)	Д	3.45,0	3.35,0	3.18,0	3.03,0	2.44,0	2.38,0	2.24,0	2.20,0	2.12,0	2.10,0
		М	3.30,0	3.15,0	3.00,0	2.50,0	2.30,0	2.20,0	2.10,0	2.00,0	1.55,0	1.50,0
	Смешанное передвижение	Д	7.20,0	7.00,0	6.40,0	6.20,0	6.00,0	5.45,0	5.30,0	5.20,0	5.10,0	5.00,0
		М	6.40,0	6.20,0	6.00,0	5.30,0	5.10,0	4.55,0	4.40,0	4.30,0	4.20,0	4.10,0
	Велосипедный кросс (шоссе)	Д	20.00,0	18.45,0	18.00,0	17.15,0	16.30,0	15.45,0	15.00,0	14.15,0	13.30,0	12.45,0
		М	18.30,0	17.45,0	16.30,0	15.45,0	15.00,0	14.15,0	13.30,0	12.45,0	12.00,0	11.15,0

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Уровни, балы									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		ниже среднего		средний		выше среднего		высокий	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Силовые (один тест из двух)	Подтягивание	Д	3	4	5	6	8	10	11	12	14	16
		М	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12
	Сгибание и разгибание рук	Д	1	2	3	4	5	6	8	10	12	14
		М	6	8	10	12	14	18	20	24	27	30
Испытания по выбору												
Координация	Челночный бег 4х9 м (с)	Д	13,0	12,6	12,3	12,0	11,7	11,4	11,2	11,0	10,8	10,6
		М	12,3	12,0	11,7	11,4	11,1	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0
Гибкость	Наклон вперед	Д	-4	0	1	2	4	6	8	10	13	16
		М	-6	-3	-1	0	2	4	6	9	11	14
Прикладные навыки	Плавание на 25 м	Д	Без у.вр.	52,0	49,0	47,0	44,0	43,0	40,0	39,0	36,0	35,0
		М	Без у.вр.	41,0	39,0	37,0	34,0	33,0	31,0	30,0	28,0	27,0
	Стрельба	Д/М	3	4	6	8	10	11	12	13	14	15

Примечание:

Каждый испытуемый сдает 5 (пять) обязательных испытания и 3 (три) теста по выбору. На "золотой" значок средний бал 9,0 и более, "серебряный" - от 7,0 до 8,9 баллов, на "бронзовый" - от 5,0 до 6,9.

Подтягивание: девочки - из виса лежа на низкой перекладине, мальчики - на высокой перекладине (кол раз)

Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами на полу (см)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - мальчики, от скамейки - девочки (кол раз)

Смешанное передвижение: на 1 км (мин,с)

бег по пересеченной местности на 500м (мин,с)

Велосипедный кросс (шоссе) на 3км (мин,с)

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

Стрельба из пневматической винтовки из положения лежа или стоя с опорой локтей о стол или стойку или стрельба из электронного оружия из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку (кол очков из 5 выстрелов с расстояния 10м)

Вторая ступень "Спортивная смена"

Нормативы оценки уровня физической подготовленности девочек и мальчиков 13- 14 лет

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Уровни, балы									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		ниже среднего		средний		выше среднего		высокий	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Обязательные испытания												
Скоростые (один тест из двух)	Бег на 30м (с)	Д	6,7	6,5	6,2	6,0	5,6	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0
		М	6,2	6,0	5,7	5,5	5,4	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8
	Бег на 60м (с)	Д	13,0	12,5	12,0	11,6	11,3	11,1	10,8	10,6	10,4	10,2
		М	11,4	11,0	10,7	10,4	10,2	9,9	9,6	9,4	9,2	9,0
Скоростно-силовые (два теста из трех)	Прыжок в длину с места (см)	Д	130	140	145	150	160	165	170	175	180	185
		М	145	155	160	170	175	180	185	190	195	200
	Метание мяча	Д	18,0	20,0	22,0	24,0	26,0	28,0	30,0	32,0	34,0	36,0
		М	32,0	34,0	36,0	38,0	40,0	42,0	44,0	46,0	48,0	50,0
	Поднимание туловища	Д	15	17	18	19	20	22	23	25	26	27
		М	16	18	19	20	21	23	24	26	27	28
Силовые (один тест из двух)	Подтягивание	Д	4	6	7	8	9	12	15	16	17	18
		М	2	3	4	5	6	7	9	10	12	14
	Сгибание и разгибание рук	Д	3	4	5	6	8	10	12	14	16	18
		М	8	10	14	17	20	24	27	30	33	36

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Уровни, балы									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		ниже среднего		средний		выше среднего		высокий	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Выносливость (один из четырех)	Смешанное передвижение	Д	22.00,0	20.00,0	18.00,0	16.00,0	14.30,0	13.40,0	13.00,0	12.40,0	12.20,0	12.00,0
		М	18.00,0	16.00,0	14.30,0	13.40,0	13.00,0	12.40,0	12.20,0	12.00,0	11.30,0	11.00,0
	Велосипедный кросс (шоссе)	Д	18.45,0	18.00,0	17.15,0	16.30,0	15.45,0	15.00,0	14.15,0	13.30,0	12.45,0	12.00,0
		М	17.45,0	16.30,0	15.45,0	15.00,0	14.15,0	13.30,0	12.45,0	12.00,0	11.15,0	10.30,0
	Бег на 500м (мин,с)	Д	3.26,0	3.18,0	3.03,0	2.50,0	2.28,0	2.20,0	2.12,0	2.09,0	2.06,0	2.04,0
	Бег на 1000м (мин,с)	М	6.00,0	5.50,0	5.30,0	5.10,0	4.38,0	4.22,0	4.08,0	4.01,0	3.53,0	3.48,0
	Кросс по пересеченной местности 1000м	Д	8.18,0	8.00,0	7.28,0	6.58,0	6.06,0	5.46,0	5.24,0	5.14,0	5.06,0	5.02,0
		М	6.30,0	6.15,0	6.00,0	5.50,0	5.30,0	5.10,0	4.38,0	4.22,0	4.08,0	4.01,0
Испытания по выбору												
Координация	Челночный бег 4х9 м (с)	Д	12,8	12,4	12,1	11,8	11,5	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4
		М	12,0	11,7	11,4	11,1	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8
Гибкость	Наклон вперед	Д	-3	0	1	3	5	7	9	11	14	17
		М	-5	-2	0	1	3	5	7	10	12	15
Прикладные навыки	Плавание на 25 м	Д	Без у.вр.	49,0	47,0	45,0	41,0	39,0	36,0	34,0	31,0	30,0
		М	Без у.вр.	39,0	37,0	35,0	31,0	30,0	28,0	27,0	25,0	24,0
	Стрельба	Д/М	5	6	8	10	12	13	15	16	17	18

Примечание:

Каждый испытуемый сдает 5 (пять) обязательных испытания и 3 (три) тестов по выбору. На "золотой" значок средний бал 9,0 и более, "серебряный" - от 7,0 до 8,9 баллов, на "бронзовый" - от 5,0 до 6,9.

Подтягивание: девочки - из виса лежа на низкой перекладине, мальчики - на высокой перекладине (кол раз)

Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами на полу (см)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - мальчики, от скамейки - девочки (кол раз)

Метание мяча весом 150 гр (м)

Смешанное передвижение: на 2 км (мин,с)

Велосипедный кросс (шоссе) на 3км (мин,с)

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

Стрельба из пневматической винтовки из положения лежа или стоя с опорой локтей о стол или стойку или стрельба из электронного оружия из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку (кол очков из 5 выстрелов с расстояния 10м)

Вторая ступень "Спортивная смена"

Нормативы оценки уровня физической подготовленности девочек и мальчиков 15 - 16 лет

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Уровни, балы									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		ниже среднего		средний		выше среднего		высокий	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Обязательные испытания												
Скоростые (один тест из двух)	Бег на 30м (с)	Д	6,3	6,2	5,8	5,6	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,8
		М	5,8	5,7	5,4	5,3	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5
	Бег на 60м (с)	Д	12,4	12,0	11,6	11,2	10,9	10,7	10,4	10,2	10,0	9,8
		М	11,0	10,6	10,3	10,0	9,8	9,5	9,2	9,0	8,8	8,6
Скоростно-силовые (два теста из трех)	Прыжок в длину с места (см)	Д	140	145	155	160	165	170	175	180	190	195
		М	160	170	175	185	190	195	200	205	210	220
	Метание мяча	Д	22,0	24,0	26,0	28,0	30,0	32,0	34,0	36,0	38,0	40,0
		М	35,0	38,0	40,0	42,0	44,0	46,0	48,0	50,0	52,0	54,0
	Поднимание туловища	Д	17	18	19	20	22	23	25	26	27	28
		М	18	19	20	21	23	24	26	27	28	30
Силовые (один тест из двух)	Подтягивание	Д	5	7	8	9	10	14	16	17	18	20
		М	2	3	4	5	7	8	10	11	14	16
	Сгибание и разгибание рук	Д	4	5	6	8	10	12	14	16	18	20
		М	14	17	20	24	27	30	33	36	39	42
Выносливость (один из трех)	Велосипедный кросс (шоссе)	Д	18.00,0	17.15,0	16.30,0	15.45,0	15.00,0	14.15,0	13.30,0	12.45,0	12.00,0	11.15,0
		М	16.30,0	15.45,0	15.00,0	14.15,0	13.30,0	12.45,0	12.00,0	11.15,0	10.30,0	9.45,0
	Бег на 500м (мин,с)	Д	3.10,0	3.03,0	2.40,0	2.28,0	2.10,0	2.08,0	2.04,0	2.02,0	1.58,0	1.56,0
	Бег на 1000м (мин,с)	М	5.20,0	5.10,0	4.40,0	4.30,0	4.12,0	4.01,0	3.48,0	3.38,0	3.32,0	3.28,0
	Кросс по пересеченной местности	Д	7.44,0	7.30,0	6.30,0	6.06,0	5.18,0	5.10,0	5.02,0	4.58,0	4.50,0	4.46,0
		М	12.10,0	11.55,0	10.55,0	10.25,0	9.16,0	9.00,0	8.28,0	8.14,0	7.50,0	7.42,0

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Уровни, балы									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		ниже среднего		средний		выше среднего		высокий	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Испытания по выбору												
Координация	Челночный бег 4х9 м (с)	Д	12,4	12,0	11,7	11,4	11,1	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0
		М	11,6	11,3	11,0	10,7	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4
Гибкость	Наклон вперед	Д	-2	0	2	4	6	8	10	12	15	18
		М	-4	0	1	2	4	6	8	10	13	16
Прикладные навыки	Плавание на 25 м	Д	48,0	47,0	43,0	41,0	35,0	33,0	30,0	28,0	26,0	25,0
		М	38,0	37,0	33,0	31,0	27,0	26,0	24,0	23,0	21,0	20,0
	Плавание на 50 м	Д	Без у.вр.	1.36,0	1.28,0	1.20,0	1.08,0	1.04,0	1.00,0	56,0	54,0	50,0
		М	Без у.вр.	1.12,0	1.08,0	1.04,0	58,0	55,0	51,0	48,0	45,0	43,0
	Стрельба	Д/М	7	8	11	12	15	16	18	19	21	22

Примечание:

Каждый испытуемый сдает 5 (пять) обязательных испытания и 3 (три) тестов по выбору. На "золотой" значок средний бал 9,0 и более, "серебряный" - от 7,0 до 8,9 баллов, на "бронзовый" - от 5,0 до 6,9.

Подтягивание: девочки - из виса лежа на низкой перекладине, мальчики - на высокой перекладине (кол раз)

Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами на полу (см)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - мальчики, от скамейки - девочки (кол раз)

Метание мяча весом 150 гр (м)

Легкоатлетический кросс по пересеченной местности: девочки - на 1 км, мальчики - 2 км, (мин,с)

Велосипедный кросс (шоссе) на 3км (мин,с)

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

Стрельба из пневматической винтовки из положения лежа или стоя с опорой локтей о стол или стойку или стрельба из электронного оружия из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку (кол очков из 5 выстрелов с расстояния 10м)

Третья ступень "Сила и мужество"

Нормативы оценки уровня физической подготовленности юношей и девушек 17 - 18 лет

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Уровни, балы									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		ниже среднего		средний		выше среднего		высокий	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Обязательные испытания												
Скоростые	Бег на 60м (с)	Д	12,0	11,6	11,2	10,8	10,5	10,3	10,0	9,8	9,6	9,4
		Ю	10,5	10,2	9,9	9,6	9,3	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2
Скоростно-силовые (два теста из трех)	Прыжок в длину с места (см)	Д	130	135	140	150	160	165	170	180	190	200
		Ю	160	170	180	190	200	205	210	220	230	240
	Метание гранаты	Д	14,0	16,0	18,0	20,0	22,0	24,0	26,0	28,0	30,0	32,0
		Ю	22,0	25,0	27,0	30,0	32,0	35,0	37,0	40,0	42,0	45,0
	Поднимание туловища	Д	20	23	27	30	34	37	40	42	45	50
		Ю	24	27	30	33	37	40	43	47	50	55
Силовые (один тест из трех)	Подтягивание	Д	6	8	10	12	14	16	18	20	22	25
		Ю	5	6	7	8	10	12	14	16	18	20
	Сгибание и разгибание рук	Д	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22
		Ю	20	24	27	30	33	36	40	45	50	55
	Рывок гири 16 кг (кол раз)	Ю	8	10	12	15	20	25	30	35	40	45
Координация	Челночный бег 4х9 м (с)	Д	12,0	11,6	11,3	11,0	10,7	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6
		Ю	11,2	10,9	10,6	10,3	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Уровни, балы									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		ниже среднего		средний		выше среднего		высокий	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Выносливость (один из трех)	Велосипедный кросс (шоссе)	Д	Без у.вр.	30.00,0	28.45,0	27.30,0	26.15,0	25.00,0	23.45,0	22.30,0	21.15,0	20.00,0
		Ю	Без у.вр.	55.00,0	52.30,0	50.00,0	47.30,0	45.00,0	42.30,0	40.00,0	37.30,0	35.00,0
	Бег на 1000м (мин,с)	Д	5.38,0	5.18,0	5.08,0	4.58,0	4.46,0	4.34,0	4.26,0	4.18,0	4.10,0	4.02,0
		Ю	4.30,0	4.12,0	4.01,0	3.48,0	3.38,0	3.32,0	3.28,0	3.24,0	3.20,0	3.15,0
	Кросс по пересеченной местности	Д	6.50,0	6.18,0	5.46,0	5.24,0	5.06,0	4.54,0	4.42,0	4.34,0	4.26,0	4.18,0
		Ю	14.28,0	13.52,0	13.20,0	12.50,0	12.24,0	12.00,0	11.45,0	11.32,0	11.20,0	11.08,0
Испытания по выбору												
Прикладные навыки	Плавание на 50 м	Д	1.30,0	1.24,0	1.18,0	1.08,0	58,0	55,0	52,0	50,0	47,0	44,0
		Ю	1.12,0	1.06,0	1.00,0	55,0	52,0	50,0	46,0	43,0	40,0	38,0
	Стрельба	Д/Ю	13	14	16	18	21	24	26	28	30	32
Гибкость	Наклон вперед	Д	-3	0	1	3	5	7	9	11	14	17
		Ю	-5	-2	0	1	3	5	7	10	12	15

