



# 1 ГИБКОСТЬ



### **1.1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее - ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

	мальчики			девочки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1 ступень	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
2 ступень	пальцами	пальцами	ладонями	пальцами	пальцами	ладонями
3 ступень	пальцами	пальцами	ладонями	пальцами	пальцами	ладонями
4 ступень	пальцами	пальцами	ладонями	пальцами	пальцами	ладонями
5 ступень	+6	+8	+13	+7	+9	+16

**ПИКТОГРАФИЧЕСКИЕ  
МАРКЕРЫ  
ВИДОВ  
НОРМАТИВОВ**



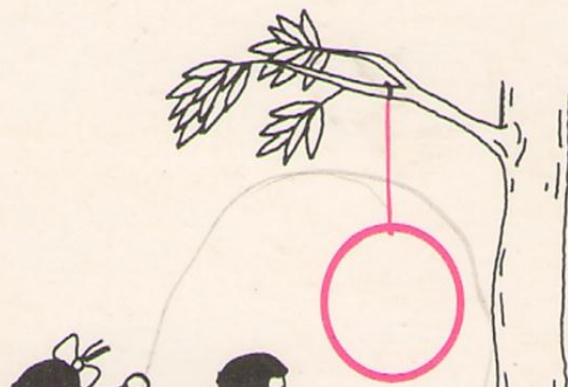
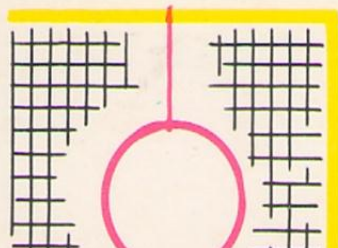








**2.1.** Метание теннисного мяча в цель.



## 2.Координационные способности.

### 2.1. Метание теннисного мяча в цель.

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г. Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Ошибка (попытка не засчитывается):

- заступ за линию метания.

	мальчики			девочки		
	Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золот ой знак	Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золотой знак
1 ступень	2	3	4	2	3	4

2 ступень						
3 ступень						
4 ступень						
5 ступень						

## 3. Сила.

### 3.1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней комплекса - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней комплекса - 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так,



чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание с рывками или с прогибанием туловища;
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- поочередное сгибание рук.

	мальчики			девочки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак

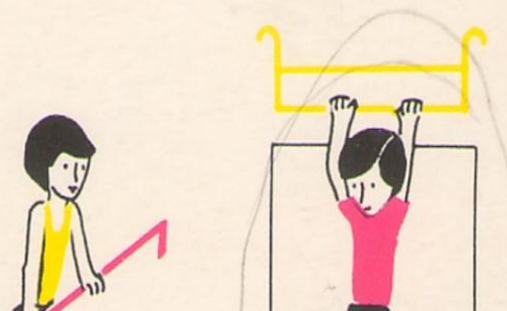
1 ступень	5	6	13	4	5	11
2 ступень				7	9	15
3 ступень				9	11	17
4 ступень				9	11	18
5 ступень				11	13	19

•





3.2. Подтягивание из виса на высокой перекладине.



### 3.2. Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- поочередное сгибание рук.

	мальчики			девочки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1 ступень	2	3	4			



2 ступень	2	3	5			
3 ступень	3	4	7			
4 ступень	4	6	10			
5 ступень	8	10	13			



3.3. Сгибание и разгибание  
рук в упоре лежа на полу.



### 3.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- поочередное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

	мальчики			девочки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1 ступень	7	9	16	4	5	11
2 ступень	9	12	17	5	7	12

3 ступень	12	14	20	7	8	14
4 ступень				7	9	15
5 ступень				9	10	16

### **3.4. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула).**

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула) выполняется из ИП: руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (сиденья стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

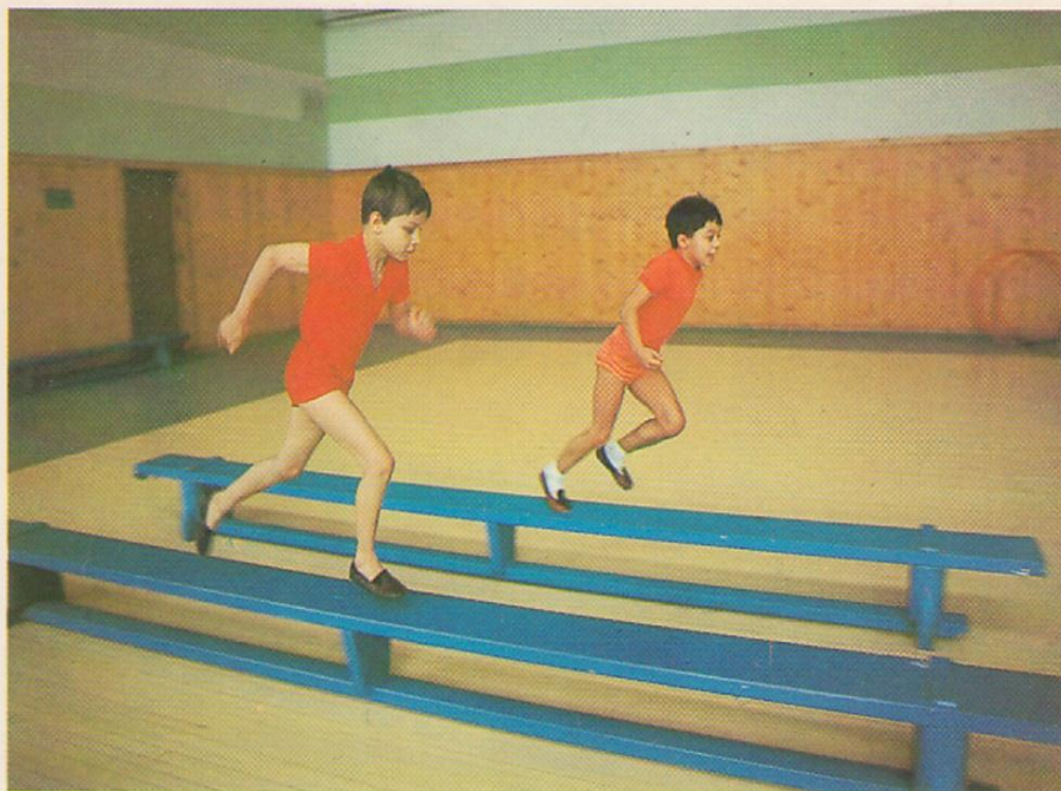
Участник, сгибая руки, прикасается грудью к переднему краю гимнастической скамьи (сиденью стула), затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- касание пола коленями;
- нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- отсутствие фиксации ИП на 0,5 с;
- поочередное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью края гимнастической скамьи (или сиденья стула).





3.5. Рывок гири.





. Для испытания (теста) используются гири весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Испытание (тест) проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2x2 м. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник непрерывным движением поднимает гирю вверх до полного выпрямления руки и ее фиксации. Работающая рука, ноги и туловище при этом выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук можно использовать дополнительные замахы.

Участник может начинать испытание (тест) с любой руки и переходить к выполнению испытания (теста) второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 с. Во время выполнения испытания (теста) спортивный судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 с.

Испытание (тест) прекращается при:

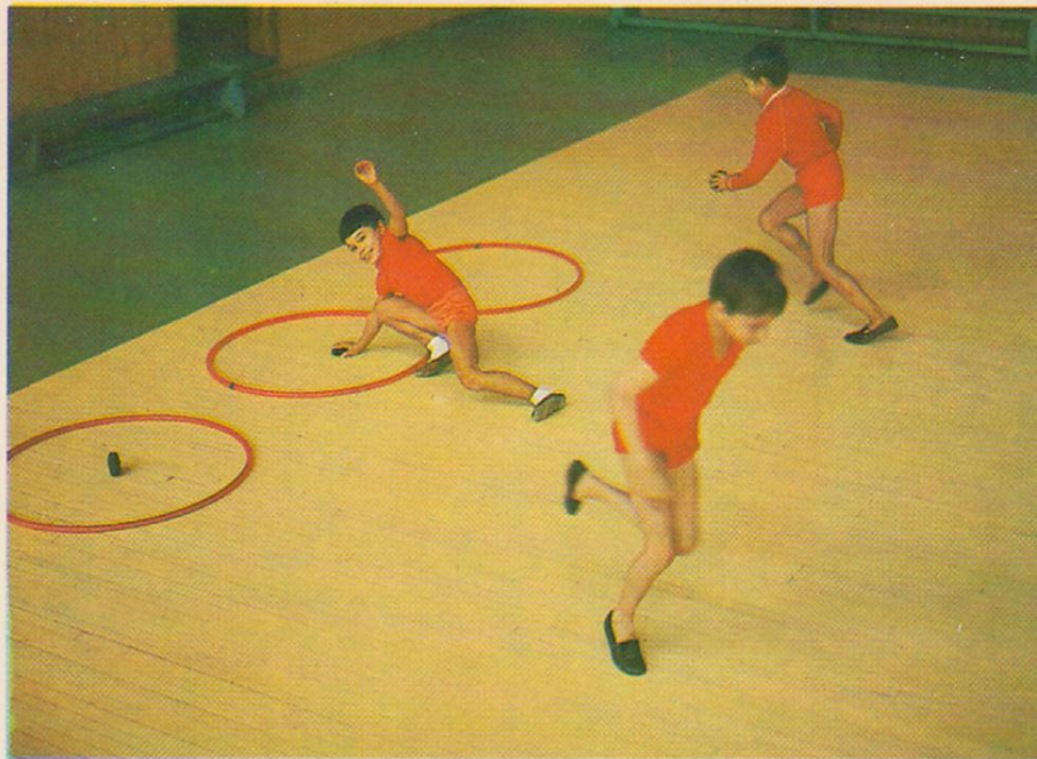
- использовании каких-либо приспособлений, облегчающих подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- использование канифоли для подготовки ладоней;
- оказании себе помощи, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;
- постановке гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- выходе за пределы помоста.

Ошибки (движение не засчитывается):

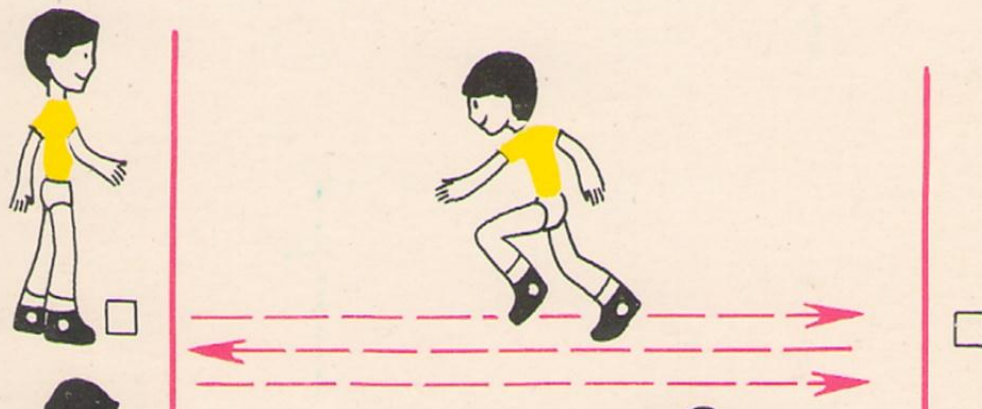
- ложим гири;
- касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

	мальчики			девочки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак

1 ступень						
2 ступень						
3 ступень						
4 ступень						
5 ступень	15	25	35			



4.1. Челночный бег 3x10 м.



## 4. Скоростные возможности.

### 4.1. Челночный бег 3x10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии - «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

	мальчики			девочки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1 ступень	10.4	10.1	9.2	10.9	10.7	9.7
2 ступень						

3 ступень

4 ступень

5 ступень






4.2. Бег 30,60,100м.





## 4.2. Бег 30, 60, 100 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м -с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

	мальчики			девочки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1 ступень	6.9	6.7	5.9	7.2	7.0	6.2
2 ступень	12.0	11.6	10.5	12.9	12.3	11.0

3 ступень	11.0	10.8	9.9	11.4	11.2	10.3
4 ступень	10.0	9.7	8.7	10.9	10.6	9.6
5 ступень	14.6	14,3	13.8	18.0	17.6	16.3



5.1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.



## 5. Скоростно-силовые возможности.

### 5.1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

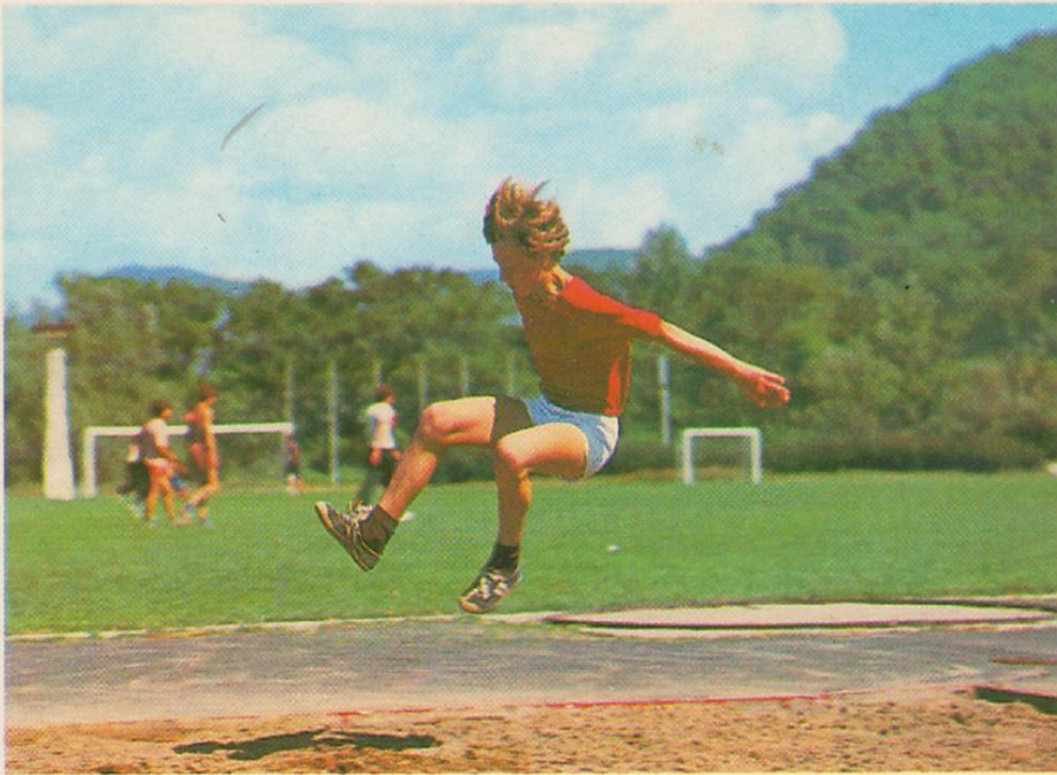
Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.
- 

	мальчики			девочки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1 ступень	115	120	140	110	115	135

2 ступень	130	140	160	125	130	150
3 ступень	150	160	175	140	145	165
4 ступень	175	185	200	150	155	175
5 ступень	200	210	230	160	170	185





5.2. Прыжок в длину с разбега.





## 5.2.Прыжок в длину с разбега.

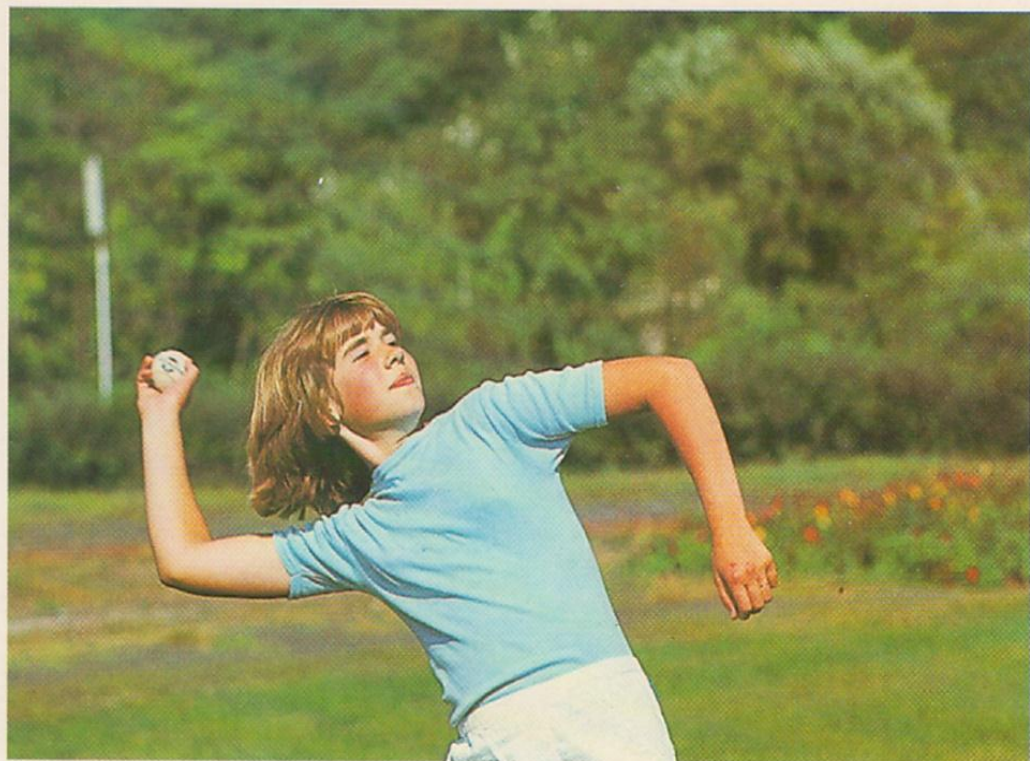
Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания.

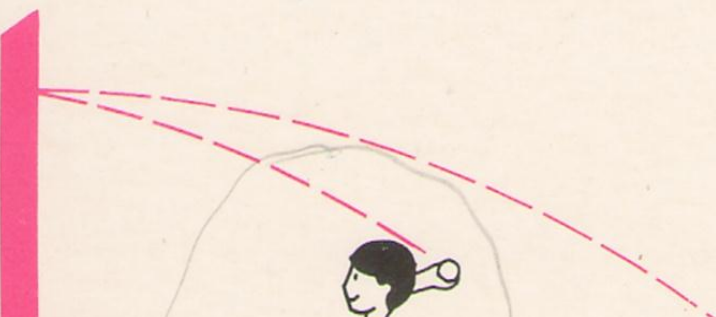
Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

	мальчики			девочки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1 ступень						
2 ступень	190	220	290	190	200	260

3 ступень	280	290	330	240	260	300
4 ступень	330	350	390	280	290	330
5 ступень	360	380	440	310	320	360



5.3. Метание мяча  
и спортивного снаряда.



### 5.3.Метание мяча и спортивного снаряда.

Для испытания (теста) используются мяч весом 150 г и спортивные снаряды весом 500 г и 700 г. Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда.

Участники II - IV ступеней комплекса выполняют метание мяча весом 150 г, участники V - VII ступеней комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию метания;
- снаряд не попал в «коридор»;
- попытка выполнена без команды спортивного судьи.

	мальчики			девочки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1 ступень						
2 ступень	24	27	32	13	15	17

3 ступень	25	28	34	14	18	22
4 ступень	30	35	40	18	21	26
5 ступень	27	32	38	13	17	21





5.4. Поднимание туловища из положения лежа на спине.





#### 5.4. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты «из замка»;
- смещение таза.

	мальчики			девочки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1 ступень						
2 ступень						

3 ступень						
4 ступень	30	36	47	25	30	40
5 ступень	30	40	50	20	30	40



6.1. Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км.



# 6. Прикладные навыки

## 6.1. Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км.

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах в соответствии с Приложением 7 к СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189.

	мальчики			девочки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1 ступень	1 8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	Без	учета	времени	Без	учета	времени
2 ступень	1 8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	Без	учета	времени	Без	учета	времени

3 ступень	2	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
		Без	учета	времени	Без	учета	времени
4 ступень	3	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
		28.00	27.15	26.00			
5 ступень	3				19.15	18.45	17.30





6.2. Кросс по пересеченной местности  
на 1, 2, 3, 5 км.





## 6.2.Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км.

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

	мальчики			девочки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1 степень						
2 степень						

3 ступень

4 ступень

5 ступень



6.3. Стрельба из  
пневматической винтовки  
или электронного оружия.



### **6.3. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия.**

Стрельба производится из пневматической винтовки или электронного оружия. Выстрелов - 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу - 10 мин. Время на подготовку - 3 мин.

Стрельба из пневматической винтовки (ВП, типа ИЖ-38, ИЖ-60, МР-512, ИЖ-32, МР-532, MLG, DIANA) производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 10 м (5 м для участников III степени комплекса) по мишени № 8. Оружием для выполнения испытания (теста) обеспечивает организатор.

Стрельба из электронного оружия производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 10 м (5 м для участников III степени комплекса) по мишени № 8.

Результат не засчитывается:

- произведен выстрел без команды спортивного судьи;
- заряжено оружие без команды спортивного судьи.

	мальчики			девочки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1 степень						
2 степень						

3 ступень	10	15	20	10	15	20
4 ступень	15	20	25	15	20	25
						30
5 ступень	15	20	25	15	20	25

#### **6.4.Туристский поход с проверкой туристских навыков.**

Выполнение испытания (теста) проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. Для участников III, VIII - IX ступеней комплекса длина пешего перехода составляет 5 км, IV - V, VII ступеней комплекса - 10 км, VI ступени комплекса - 15 км.

В туристском походе проверяются туристские знания и навыки: укладка рюкзака, ориентирование на местности по

карте и компасу, установка палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий.

	мальчики			девочки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак



1 ступень						
2 ступень						
3 ступень	5	5	5	5	5	5
4 ступень	10	10	10	10	10	10
5 ступень	10	10	10	10	10	10





6.5. Плавание на 10, 15, 25, 50 м.



### 6.5. Плавание на 10, 15, 25, 50 м.

Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания - произвольный. Пловец касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише. Испытание (тест) прекращается при:  
ходьбе либо касании дна ногами;  
использовании для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.

	мальчики			девочки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1 ступень	10	10	15	10	10	15
2 ступень	25	25	50	25	25	50

3 ступень	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
4 ступень	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
5 ступень	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10





7.1. Бег 1; 1,5; 2; 3 км.





# 7. Выносливость.

## 7.1. Бег 1; 1,5; 2; 3 км.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек.

	мальчики			девочки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1 ступень	Без	учета	времени	Без	учета	времени
2 ступень	7.10	6.10	4.50	7.50	6.30	6.00
3 ступень	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00

	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
4 ступень	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	Без	учета	времени	Без	учета	времени
5 ступень	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	15.10	14.40	13.10			



7.2. Смешанное передвижение  
на 1; 1,5; 2; 3; 4 км.



## 7.2. Смешанное передвижение на 1; 1,5; 2; 3; 4 км.

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности.

Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности.

Максимальное количество участников забега 20 человек.

	мальчики			девочки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1 ступень	БЕЗ		УЧЕТА		ВРЕМЕНИ	
2 ступень						

3 степень						
4 степень						
5 степень						

### **7.3. Скандинавская ходьба 2, 3, 4 км.**

Дистанции для участников скандинавской ходьбы прокладываются на дорожках парков (по возможности) по ровной или слабопересеченной местности. При необходимости, участникам предоставляются палки, высота которых подбирается с учетом роста и

физической подготовленности участников. Группы стартующих участников формируются с учетом возраста, пола и физической подготовленности.

Одежда и обувь участников спортивная, с учетом рекомендаций к выполнению отдельных видов испытаний (тестов).