

Приложение 1

УТВЕРЖДЕНЫ

Постановлением Правительства
Донецкой Народной Республики
от _____ № _____

**Нормативы испытаний (тестов)
Государственного физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»**

**I СТУПЕНЬ
(возрастная группа 6-8 лет) ***

№ п/п	Испытания (тесты)	Пол	Нормативы (уровни)									
			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												
1.	Бег на 30 м (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
2.	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
3.	Подтягивание (девочки из виса лежа на низкой перекладине, мальчики – на высокой перекладине)	Д	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9
		М	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – мальчики, от скамейки – девочки)	Д	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		М	4	6	7	9	10	12	14	18	21	24

4.	Бег на 500 м. (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
	Или смешанное передвижение (1000м)	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
5.	Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м, кол-во попаданий из 10 бросков)	Д	1	1	2	2	3	3	4	5	6	7
		М	1	1	2	2	3	3	4	5	6	7
	Или 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
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	Д	-6	-3	-1	0	2	4	6	9	11	14
		М	-8	-6	-4	-2	0	3	4	7	9	12
7.	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
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Знаки отличия								На бронзовый знак от 36 до 47 баллов	На серебряный знак от 48 до 54 баллов		На золотой знак от 55 баллов и выше	

* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

Нормативы испытаний (тестов)
Государственного физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»

I СТУПЕНЬ
(возрастная группа 9-10 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Пол	Нормативы (уровни)									
			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												
1.	Бег на 30 м (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
	Или бег на 60 м (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
2.	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
	Или поднимание туловища (кол-во за 30 с)	Д	7	10	12	14	16	18	20	21	23	25
		М	7	10	12	14	16	18	20	22	24	26
3.	Подтягивание (девочки из виса лежа на низкой перекладине, мальчики – на высокой перекладине)	Д	1	2	3	4	5	6	8	10	11	12
		М	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – мальчики, от скамейки – девочки)	Д	1	2	3	4	5	6	7	8	10	12
		М	5	7	8	10	11	15	17	21	24	27
4.	Бег на 500 м. (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

	Или смешанное передвижение (1000м)	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
	Или 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
	Или велосипедный кросс	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
5.	Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м, кол-во попаданий из 10 бросков)	Д	1	1	2	2	3	4	5	6	7	7
		М	1	1	2	2	3	4	5	6	7	7
	Или 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
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	Д	-5	-2	0	1	3	5	7	10	12	15
		М	-7	-5	-3	-1	1	3	5	8	10	13
7.	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
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Знаки отличия								На бронзовый знак от 36 до 47 баллов	На серебряный знак от 48 до 54 баллов		На золотой знак от 55 баллов и выше	

* В выполнении нормативов участвует население до 10 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

Нормативы испытаний (тестов)
Государственного физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»

II СТУПЕНЬ
(возрастная группа 11-12 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Пол	Нормативы (уровни)									
			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												
1.	Бег на 30 м (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
	Или бег на 60 м (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
2.	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
3.	Поднимание туловища (кол-во за 30 с)	Д	12	15	17	18	19	20	22	23	25	26
		М	14	16	18	19	20	21	23	24	26	27
	Или 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
4.	Подтягивание (девочки из виса лежа на низкой перекладине, мальчики – на высокой перекладине)	Д	3	4	5	6	8	10	11	12	14	16
		М	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12

	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – мальчики, от скамейки – девочки)	Д	1	2	3	4	5	6	8	10	12	14
		М	6	8	10	12	14	18	20	24	27	30
5.	Бег на 500 м. (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
	Или смешанное передвижение (1000м)	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
	Или велосипедный кросс	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
Испытания по выбору												
6.	Или 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
7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	Д	-4	0	1	2	4	6	8	10	13	16
		М	-6	-3	-1	0	2	4	6	9	11	14
8.	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 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 (5 выстрелов на расстоянии 10 м)**	Д/М	3	4	6	8	10	11	12	13	14	15

Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Знаки отличия						На бронзовый знак от 42 до 55 баллов	На серебряный знак от 56 до 63 баллов	На золотой знак от 64 баллов и выше		

* В выполнении нормативов участвует население до 12 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

Нормативы испытаний (тестов)
Государственного физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»

II СТУПЕНЬ
(возрастная группа 13-14 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Пол	Нормативы (уровни)									
			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												
1.	Бег на 30 м (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
	Или бег на 60 м (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
2.	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
3.	Поднимание туловища (кол-во за 30 с)	Д	15	17	18	19	20	22	23	25	26	27
		М	16	18	19	20	21	23	24	26	27	28
	Или 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

4.	Подтягивание (девочки из виса лежа на низкой перекладине, мальчики – на высокой перекладине)	Д	4	6	7	8	9	12	15	16	17	18
		М	2	3	4	5	6	7	9	10	12	14
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – мальчики, от скамейки – девочки)	Д	3	4	5	6	8	10	12	14	16	18
		М	8	10	14	17	20	24	27	30	33	36
5.	Смешанное передвижение (2000м)	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
	Или велосипедный кросс 3 км. (шоссе) (мин.,с)	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
	Или Бег на 500 м. для девушек (мин.,с) и бег на 1000 м. (мин.,с) для мальчиков	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
		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
	Или кросс по пересеченной местности 1000 м	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												
6.	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
7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	Д	-3	0	1	3	5	7	9	11	14	17
		М	-5	-2	0	1	3	5	7	10	12	15
	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

Или 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 (5 выстрелов на расстоянии 10 м)**	Д/М	5	6	8	10	12	13	15	16	17	18
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Знаки отличия							На бронзовый знак от 42 до 55 баллов		На серебряный знак от 56 до 63 баллов		На золотой знак от 64 баллов и выше

* В выполнении нормативов участвует население до 14 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

**Нормативы испытаний (тестов)
Государственного физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»**

**II СТУПЕНЬ
(возрастная группа 15-16 лет)***

№ п/п	Испытания (тесты)	Пол	Нормативы (уровни)				
			1-й уровень	2-й уровень	3-й уровень	4-й уровень	5-й уровень

6.	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
7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	Д	-2	0	2	4	6	8	10	12	15	18
		М	-4	0	1	2	4	6	8	10	13	16
8	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
	Или 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
	Или 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 (5 выстрелов на расстоянии 10 м)**	Д/М	7	8	11	12	15	16	18	19	21	22
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Знаки отличия								На бронзовый знак от 42 до 55 баллов		На серебряный знак от 56 до 63 баллов		На золотой знак от 64 баллов и выше

* В выполнении нормативов участвует население до 16 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

Нормативы испытаний (тестов)
Государственного физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»

III СТУПЕНЬ
(возрастная группа 17-18 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Пол	Нормативы (уровни)									
			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												
1.	Бег на 60 м (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
2.	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
	Или метание гранаты (500 гр. – девушки, 700 гр. – юноши)	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
3.	Поднимание туловища (кол-во за 1 мин)	Д	20	23	27	30	34	37	40	42	45	50
		Ю	24	27	30	33	37	40	43	47	50	55
4.	Подтягивание (девушки из виса лежа на низкой перекладине, юноши – на высокой перекладине)	Д	6	8	10	12	14	16	18	20	22	25
		Ю	5	6	7	8	10	12	14	16	18	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – юноши, от скамейки – девушки)	Д	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22
		Ю	20	24	27	30	33	36	40	45	50	55

	Или рывок гири 16 кг.	Ю	8	10	12	15	20	25	30	35	40	45
5.	Челночный бег 4x9 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
6.	Велосипедный кросс (шоссе) (девушки – 5 км., юноши – 10 км.) (мин.,с)	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
	Или бег 1000 м. (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
	Или кросс по пересеченной местности (девушки - 1000 м, юноши – 3000 м)	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												
7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	Д	-3	0	1	3	5	7	9	11	14	17
		Ю	-5	-2	0	1	3	5	7	10	12	15
8.	Или 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
	Или 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 (5 выстрелов на расстоянии 10 м)**	Д/Ю	13	14	16	18	21	24	26	28	30	32

Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Знаки отличия							На бронзовый знак от 42 до 55 баллов	На серебряный знак от 56 до 63 баллов	На золотой знак от 64 баллов и выше	

* В выполнении нормативов участвует население до 18 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

**Нормативы испытаний (тестов)
Государственного физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»**

**IV СТУПЕНЬ
(возрастная группа 19-23 года)***

№ п/п	Испытания (тесты)	Пол	Нормативы (уровни)									
			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												
1.	Бег на 60 м (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
2.	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
	Или метание гранаты (500 гр. – женщины, 700 гр. – мужчины)	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

3.	Поднимание туловища (кол-во за 1 мин)	Ж	20	23	27	30	34	37	40	42	45	50
		М	24	27	30	33	37	40	43	47	50	55
4.	Подтягивание (женщины из виса лежа на низкой перекладине, мужчины – на высокой перекладине)	Ж	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		М	6	7	8	10	12	14	16	18	20	22
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – мужчины, от скамейки – женщины)	Ж	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		М	24	27	30	33	36	40	45	50	55	60
	Или рывок гири 16 кг.	М	10	12	15	20	25	30	35	40	45	50
5.	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
6.	Велосипедный кросс (шоссе) (женщины – 5 км., мужчины – 10 км.) (мин.,с)	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
	Или бег 1000 м. (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
	Или кросс по пересеченной местности (женщины - 1000 м, мужчины – 3000 м)	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												
7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	Ж	-4	0	1	2	4	6	8	10	13	16
		М	-6	-3	-1	0	2	4	6	9	11	14

8.	Или 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
	Или 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 (5 выстрелов на расстоянии 10 м)**	Ж/М	14	16	18	21	24	26	28	30	32	34
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Знаки отличия								На бронзовый знак от 42 до 55 баллов	На серебряный знак от 56 до 63 баллов	На золотой знак от 64 баллов и выше		

* В выполнении нормативов участвует население до 23 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

**Нормативы испытаний (тестов)
Государственного физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»**

IV СТУПЕНЬ
(возрастная группа 24-29 года)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Пол	Нормативы (уровни)									
			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												
1.	Бег на 60 м (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
2.	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
	Или метание гранаты (500 гр. – женщины, 700 гр. – мужчины)	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
3.	Поднимание туловища (кол-во за 1 мин.)	Ж	16	20	23	27	30	34	37	40	42	45
		М	20	24	27	30	33	37	40	43	47	50
4.	Подтягивание (женщины из виса лежа на низкой перекладине, мужчины – на высокой перекладине)	Ж	5	6	8	10	12	14	16	18	20	22
		М	5	6	7	8	10	12	14	16	18	20
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – мужчины, от скамейки – женщины)	Ж	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22
		М	20	24	27	30	33	36	40	45	50	55
	Или рывок гири 16 кг.	М	10	12	15	20	25	30	35	40	45	50
5.	Челночный бег 4х9 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
6.	Велосипедный кросс (шоссе) (женщины – 5 км., мужчины – 10 км.) (мин.,с)	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
	Или бег 1000 м. (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

		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
	Или кросс по пересеченной местности (женщины - 1000 м, мужчины – 3000 м)	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												
7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	Ж	-5	-2	0	1	3	5	7	10	12	15
		М	-7	-5	-3	-1	1	3	5	8	10	13
8.	Или 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
	Или 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 (5 выстрелов на расстоянии 10 м)**	Ж/М	13	14	16	18	21	24	26	28	30	32
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Знаки отличия								На бронзовый знак от 42 до 55 баллов		На серебряный знак от 56 до 63 баллов		На золотой знак от 64 баллов и выше

* В выполнении нормативов участвует население до 29 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