Пятая ступень "Здоровье, сила и красота"
Нормативы оценки уровня физической подготовленности женщин и мужчин 30 - 39 лет

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Уровни, балы									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		ниже среднего		средний		выше среднего		высокий	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Обязательные испытания												
Скоростые (один тест из двух)	Бег на 30м (с)	Ж	8,0	7,8	7,2	7,0	6,6	6,5	6,2	6,0	5,7	5,6
		М	6,0	5,8	5,5	5,4	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6
	Бег на 60м (с)	Ж	13,0	12,5	12,0	11,5	11,2	11,0	10,7	10,5	10,2	10,0
		М	11,4	11,0	10,7	10,4	10,2	9,9	9,6	9,4	9,2	9,0
Скоростно-силовые (два теста из трех)	Прыжок в длину с места (см)	Ж	115	120	125	130	145	150	165	170	185	190
		М	155	160	170	175	185	190	195	200	205	210
	Метание гранаты	Ж	11,0	12,0	14,0	16,0	18,0	20,0	22,0	24,0	26,0	28,0
		М	20,0	22,0	25,0	27,0	30,0	32,0	35,0	37,0	40,0	42,0
	Поднимание туловища	Ж	10	12	14	15	17	18	19	21	22	25
		М	12	13	15	16	18	20	21	23	25	27
Силовые (один тест из трех)	Подтягивание	Ж	4	5	6	8	10	12	14	16	18	20
		М	2	3	4	5	7	8	10	11	14	16
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Ж	4	5	6	8	10	12	14	16	18	20
		М	21	22	25	26	30	32	38	40	43	45
	Рывок гири 16 кг	М	15	16	18	20	25	30	35	40	45	50

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Уровни, балы									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		ниже среднего		средний		выше среднего		высокий	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Выносливость (один из трех)	Бег на 500м (мин, с)	Ж	2.56,0	2.50,0	2.28,0	2.20,0	2.10,0	2.08,0	2.04,0	2.02,0	1.56,0	1.54,0
	Бег на 1000м (мин,с)	М	5.20,0	5.10,0	4.40,0	4.22,0	4.04,0	3.59,0	3.48,0	3.44,0	3.36,0	3.34,0
	Кросс по пересеченной местности	Ж	7.12,0	6.58,0	6.06,0	5.46,0	5.18,0	5.10,0	5.02,0	4.58,0	4.46,0	4.42,0
		М	11.40,0	11.25,0	10.25,0	9.54,0	9.16,0	9.00,0	8.28,0	8.14,0	7.42,0	7.36,0
	Велосипедный кросс (шоссе)	Ж	Без у.вр.	31.30,0	30.00,0	28.45,0	27.30,0	26.15,0	25.00,0	23.45,0	22.30,0	21.15,0
		М	Без у.вр.	55.00,0	52.30,0	50.00,0	45.00,0	42.30,0	40.00,0	37.30,0	35.00,0	32.30,0
Испытания по выбору												
Координация	Челночный бег 4х9м (с)	Ж	13,0	12,6	12,3	12,0	11,7	11,4	11,2	11,0	10,8	10,6
		М	12,0	11,6	11,3	11,0	10,7	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6
Гибкость	Наклон вперед	Ж	-6	-3	-1	0	2	4	6	9	11	14
		М	-8	-6	-4	-2	0	3	4	7	9	12
Прикладные навыки (в плавании один тест из двух)	Стрельба	Ж/М	9	10	12	13	15	16	18	19	22	23
	Плавание на 25 м	Ж	46,0	45,0	41,0	39,0	35,0	33,0	30,0	28,0	25,0	24,0
		М	36,0	35,0	31,5	30,0	27,0	26,0	24,0	23,0	20,0	19,0
	Плавание на 50 м	Ж	1.46,0	1.40,0	1.32,0	1.28,0	1.20,0	1.08,0	1.04,0	1.00,0	56,0	54,0
		М	1.20,0	1.16,0	1.08,0	1.04,0	1.00,0	57,0	52,0	49,0	46,0	44,0

Примечание:
Каждый испытуемый сдает 5 (пять) обязательных тестов и 3 (три) испытания по выбору. На "золотой" значок требуется бал 9,0 и более, "серебряный" - от 7,0 до 8,9 баллов, на "бронзовый" - от 5,0 до 6,9.
Метание гранаты: женщины - весом 500 гр, мужчины - весом 700 гр (м)
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол раз за 30 сек)
Подтягивание: женщины - из виса лежа на низкой перекладине, мужчины - на высокой перекладине (кол раз)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу -муж, от скамейки - жен (кол раз)
Кросс по пересеченной местности: жен- 1км, муж-2км
Велосипедный кросс (шоссе): женщины - на 5 км, мужчины - 10км (мин,с)
Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами на полу (см)
Стрельба из малокалиберной винтовки из положения лежа с опорой локтей 25м или стрельба из электронного оружия из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку 10м (кол очков из 5 выстр)

Пятая ступень "Здоровье, сила и красота"
Нормативы оценки уровня физической подготовленности женщин и мужчин 40 - 49 лет

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Уровни, балы									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		ниже среднего		средний		выше среднего		высокий	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Обязательные испытания												
Скоростые (один тест из двух)	Бег на 30м (с)	Ж	8,2	8,0	7,8	7,5	7,0	6,7	6,5	6,2	6,0	5,8
		М	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,9	4,8	4,7
	Бег на 60м (с)	Ж	13,5	13,0	12,5	12,0	11,6	11,4	11,1	10,9	10,6	10,4
		М	12,0	11,6	11,2	10,8	10,5	10,3	10,0	9,8	9,6	9,4
Силовые (один тест из трех)	Подтягивание	Ж	3	4	5	6	8	10	12	14	16	18
		М	2	3	4	5	6	7	9	10	12	14
	Сгибание и разгибание рук	Ж	3	4	5	6	8	10	12	14	16	18
		М	20	21	22	24	26	28	32	34	40	42
	Рывок гири 16 кг	М	10	12	16	18	20	25	30	35	40	45
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	Ж	100	110	120	125	130	135	150	155	170	180
		М	135	140	160	165	175	180	185	190	195	200
	Метание гранаты	Ж	10,0	11,0	12,0	14,0	16,0	18,0	20,0	22,0	24,0	26,0
		М	18,0	20,0	22,0	25,0	27,0	30,0	32,0	35,0	37,0	40,0

Физические качества, двигательные умения и	Виды испытаний	Пол	Уровни, балы									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		ниже среднего		средний		выше среднего		высокий	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Выносливость (один из четырех)	Бег на 500м (мин,с)	Ж	3.18,0	3.03,0	2.50,0	2.38,0	2.20,0	2.14,0	2.08,0	2.06,0	2.02,0	2.00,0
	Бег на 1000м (мин,с)	М	5.50,0	5.30,0	5.10,0	4.54,0	4.22,0	4.12,0	3.59,0	3.53,0	3.44,0	3.40,0
	Кросс по пересеченной местности	Ж	8.80,0	7.28,0	6.58,0	6.30,0	5.46,0	5.30,0	5.10,0	5.06,0	4.58,0	4.54,0
		М	12.30,0	11.55,0	11.25,0	10.55,0	9.54,0	9.32,0	9.00,0	8.43,0	8.14,0	8.02,0
	Велосипедный кросс (шоссе)	Ж	Без у.вр.	32.30,0	31.15,0	30.00,0	28.45,0	27.30,0	26.15,0	25.00,0	23.45,0	22.30,0
		М	Без у.вр.	58.00,0	55.00,0	52.30,0	50.00,0	45.00,0	42.30,0	42.00,0	37.30,0	35.00,0
	Смешанное передвижение на 2 км (мин,с)	Ж	18.00,0	17.00,0	15.30,0	14.30,0	13.00,0	12.40,0	12.20,0	12.00,0	11.30,0	11.00,0
		М	16.00,0	14.30,0	13.00,0	12.40,0	12.00,0	11.40,0	11.20,0	11.00,0	10.30,0	10.00,0
Скоростно-силовые	Поднимание туловища	Ж	8	10	12	14	15	17	18	19	21	22
		М	10	12	13	15	16	18	20	21	23	25
Испытания по выбору												
Координация	Челночный бег 4х9м (с)	Ж	13,3	13,0	12,7	12,4	12,1	11,8	11,6	11,4	11,2	11,0
		М	12,3	12,0	11,7	11,4	11,1	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0
Гибкость	Наклон вперед	Ж	-7	-5	-3	-1	1	3	5	8	10	13
		М	-10	-7	-5	-3	-1	1	3	6	8	11
Прикладные навыки	Стрельба	Ж/М	6	8	10	11	13	14	16	17	19	20
Прикладные навыки (один тест из двух)	Плавание на 25 м	Ж	49,0	47,0	45,0	43,0	39,0	37,0	33,0	31,0	28,0	27,0
		М	39,0	37,0	35,0	33,0	30,0	28,0	26,0	25,0	23,0	22,0
	Плавание на 50 м	Ж	Без у.вр.	1.46,0	1.40,0	1.36,0	1.28,0	1.16,0	1.12,0	1.08,0	1.04,0	1.00,0
		М	Без у.вр.	1.20,0	1.16,0	1.08,0	1.04,0	1.00,0	55,0	52,0	48,0	46,0

Примечание:
Каждый испытуемый сдает 5 (пять) обязательных тестов и 3 (три) испытания по выбору. На "золотой" значок средний бал 9,0 и более, "серебряный" - от 7,0 до 8,9 баллов, на "бронзовый" - от 5,0 до 6,9.
Метание гранаты: женщины - весом 500 гр, мужчины - весом 700 гр (м)
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол раз за 30 сек)
Подтягивание: женщины - из виса лежа на низкой перекладине, мужчины - на высокой перекладине (кол раз)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу -муж, от скамейки - жен (кол раз)
Бег по пересеченной местности: жен- 1км, муж-2км

Приложение 16
к Положению о Республиканском
физкультурно-спортивном
"Готов к труду и обороне"

Таблица оценки результатов летнего многоборья ГТО (женщины)

Очки	Бег					Метание		Стрельба		Плавание			Сгибание - разгибание рук	
						гранаты	мяча							
	60м	100м	500м	1000м	2000м	300/500г	140г	ВП	ВП/ПП	25м	50м	100м	3 мин	4 мин
100	7,60	12,30	1.15,00	2.50,0	6.10,0	57,00	80,00	50	98	13,00	28,00	1.01,00	60	82
99			1.15,50	2.51,0	6.12,0	56,50	79,00			13,10	28,20	1.01,50	59	80
98		12,40	1.16,00	2.52,0	6.14,0	56,00	78,00		97	13,20	28,40	1.02,00	58	78
97	7,70		1.16,50	2.53,0	6.16,0	55,50	77,00	49		13,30	28,60	1.02,50	57	76
96		12,50	1.17,00	2.54,0	6.18,0	55,00	76,00		96	13,40	28,80	1.03,00	56	74
95			1.17,50	2.55,0	6.20,0	54,50	75,00			13,50	29,00	1.03,50	55	72
94	7,80	12,60	1.18,00	2.56,0	6.22,0	54,00	74,00	48	95	13,60	29,20	1.04,00	54	70
93			1.18,50	2.57,0	6.24,0	53,50	73,00			13,70	29,40	1.04,50	53	68
92		12,70	1.19,00	2.58,0	6.26,0	53,00	72,00		94	13,80	29,60	1.05,00	52	67
91	7,90		1.19,50	2.59,0	6.28,0	52,50	71,00	47		13,90	29,80	1.05,50	51	66
90		12,80	1.20,00	3.00,0	6.30,0	52,00	70,00		93	14,00	30,00	1.06,00	50	65
89			1.20,50	3.01,0	6.32,0	51,50	69,00			14,10	30,20	1.06,60	49	64
88	8,00	12,90	1.21,00	3.02,0	6.34,0	51,00	68,00	46	92	14,20	30,40	1.07,20	48	63
87			1.21,50	3.03,0	6.36,0	50,50	67,00			14,30	30,60	1.07,80	47	62
86		13,00	1.22,00	3.04,0	6.38,0	50,00	66,00		91	14,40	30,80	1.08,40	46	61
85	8,10		1.22,50	3.05,0	6.40,0	49,50	65,00	45		14,50	31,00	1.09,00	45	60
84		13,10	1.23,00	3.06,0	6.42,0	49,00	64,00		90	14,60	31,20	1.09,60	44	59
83			1.23,50	3.07,0	6.44,0	48,50	63,00			14,70	31,40	1.10,20	43	58
82	8,20	13,20	1.24,00	3.08,0	6.47,0	48,00	62,00	44	89	14,80	31,60	1.10,90	42	57
81			1.24,50	3.09,0	6.50,0	47,50	61,00			14,90	31,80	1.11,60	41	56
80		13,30	1.25,00	3.10,0	6.53,0	47,00	60,00		88	15,00	32,00	1.12,30	40	55
79	8,30		1.25,50	3.12,0	6.56,0	46,50	59,50	43		15,10	32,20	1.13,00	39	54
78		13,40	1.26,00	3.14,0	6.59,0	46,00	59,00		87	15,20	32,40	1.13,70	38	53
77			1.26,50	3.16,0	7.02,0	45,50	58,50			15,30	32,60	1.14,40	37	52
76	8,40	13,50	1.27,00	3.18,0	7.06,0	45,00	58,00	42	86	15,40	32,80	1.15,10	36	51
75			1.27,50	3.20,0	7.10,0	44,50	57,50		85	15,50	33,00	1.15,80	35	50
74		13,60	1.28,00	3.22,0	7.14,0	44,00	57,00		84	15,60	33,20	1.16,60	34	49
73	8,50		1.28,50	3.24,0	7.18,0	43,50	56,50	41	83	15,70	33,40	1.17,40	33	48
72		13,70	1.29,00	3.26,0	7.22,0	43,00	56,00		82	15,80	33,60	1.18,20	32	47
71			1.29,50	3.28,0	7.26,0	42,50	55,50		81	15,90	33,80	1.19,00	31	46

70	8,60	13,80	1.30,00	3.30,0	7.30,0	42,00	55,00	40	80	16,00	34,00	1.19,80	30	45
69			1.30,50	3.32,0	7.34,0	41,50	54,50		79	16,10	34,20	1.20,60		44
68		13,90	1.31,00	3.34,0	7.38,0	41,00	54,00	39	78	16,20	34,40	1.21,40	29	43
67	8,70		1.31,50	3.36,0	7.42,0	40,50	53,50		77	16,30	34,60	1.22,20		42
66		14,00	1.32,00	3.38,0	7.46,0	40,00	53,00	38	76	16,40	34,80	1.23,00	28	41
65			1.32,50	3.40,0	7.50,0	39,50	52,50		75	16,50	35,00	1.23,80		40
64	8,80	14,10	1.33,00	3.42,0	7.54,0	39,00	52,00	37	74	16,60	35,20	1.24,60	27	39
63			1.33,50	3.44,0	7.58,0	38,50	51,50		73	16,70	35,40	1.25,40		38
62		14,20	1.34,00	3.46,0	8.02,0	38,00	51,00	36	72	16,80	35,60	1.26,20	26	37
61	8,90		1.34,50	3.48,0	8.06,0	37,50	50,50		71	16,90	35,80	1.27,00		36
60		14,30	1.35,00	3.50,0	8.10,0	37,00	50,00	35	70	17,00	36,00	1.28,00	25	35
59			1.35,50	3.52,0	8.14,0	36,50	49,50		69	17,10	36,20	1.29,00		34
58	9,00	14,40	1.36,00	3.54,0	8.18,0	36,00	49,00	34	68	17,20	36,40	1.30,00	24	33
57			1.36,50	3.56,0	8.22,0	35,50	48,50		67	17,30	36,80	1.31,00		32
56	9,10	14,50	1.37,00	3.58,0	8.26,0	35,00	48,00	33	66	17,40	37,20	1.32,00	23	31
55			1.37,50	4.00,0	8.30,0	34,50	47,50		65	17,50	37,60	1.33,00		30
54	9,20	14,60	1.38,00	4.02,0	8.34,0	34,00	47,00	32	64	17,60	38,00	1.34,00	22	29
53			1.38,50	4.04,0	8.38,0	33,50	46,50		63	17,70	38,50	1.35,50		
52	9,30	14,70	1.39,00	4.06,0	8.42,0	33,00	46,00	31	62	17,80	39,00	1.37,00	21	28
51			1.39,50	4.08,0	8.46,0	32,50	54,50		61	17,90	39,50	1.38,50		
50	9,40	14,80	1.40,00	4.10,0	8.50,0	32,00	45,00	30	60	18,00	40,00	1.40,00	20	27
49			1.41,00	4.12,0	8.54,0	31,50	44,50		59	18,20	41,00	1.42,00		
48	9,50	14,90	1.42,00	4.14,0	8.58,0	31,00	44,00	29	58	18,50	42,00	1.44,00	19	26
47			1.43,00	4.16,0	9.02,0	30,50	43,50		57	18,80	43,00	1.46,00		
46	9,60	15,00	1.44,00	4.18,0	9.06,0	30,00	43,00	28	56	19,20	44,00	1.48,00	18	25
45			1.45,00	4.20,0	9.10,0	29,50	42,50		55	19,60	45,00	1.50,00		
44	9,70	15,10	1.46,00	4.22,0	9.14,0	29,00	42,00	27	54	20,00	46,00	1.52,00	17	24
43			1.47,00	4.24,0	9.18,0	28,50	41,50		53	20,50	47,00	1.54,00		
42	9,80	15,20	1.48,00	4.26,0	9.22,0	28,00	41,00	26	52	21,00	48,00	1.56,00	16	23
41			1.49,00	4.28,0	9.26,0	27,50	40,50		51	21,50	49,00	1.58,00		
40	9,90	15,30	1.50,00	4.30,0	9.30,0	27,00	40,00	25	50	22,00	50,00	2.00,00	15	22
39			1.51,00	4.32,0	9.34,0	26,50	39,50		49	22,50	51,00	2.02,00		
38	10,00	15,40	1.52,0	4.34,0	9.38,0	26,00	39,00	24	48	23,00	52,00	2.04,00	14	20
37			1.53,00	4.36,0	9.42,0	25,50	38,50		47	23,50	53,00	2.06,00		
36	10,10	15,50	1.54,00	4.38,0	9.46,0	25,00	38,00	23	46	24,00	54,00	2.08,00	13	19
35			1.55,00	4.40,0	9.50,0	24,50	37,50		45	24,50	55,00	2.10,00		
34	10,20	15,60	1.56,00	4.42,0	9.54,0	24,00	37,00	22	44	25,00	56,00	2.12,00	12	18
33		15,70	1.57,00	4.44,0	9.58,0	23,50	36,50		43	25,50	57,00	2.14,00		
32	10,30	15,80	1.58,00	4.46,0	10.02,0	23,00	36,00	21	42	26,00	58,00	2.16,00	11	17
31		15,90	1.59,00	4.48,0	10.06,0	22,50	35,50		41	26,50	59,00	2.18,00		
30	10,40	16,00	2.00,00	4.50,0	10.10,0	22,00	35,00	20	40	27,00	1.00,0	2.20,00	10	16

		16,10	2.01,00	4.52,0	10.16,0	21,50	34,50		39	27,60	1.02,0	2.24,00		
28	10,50	16,20	2.02,00	4.54,0	10.22,0	21,00	34,00	19	38	28,20	1.04,0	2.28,00	9	15
27		16,30	2.03,00	4.56,0	10.28,0	20,50	33,50		37	28,80	1.06,0	2.32,00		
26	10,60	16,40	2.04,00	4.58,0	10.34,0	20,00	33,00	18	36	29,60	1.08,0	2.36,00	8	14
25		16,50	2.05,00	5.00,0	10.40,0	19,50	32,50		35	30,40	1.10,0	2.40,00		
24	10,70	16,60	2.06,00	5.02,0	10.46,0	19,00	32,00	17	34	31,20	1.12,00	2.44,00	7	13
23		16,70	2.07,00	5.04,0	10.54,0	18,50	31,50		33	32,00	1.14,0	2.48,0		
22	10,80	16,80	2.08,00	5.06,0	11.02,0	18,00	31,00	16	32	33,00	1.16,0	2.52,0	6	12
21	10,90	16,90	2.09,00	5.08,0	11.10,0	17,50	30,50		31	34,00	1.18,0	2.56,0		
20	11,00	17,00	2.10,00	5.10,0	11.20,0	17,00	30,00	15	30	35,00	1.20,0	3.00,00	5	11
19	11,20	17,20	2.12,00	5.14,0	11.32,0	16,50	29,50		29	36,00	1.22,0	3.04,00		
18	11,40	17,40	2.14,00	5.18,0	11.45,0	16,00	29,00	14	28	37,00	1.24,0	3.08,00		10
17	11,60	17,60	2.17,00	5.24,0	12.00,0	15,50	28,50		27	38,00	1.26,0	3.12,00		
16	11,80	17,80	2.20,00	5.30,0	12.20,0	15,00	28,00	13	26	39,00	1.28,0	3.16,00	4	9
15	12,00	18,10	2.24,00	5.38,0	12.40,0	14,50	27,50		25	40,00	1.30,0	3.20,0		
14	12,20	18,40	2.28,00	5.46,0	13.00,0	14,00	27,00	12	24	41,00	1.32,0	3.24,0		8
13	12,40	18,70	2.33,00	5.56,0	13.25,0	13,50	26,50		23	42,00	1.34,0	3.28,00		
12	12,60	19,00	2.38,00	6.06,0	13.50,0	13,00	26,00	11	22	43,00	1.36,0	3.32,0	3	7
11	12,80	19,30	2.44,00	6.18,0	14.15,0	12,50	25,50		21	44,00	1.38,0	3.36,00		
10	13,00	19,60	2.50,00	6.30,0	14.40,0	12,00	25,00	10	20	45,00	1.40,0	3.40,00		6
9	13,20	20,00	2.56,00	6.44,0	15.10,0	11,50	24,50	9	18	46,00	1.43,0	3.45,0		
8	13,40	20,40	3.03,00	6.58,0	15.40,0	11,00	24,00	8	16	47,00	1.46,0	3.50,0	2	5
7	13,70	20,80	3.10,00	7.12,0	16.15,0	10,50	23,50	7	14	48,00	1.50,0	3.56,00		
6	14,00	21,20	3.18,00	7.28,0	16.50,0	10,00	23,00	6	12	49,00	1.54,0	4.02,00		4
5	14,30	21,60	3.26,00	7.44,0	17.25,0	9,00	22,50	5	10	50,00	1.58,0	4.08,00		
4	14,60	22,10	3.34,00	8.00,0	18.00,0	8,00	22,00	4	8	52,00	2.03,0	4.14,0	1	3
3	15,00	22,60	3.42,00	8.18,0	18.40,0	7,00	21,50	3	6	54,00	2.08,0	4.22,00		
2	15,50	23,20	3.50,0	8.38,0	19.20,0	6,00	21,00	2	4	57,00	2.14,00	4.30,00		2
1	16,00	24,00	4.00,0	9.00,0	20.00,0	5,00	20,00	1	2	1.00,0	2.20,00	4.40,00		1

Шестая ступень "Бодрость и долголетие"

Нормативы оценки уровня физической подготовленности мужчин и женщин 50 - 59 лет

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Уровни, балы									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		ниже среднего		средний		выше среднего		высокий	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Испытания по выбору												
Скоростые (один тест из двух)	Бег на 30м (с)	Ж	8,5	8,2	8,0	7,6	7,3	7,0	6,7	6,5	6,2	6,0
		М	7,0	6,8	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0
	Бег на 60м (с)	Ж	14,0	13,5	13,0	12,6	12,2	12,0	11,6	11,3	11,0	10,8
		М	13,6	12,6	12,0	11,4	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0
Скоростно-силовые (один тест из двух)	Прыжок в длину с места (см)	Ж	90	100	115	120	125	130	135	140	145	150
		М	125	135	145	155	165	170	180	185	190	195
	Поднимание туловища	Ж	2	3	5	6	8	9	10	11	13	15
		М	10	11	12	13	15	16	17	18	19	20
Силовые (один тест из двух)	Подтягивание	Ж	1	2	3	4	5	6	8	10	12	14
		М	1	2	3	4	5	6	7	8	10	12
	Сгибание и разгибание рук	Ж	1	2	3	4	5	6	8	10	12	14
		М	15	17	20	21	22	24	26	28	32	34
	Рывок гири 16 кг (кол. раз)	М	10	12	14	16	18	20	25	30	35	40
Гибкость	Наклон вперед	Ж	-8	-6	-4	-2	0	3	4	7	9	12
		М	-10	-8	-6	-4	-2	0	2	5	7	10

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Уровни, балы									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		ниже среднего		средний		выше среднего		высокий	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Выносливость (один из четырех)	Бег на 500м (мин,с)	Ж	4.00,0	3.34,0	3.18,0	3.03,0	2.50,0	2.38,0	2.28,0	2.20,0	2.14,0	2.10,0
	Бег на 1000м (мин,с)	М	6.40,0	6.10,0	5.50,0	5.30,0	5.10,0	4.54,0	4.38,0	4.22,0	4.12,0	4.04,0
	Кросс по пересеченной местности 1000м	Ж	9.00,0	8.38,0	8.00,0	7.30,0	6.58,0	6.30,0	6.06,0	5.47,0	5.30,0	5.18,0
		М	7.00,0	6.40,0	6.10,0	5.50,0	5.30,0	5.10,0	4.54,0	4.38,0	4.22,0	4.12,0
	Смешанное передвижение 2 км (мин. сек)	Ж	22.00,0	20.00,0	18.00,0	17.00,0	15.30,0	14.30,0	13.00,0	12.40,0	12.20,0	12.00,0
		М	20.00,0	18.00,0	17.00,0	16.00,0	14.30,0	13.00,0	12.00,0	11.40,0	11.20,0	11.00,0
	Велосипедный кросс (шоссе)	Ж	Без у.вр.	Без у.вр.	18.00,0	17.15,0	16.30,0	15.45,0	15.00,0	14.15,0	13.30,0	12.45,0
		М	Без у.вр.	Без у.вр.	27.30,0	26.15,0	25.00,0	23.45,0	22.30,0	21.15,0	20.00,0	18.45,0
Координация (один тест из двух)	Челночный бег 4х9 м (с)	Ж	15,0	14,4	14,0	13,6	13,0	12,8	12,4	12,2	11,8	11,6
		М	12,7	12,4	12,1	11,8	11,5	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4
	Метание в цель	М/Ж	1	1	2	2	3	4	5	6	7	8
Прикладные навыки	Стрельба	М/Ж	2	4	6	8	10	11	12	13	14	15
	Плавание на 25 м	Ж	Без у.вр.	52,0	49,0	47,0	45,00	43,0	41,0	39,0	37,0	35,0
		М	Без у.вр.	41,0	39,0	37,0	35,0	33,0	31,0	30,0	28,0	27,0

Примечание:

Каждый испытуемый сдает 6 (шесть) тестов по выбору. На "золотой" значок средний бал 9,0 и более, "серебряный" - от 7,0 до 8,9 баллов, на "бронзовый" - от 5,0 до 6,9.

Подтягивание: женщины - из виса лежа на низкой перекладине, мужчины - на высокой перекладине (кол раз)

Велосипедный кросс (шоссе): женщины - на 5 км, мужчины - 10км (мин,с)

Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами на полу (см)

Стрельба из пневматической винтовки из положения лежа или стоя с опорой локтей о стол или стойку или стрельба из электронного оружия из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку (кол очков из 5 выстрелов с расстояния 10м)

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

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу -муж, от скамейки - жен (кол раз)

Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6м, кол попаданий из 10 бросков)

Шестая ступень "Бодрость и долголетие"

Нормативы оценки уровня физической подготовленности мужчин и женщин 60 лет и старше

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Уровни, балы									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		ниже среднего		средний		выше среднего		высокий	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Испытания по выбору												
Скоростые	Бег на 30м (с)	Ж	9	8,8	8,5	8,2	8,0	7,6	7,3	7,0	6,7	6,5
		М	7,5	7,3	7,0	6,8	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4
	Бег на 60м (с)	Ж	16,0	15,2	14,6	13,8	13,2	12,8	12,4	12,0	11,6	11,2
		М	14,0	13,8	13,6	12,6	12,0	11,4	11,0	10,8	10,6	10,4
Скоростно-силовые (один тест из двух)	Прыжок в длину с места (см)	Ж	70	80	90	100	115	120	125	130	135	140
		М	110	125	135	145	155	160	170	175	185	190
	Поднимание туловища	Ж	2	2	3	4	5	6	8	9	10	11
		М	8	9	10	11	12	13	15	16	17	18
Силовые	Сгибание и разгибание рук	Ж	0	1	2	3	4	5	6	8	10	12
		М	10	15	17	20	21	22	24	26	28	32
	Подтягивание	Ж	1	1	2	3	4	5	6	8	10	12
		М	1	1	2	3	4	5	6	7	8	10
	Рывок гири 16 кг (кол. раз)	М	8	10	12	14	16	18	20	25	30	35
Координация	Челночный бег 4х9 м (с)	Ж	15,2	14,6	14,2	13,8	13,2	13,0	12,6	12,4	12,0	11,8
		М	13,0	12,7	12,5	12,2	11,9	11,6	11,4	11,2	11,0	10,8
	Метание в цель	М/Ж	1	1	2	2	3	3	4	5	6	7

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Уровни, балы									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		ниже среднего		средний		выше среднего		высокий	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Выносливость (мин тест из двух)	Бег на 500м (мин,с)	Ж	4.00,0	3.45,0	3.26,0	3.18,0	3.03,0	2.56,0	2.44,0	2.38,0	2.28,0	2.20,0
	Бег на 1000м (мин,с)	М	7.00,0	6.20,0	6.00,0	5.50,0	5.30,0	5.20,0	5.02,0	4.54,0	4.38,0	4.22,0
	Кросс по пересеченной местности	Ж	5.30,0	5.00,0	4.30,0	4.00,0	3.45,0	3.26,0	3.18,0	3.03,0	2.56,0	2.44,0
		М	7.30,0	7.00,0	6.20,0	6.00,0	5.50,0	5.30,0	5.20,0	5.02,0	4.54,0	4.38,0
	Смешанное передвижение	Ж	24.00,0	22.00,0	20.00,0	18.00,0	17.00,0	15.30,0	14.30,0	13.00,0	12.40,0	12.20,0
		М	22.00,0	20.00,0	18.00,0	17.00,0	16.00,0	14.30,0	13.00,0	12.00,0	11.40,0	11.20,0
Прикладные навыки	Стрельба	М/Ж	1	3	5	6	8	9	10	11	12	13
Прикладные навыки	Плавание на 25 м	Ж	Без у.вр.	Без у.вр.	50,0	49,0	47,0	46,0	44,0	43,0	41,0	39,0
		М	Без у.вр.	Без у.вр.	40,0	39,0	37,0	36,0	34,0	33,0	31,0	30,0
Гибкость	Наклон вперед	Ж	-10	-7	-5	-3	-1	1	3	6	8	11
		М	-10	-9	-7	-5	-3	0	1	4	6	9

Примечание:

Каждый испытуемый сдает 6 (шесть) тестов по выбору. На "золотой" значок средний бал 9,0 и более, "серебряный" - от 7,0 до 8,9 баллов, на однимание туловища из положения лежа на спине (кол раз за 30 сек)

Одтягивание: женщины - из виса лежа на низкой перекладине, мужчины - на высокой перекладине (кол раз)

гибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - муж, от скамейки - жен (кол раз)

Бросание теннисного мяча в цель (дистанция 6м, кол попаданий из 10 бросков)

брос по пересеченной местности - женщины - 500м, Мужчины - 1000м

Смешанное передвижение: на 2 км (мин,с)

Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами на полу (см)

Стрельба из пневматической винтовки из положения лежа или стоя с опорой локтей о стол или стойку или стрельба из электронного оружия из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку (кол очков из 5 выстрелов с расстояния 10м)

Четвертая ступень "Физическое совершенство"
Нормативы оценки уровня физической подготовленности мужчин и женщин 19 - 23 года

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Уровни, балы									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		ниже среднего		средний		выше среднего		высокий	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Обязательные испытания												
Скоростые	Бег на 60м (с)	Ж	12,2	11,8	11,4	11,0	10,7	10,5	10,2	10,0	9,8	9,6
		М	10,5	10,2	9,9	9,6	9,3	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2
Скоростно-силовые (два теста из трех)	Прыжок в длину с места (см)	Ж	135	140	150	160	165	170	180	190	200	210
		М	170	175	185	190	205	210	230	240	245	250
	Метание гранаты	Ж	16,0	18,0	20,0	22,0	24,0	26,0	28,0	30,0	32,0	34,0
		М	25,0	27,0	30,0	32,0	35,0	37,0	40,0	42,0	45,0	47,0
	Поднимание туловища	Ж	20	23	27	30	34	37	40	42	45	50
		М	24	27	30	33	37	40	43	47	50	55
Силовые (один тест из трех)	Подтягивание	Ж	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		М	6	7	8	10	12	14	16	18	20	22
	Сгибание и разгибание рук	Ж	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		М	24	27	30	33	36	40	45	50	55	60
	Рывок гири 16 кг (кол раз)	М	10	12	15	20	25	30	35	40	45	50
Координация	Челночный бег 4х9 м (с)	Ж	12,2	11,8	11,5	11,2	10,9	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8
		М	11,0	10,7	10,4	10,1	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Уровни, балы									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		ниже среднего		средний		выше среднего		высокий	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Выносливость (один из трех)	Велосипедный кросс (шоссе)	Ж	30.00,0	28.45,0	27.30,0	26.15,0	25.00,0	23.45,0	22.30,0	21.15,0	20.00,0	18.45,0
		М	55.00,0	52.30,0	50.00,0	47.30,0	45.00,0	42.30,0	40.00,0	37.30,0	35.00,0	32.30,0
	Бег на 1000м (мин,с)	Ж	6.06,0	5.38,0	5.18,0	5.08,0	4.58,0	4.46,0	4.34,0	4.26,0	4.18,0	4.10,0
		М	4.30,0	4.12,0	4.01,0	3.48,0	3.38,0	3.32,0	3.28,0	3.24,0	3.20,0	3.15,0
	Кросс по пересеченной местности	Ж	6.50,0	6.18,0	5.46,0	5.24,0	5.06,0	4.54,0	4.42,0	4.34,0	4.26,0	4.18,0
		М	14.04,0	13.30,0	13.00,0	12.32,0	12.08,0	11.50,0	11.36,0	11.24,0	11.12,0	11.00,0
Испытания по выбору												
Гибкость	Наклон вперед	Ж	-4	0	1	2	4	6	8	10	13	16
		М	-6	-3	-1	0	2	4	6	9	11	14
Прикладные навыки	Стрельба	Ж/М	14	16	18	21	24	26	28	30	32	34
Прикладные навыки	Плавание на 50 м	Ж	1.36,0	1.28,0	1.22,0	1.12,0	1.00,0	57,0	54,0	52,0	48,0	45,0
		М	1.10,0	1.04,0	59,0	54,0	51,0	48,0	45,0	42,0	39,0	37,0

Примечание:

Каждый испытуемый сдает 6 (шесть) обязательных тестов и 2 (два) испытания по выбору. На "золотой" значок средний бал 9,0 и более, "серебряный" - от 7,0 до 8,9 баллов, на "бронзовый" - от 5,0 до 6,9.

Подтягивание: женщины - из виса лежа на низкой перекладине, мужчины - на высокой перекладине (кол раз)

Метание гранаты: женщины - весом 500 гр, мужчины - весом 700 гр (м)

Легкоатлетический кросс по пересеченной местности: женщины - на 1 км, мужчины - 3 км, (мин,с)

Велосипедный кросс (шоссе): женщины - на 5 км, мужчины - 10км (мин,с)

Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами на полу (см)

Стрельба из малокалиберной винтовки из положения лежа с опорой локтей 25м или стрельба из электронного оружия из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку 10м (кол очков из 5 выстр)

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

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - мужчины, от скамейки - женщины (кол раз)

Четвертая ступень "Физическое совершенство"

Нормативы оценки уровня физической подготовленности мужчин и женщин 24 - 29 лет

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Уровни, балы									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		ниже среднего		средний		выше среднего		высокий	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Обязательные испытания												
Скоростные	Бег на 60м (с)	Ж	12,4	12,0	11,6	11,2	10,9	10,7	10,4	10,2	10,0	9,8
		М	10,8	10,5	10,2	9,8	9,5	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4
Скоростно-силовые (два теста из трех)	Прыжок в длину с места (см)	Ж	130	135	140	150	160	165	170	180	190	200
		М	170	175	180	185	205	210	230	240	245	250
	Метание гранаты	Ж	12,0	14,0	16,0	18,0	20,0	22,0	24,0	26,0	28,0	30,0
		М	27,0	30,0	32,0	35,0	37,0	40,0	42,0	45,0	47,0	50,0
	Поднимание туловища	Ж	16	20	23	27	30	34	37	40	42	45
		М	20	24	27	30	33	37	40	43	47	50
Силовые (один тест из трех)	Подтягивание	Ж	5	6	8	10	12	14	16	18	20	22
		М	5	6	7	8	10	12	14	16	18	20
	Сгибание и разгибание рук	Ж	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22
		М	20	24	27	30	33	36	40	45	50	55
	Рывок гири 16 кг (кол раз)	М	10	12	15	20	25	30	35	40	45	50
Координация	Челночный бег 4x9 м (с)	Ж	12,5	12,2	11,9	11,6	11,3	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2
		М	11,4	11,1	10,8	10,5	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Уровни, балы									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		ниже среднего		средний		выше среднего		высокий	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Выносливость (один из трех)	Велосипедный кросс (шоссе)	Ж	30.00,0	28.45,0	28.00,0	27.30,0	25.00,0	23.45,0	22.30,0	21.15,0	20.00,0	18.45,0
		М	55.00,0	52.30,0	51.15,0	50.00,0	45.00,0	42.30,0	40.00,0	37.30,0	35.00,0	32.30,0
	Бег на 1000м (мин,с)	Ж	6.50,0	6.18,0	5.46,0	5.24,0	5.06,0	4.54,0	4.42,0	4.34,0	4.26,0	4.18,0
	Бег на 1000м (мин,с)	М	4.40,0	4.30,0	4.12,0	4.01,0	3.48,0	3.38,0	3.32,0	3.28,0	3.24,0	3.20,0
	Кросс по пересеченной местности	Ж	7.00,0	6.30,0	6.06,0	5.18,0	5.10,0	4.58,0	4.54,0	4.42,0	4.38,0	4.26,0
		М	14.28,0	13.52,0	13.20,0	12.50,0	12.24,0	12.00,0	11.40,0	11.28,0	11.16,0	11.04,0
Испытания по выбору												
Прикладные навыки	Стрельба	Ж/М	13	14	16	18	21	24	26	28	30	32
Гибкость	Наклон вперед	Ж	-5	-2	0	1	3	5	7	10	12	15
		М	-7	-5	-3	-1	1	3	5	8	10	13
Прикладные навыки	Плавание на 50 м	Ж	1.40,0	1.32,0	1.26,0	1.16,0	1.04,0	1.00,0	56,0	54,0	50,0	46,0
		М	1.16,0	1.12,0	1.04,0	58,0	54,0	52,0	47,0	44,0	41,0	39,0

Примечание:

Каждый испытуемый сдает 6 (шесть) обязательных тестов и 2 (два) испытания по выбору. На "золотой" значок средний бал 9,0 и более, "серебряный" - от 7,0 до 8,9 баллов, на "бронзовый" - от 5,0 до 6,9.

Подтягивание: женщины - из виса лежа на низкой перекладине, мужчины - на высокой перекладине (кол раз)

Метание гранаты: женщины - весом 500 гр, мужчины - весом 700 гр (м)

Легкоатлетический кросс по пересеченной местности: женщины - на 1 км, мужчины - 3 км, (мин,с)

Велосипедный кросс (шоссе): женщины - на 5 км, мужчины - 10км (мин,с)

Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами на полу (см)

Стрельба из малокалиберной винтовки из положения лежа с опорой локтей 25м или стрельба из электронного оружия из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку 10м (кол очков из 5 выстр)

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

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - мужчины, от скамейки - женщины (кол раз)

Кросс по пересеченной местности - женщины - 1000м, мужчины - 3000м