**Нормативы испытаний (тестов)
Государственного физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»**

**V СТУПЕНЬ
(возрастная группа 30-39 лет)***

№ п/п	Испытания (тесты)	Пол	Нормативы (уровни)									
			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												
1.	Бег на 30 м (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
	Или бег на 60 м (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
2.	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
	Или поднимание туловища (кол-во за 30 с)	Ж	10	12	14	15	17	18	19	21	22	25
		М	12	13	15	16	18	20	21	23	25	27
3.	Метание гранаты (500 гр. – женщины, 700 гр. – мужчины)	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
4.	Подтягивание (женщины из виса лежа на низкой перекладине, мужчины – на высокой перекладине)	Ж	4	5	6	8	10	12	14	16	18	20
		М	2	3	4	5	7	8	10	11	14	16

	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – мужчины, от скамейки – женщины)	Ж	4	5	6	8	10	12	14	16	18	20
		М	21	22	25	26	30	32	38	40	43	45
	Или рывок гири 16 кг.	М	15	16	18	20	25	30	35	40	45	50
5.	Велосипедный кросс (шоссе) (женщины – 5 км., мужчины – 10 км.) (мин.,с)	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
	Или бег на 500 м – женщины, бег на 1000 м. - мужчины (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
		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
	Или кросс по пересеченной местности (женщины - 1000 м, мужчины – 2000 м)	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
Испытания по выбору												
6.	Челночный бег 4х9 м (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
7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	Ж	-6	-3	-1	0	2	4	6	9	11	14
		М	-8	-6	-4	-2	0	3	4	7	9	12
8.	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
	Или 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
	Или стрельба из пневматической винтовки из положения лежа или стоя с опорой	Ж/М	9	10	12	13	15	16	18	19	22	23

	локтей о стол или стойку или стрельба из электронного оружия из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку (5 выстрелов на расстоянии 10 м)**											
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Знаки отличия								На бронзовый знак от 42 до 55 баллов	На серебряный знак от 56 до 63 баллов		На золотой знак от 64 баллов и выше	

* В выполнении нормативов участвует население до 39 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

**Нормативы испытаний (тестов)
Государственного физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»**

**V СТУПЕНЬ
(возрастная группа 40-49 лет)***

№ п/п	Испытания (тесты)	Пол	Нормативы (уровни)									
			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												
1.	Бег на 30 м (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

	Или бег на 60 м (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
2.	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
	Или поднимание туловища (кол-во за 30 с)	Ж	8	10	12	14	15	17	18	19	21	22
		М	10	12	13	15	16	18	20	21	23	25
3.	Или метание гранаты (500 гр. – женщины, 700 гр. – мужчины)	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
4.	Подтягивание (женщины из виса лежа на низкой перекладине, мужчины – на высокой перекладине)	Ж	3	4	5	6	8	10	12	14	16	18
		М	2	3	4	5	6	7	9	10	12	14
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – мужчины, от скамейки – женщины)	Ж	3	4	5	6	8	10	12	14	16	18
		М	20	21	22	24	26	28	32	34	40	42
	Или рывок гири 16 кг.	М	10	12	16	18	20	25	30	35	40	45
5.	Велосипедный кросс (шоссе) (женщины – 5 км., мужчины – 10 км.) (мин.,с)	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
	Или бег на 500 м – женщины, бег на 1000 м. - мужчины (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
		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
	Или кросс по пересеченной местности (женщины - 1000 м, мужчины – 2000 м)	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
	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

Испытания по выбору												
6.	Челночный бег 4х9 м (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
7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	Ж	-7	-5	-3	-1	1	3	5	8	10	13
		М	-10	-7	-5	-3	-1	1	3	6	8	11
8.	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
	Или 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
	Или 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 (5 выстрелов на расстоянии 10 м)**	Ж/М	6	8	10	11	13	14	16	17	19	20
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Знаки отличия								На бронзовый знак от 42 до 55 баллов		На серебряный знак от 56 до 63 баллов		На золотой знак от 64 баллов и выше

* В выполнении нормативов участвует население до 49 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

**Нормативы испытаний (тестов)
Государственного физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»**

**VI СТУПЕНЬ
(возрастная группа 50-59 лет)***

№ п/п	Испытания (тесты)	Пол	Нормативы (уровни)									
			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												
1.	Бег на 30 м (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
	Или бег на 60 м (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
2.	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
	Или поднимание туловища (кол-во за 30 с)	Ж	2	3	5	6	8	9	10	11	13	15
		М	10	11	12	13	15	16	17	18	19	20
3.	Подтягивание (женщины из виса лежа на низкой перекладине, мужчины – на высокой перекладине)	Ж	1	2	3	4	5	6	8	10	12	14
		М	1	2	3	4	5	6	7	8	10	12
	Или сгибание и разгибание рук в упоре	Ж	1	2	3	4	5	6	8	10	12	14

	лежа на полу – мужчины, от скамейки – женщины)	М	15	17	20	21	22	24	26	28	32	34
	Или рывок гири 16 кг.	М	10	12	14	16	18	20	25	30	35	40
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	Ж	-8	-6	-4	-2	0	3	4	7	9	12
		М	-10	-8	-6	-4	-2	0	2	5	7	10
5.	Велосипедный кросс (шоссе) (женщины – 5 км., мужчины – 10 км.) (мин.,с)	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
	Или бег на 500 м – женщины, бег на 1000 м. - мужчины (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
		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
	Или кросс по пересеченной местности 1000 м	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 на 2 км. (мин,с)	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
6.	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
	Или метание в цель теннисного мяча, дистанция 6м, кол-во попаданий из 10 бросков	Ж/М	1	1	2	2	3	4	5	6	7	8
7.	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
	Или стрельба из пневматической винтовки из положения	Ж/М	2	4	6	8	10	11	12	13	14	15

	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 (5 выстрелов на расстоянии 10 м)**											
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Знаки отличия								На бронзовый знак от 36 до 47 баллов	На серебряный знак от 48 до 54 баллов	На золотой знак от 55 баллов и выше		

* В выполнении нормативов участвует население до 59 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

**Нормативы испытаний (тестов)
Государственного физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»**

**VI СТУПЕНЬ
(возрастная группа 60 лет и старше)**

(возрастная группа 60 лет и старше)												
№ п/п	Испытания (тесты)	Пол	Нормативы (уровни)									
			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												
1.	Бег на 30 м (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
	Или бег на 60 м (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
2.	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
	Или поднимание туловища (кол-во за 30 с)	Ж	2	2	3	4	5	6	8	9	10	11
		М	8	9	10	11	12	13	15	16	17	18
3.	Подтягивание (женщины из виса лежа на низкой перекладине, мужчины – на высокой перекладине)	Ж	1	1	2	3	4	5	6	8	10	12
		М	1	1	2	3	4	5	6	7	8	10
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – мужчины, от скамейки – женщины)	Ж	0	1	2	3	4	5	6	8	10	12
		М	10	15	17	20	21	22	24	26	28	32
	Или рывок гири 16 кг.	М	8	10	12	14	16	18	20	25	30	35
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	Ж	-10	-7	-5	-3	-1	1	3	6	8	11
		М	-10	-9	-7	-5	-3	0	1	4	6	9
5.	Бег на 500 м – женщины, бег на 1000 м. - мужчины (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
		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
	Или кросс по пересеченной местности (женщины – 500 м, мужчины 1000 м)	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
	Или смешанное передвижение на 2 км. (мин,с)	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
6.	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 теннисного мяча (дистанция 6м, кол-во попаданий из 10 бросков)	Ж/М	1	1	2	2	3	3	4	5	6	7
7.	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
	Или 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 (5 выстрелов на расстоянии 10 м)*	Ж/М	1	3	5	6	8	9	10	11	12	13
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Знаки отличия								На бронзовый знак от 36 до 47 баллов		На серебряный знак от 48 до 54 баллов		На золотой знак от 55 баллов и выше

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования