

I. ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 7 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег 10 м	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3
	Бег на 30 м	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8
2.	Шестиминутный бег (метры)	400	600	800	300	500	700
	Ходьба на лыжах(метры)	600	1000	1400	500	900	1300
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (метры)	200	400	600	180	280	480
3.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы	210	220	305	145	155	250
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс за 30 с)	11	12	15	10	11	14
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	85	95	115	77	87	107
4.	Наклон	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
	Челночный бег 3x10 м	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8
6.	Плавание (метры)	12	18	25	12	18	25

Примечание:

Участники тестирования	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Количество испытаний (тестов), необходимое для получения знака	5	5	5	5	5	5

I. ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 7 лет)

II. ВТОРАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 8 до 9 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1
2.	Смешанное передвижение на 1000 м	7:21	6:30	5:12	7:45	6:55	5:55
	Бег на лыжах на 1 км	11:25	9:20	7:55	12:45	10:05	8:18
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км	9:15	6:55	5:55	9:44	7:20	6:23
3.	Подтягивание на высокой перекладине	2	4	5	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине 90 см	6	10	16	4	7	12
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание)	5	11	18	4	7	12
4.	Наклон	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	108	122	142	103	117	137
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	25	37	17	22	32
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
	Челночный бег 3x10 м	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4
7.	Плавание на 25 м	3:05	2:36	2:27	3:05	2:36	2:27

Примечание:

Участники тестирования	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Количество испытаний (тестов), необходимое для получения знака	5	5	6	5	5	6

II. ВТОРАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 8 до 9 лет)

III. ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 10 до 11 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5
2.	Бег на 1000 м	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03
	Бег на лыжах на 1 км	8:25	7:35	6:35	10:15	8:10	7:19
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	18:25	15:45	12:45	19:25	17:10	14:45
3.	Подтягивание на высокой перекладине	2	4	6	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине 90 см	8	13	21	7	10	16
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 м	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	128	142	162	118	132	152
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	33	43	23	28	37
7.	Метание мяча весом 150 г	18	22	28	12	15	20
	Плавание на 50 м (мин, с)	3:00	2:27	2:18	3:00	2:30	2:20

Примечание:

Участники тестирования	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Количество испытаний (тестов), необходимое для получения знака	5	5	6	5	5	6

III. ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 10 до 11 лет)

IV. ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 12 до 13 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2
	Бег на 60 м	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9
2.	Бег на 1500 м	8.30	7.55	6.40	9.10	8.15	7.03
	Бег на лыжах на 2 км	14.30	13.35	12.15	15.20	14.20	13.10
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	18.55	17.05	15.45	21.30	19.40	17.15
3.	Подтягивание на высокой перекладине	3	5	8	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине 90 см	10	16	24	8	12	18
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание)	12	18	29	6	9	15
4.	Наклон	+3	+5	+ 9	+4	+6	+ 13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0
6.	Прыжок в длину с места	147	162	183	132	147	167
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	37	47	27	31	41
7.	Метание мяча 150 г	23	27	34	15	19	23
	Плавание на 50 м	1.33	1.18	0.58	1.38	1.23	1.03
	Стрельба дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом	9	15	20	9	15	20
	С диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	10	20	25	10	20	25
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7

Примечание:

Участники тестирования	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Количество испытаний (тестов), необходимое для получения знака	5	5	6	5	5	6

IV. ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 12 до 13 лет)

V. ПЯТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 14 до 15 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9
	Бег на 60 м	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5
2.	Бег на 2000 м	10.10	9.27	8.00	12.40	11.27	9.55
	Бег на лыжах на 3 км	19.15	17.15	16.05	22.55	20.25	19.05
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	16.55	15.45	14.10	19.55	18.05	16.40
3.	Подтягивание на высокой перекладине	5	9	13	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине 90 см	12	18	25	9	13	19
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание)	19	25	37	7	11	16
4.	Наклон	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с места	167	193	218	148	162	183
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	50	31	35	44
7.	Метание мяча 150 г	30	35	41	19	21	27
	Плавание на 50 м	1.27	1.13	0.54	1.32	1.18	1.01
	Стрельба дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	С диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7

Примечание:

Участники	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Количество испытаний (тестов), необходимое для получения знака	5	5	6	5	5	6

V. ПЯТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 14 до 15 лет)

VI. ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2
	Бег на 100 м	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8
2.	Бег на 2000 м	-	-	-	12.25	11.10	9.45
	Бег на 3000 м	15.20	14.10	12.20	-	-	-
	Бег на лыжах на 3 км	-	-	-	20.30	18.35	16.40
	Бег на лыжах на 5 км	27.55	25.45	23.40	-	-	-
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	-	-	-	19.25	17.35	16.05
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	27.00	25.00	23.00	-	-	-
3.	Подтягивание на высокой перекладине	8	12	15	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине 90 см	-	-	-	10	14	20
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание)	25	32	43	8	12	17
	Рывок гири 16 кг	14	19	34	-	-	-
4.	Наклон	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места	192	213	235	157	173	188
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	41	51	32	37	45
6.	Метание гранаты 500 г	-	-	-	12	17	22
	Метание гранаты 700 г	27	30	36	-	-	-
	Плавание на 50 м	1.20	1.05	0.49	1.45	1.18	1:00
	Стрельба дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	С диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
	Туристский поход с проверкой туристских навыков не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7

Примечание:

Участники тестирования	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Количество испытаний (тестов), необходимое для получения знака	5	5	6	5	5	6

VI. ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

VII. СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 18 до 19 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м	8,9	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2
	Бег на 100 м	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8
2.	Бег на 2000 м	-	-	-	12.20	11.05	9.40
	Бег на 3000 м	15.20	14.10	12.20	-	-	-
	Бег на лыжах на 3 км	-	-	-	20.30	18.40	16.40
	Бег на лыжах на 5 км	28.00	25.40	23.30	-	-	-
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	-	-	-	19.20	17.40	16.10
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	27.00	25.00	23.00	-	-	-
3.	Подтягивание на высокой перекладине	8	12	15	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине 90 см	-	-	-	10	14	20
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание)	25	32	43	8	12	17
	Рывок гири 16 кг	14	19	35	-	-	-
4.	Наклон	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места	192	213	233	157	173	188
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	41	51	31	37	45
6.	Метание гранаты 500 г	-	-	-	13	16	20
	Метание гранаты 700 г	27	29	36	-	-	-
	Плавание на 50 м	1.17	1.03	0.49	1.30	1.16	1.00
	Стрельба дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	С диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
	Туристский поход с проверкой туристских навыков не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7
Примечание:							
Участники тестирования		ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Количество испытаний (тестов), необходимое для получения знака		5	5	6	5	5	6

VII. СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 18 до 19 лет)

VIII. ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 20 до 24 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		МУЖЧИНЫ			ЖЕНЩИНЫ		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м	9,1	8,5	8,0	11,1	10,3	9,5
	Бег на 100 м	15,8	14,4	13,9	18,1	17,1	16,2
2.	Бег на 1000 м	-	-	-	4.35	4.15	4.00
	Бег на 2000 м	-	-	-	13.25	12.15	10.40
	Бег на 3000 м	14.50	13.20	12.00	-	-	-
	Бег на лыжах на 3 км	-	-	-	21.30	19.20	17.50
	Бег на лыжах на 5 км	27.30	25.00	21.35	-	-	-
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	-	-	-	19.35	18.10	17.10
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	26.30	24.30	21.30	-	-	-
3.	Подтягивание на высокой перекладине	9	13	16	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине 90 см	-	-	-	9	13	19
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание)	27	33	45	9	13	18
	Рывок гири 16 кг	20	26	44	-	-	-
4.	Наклон	+6	+8	+13	+8	+11	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места	207	228	244	167	183	198
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	38	50	31	36	45
6.	Метание гранаты 500 г	-	-	-	13	18	22
	Метание гранаты 700 г	32	36	38	-	-	-
	Плавание на 50 м	1.15	0.58	0.48	1.28	1.13	0.58
	Стрельба дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	С диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
	Туристский поход с проверкой туристских навыков не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7
Примечание:							
Участники тестирования		МУЖЧИНЫ			ЖЕНЩИНЫ		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Количество испытаний (тестов), необходимое для получения знака		5	5	6	5	5	6

VIII. ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 20 до 24 лет)

IX. ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ **(возрастная группа от 25 до 29 лет)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		МУЖЧИНЫ			ЖЕНЩИНЫ		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м	9,6	9,0	8,1	11,4	10,5	9,8
	Бег на 100 м	15,3	14,6	13,6	19,1	17,9	16,7
2.	Бег на 1000 м	-	-	-	5.10	4.40	4.20
	Бег на 2000 м	-	-	-	14.20	12.50	11.15
	Бег на 3000 м	15.20	14.20	12.30	-	-	-
	Бег на лыжах на 3 км	-	-	-	23.00	20.20	18.10
	Бег на лыжах на 5 км	28.00	26.00	22.00	-	-	-
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	-	-	-	22.30	19.50	17.40
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	27.00	25.30	22.00	-	-	-
3.	Подтягивание на высокой перекладине	6	10	14	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине 90 см	-	-	-	8	12	18
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание)	21	25	40	8	12	17
	Рывок гири 16 кг	18	24	41	-	-	-
4.	Наклон	+5	+7	+12	+7	+9	+14
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места	202	223	239	163	178	193
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	29	36	47	23	30	38
6.	Метание гранаты 500 г	-	-	-	12	16	19
	Метание гранаты 700 г	32	36	38	-	-	-
	Плавание на 50 м	1.17	1.03	0.53	1.30	1.15	0.59
	Стрельба дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	С диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
	Туристский поход с проверкой туристских навыков не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7

Примечание:

Участники тестирования	МУЖЧИНЫ			ЖЕНЩИНЫ		
	Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Количество испытаний (тестов), необходимое для получения знака	5	5	6	5	5	6

IX. ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ **(возрастная группа от 25 до 29 лет)**

Х. ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 30 до 34 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		МУЖЧИНЫ			ЖЕНЩИНЫ		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м	12,3	10,9	8,8	13,1	12,1	10,5
2.	Бег на 1000 м	5.02	4.06	3.45	6.19	5.24	4.40
	Бег на 2000 м	-	-	-	14.50	13.30	11.45
	Бег на 3000 м	15.30	14.30	13.00	-	-	-
	Бег на лыжах на 3 км	-	-	-	24.00	21.00	18.40
	Бег на лыжах на 5 км	29.30	26.30	23.00	-	-	-
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	-	-	-	23.00	20.35	18.05
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	28.30	26.00	22.30	-	-	-
3.	Подтягивание на высокой перекладине	4	8	13	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине 90 см	10	15	23	7	11	17
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание)	15	19	33	5	8	14
	Рывок гири 16 кг	18	22	40	-	-	-
4.	Наклон	+3	+5	+11	+5	+7	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места	197	213	234	138	152	173
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	25	32	42	18	23	34
6.	Метание гранаты 500 г	-	-	-	10	14	18
	Метание гранаты 700 г	26	30	35	-	-	-
	Плавание на 50 м	1.22	1.05	0.55	1.35	1.18	1.03
	Стрельба дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	С диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
	Самозащита без оружия (очки)	3	5	7	3	5	7
	Туристский поход с проверкой туристских навыков не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7
Примечание:							
Участники тестирования		МУЖЧИНЫ			ЖЕНЩИНЫ		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Количество испытаний (тестов), необходимое для получения знака		5	5	6	5	5	6

Х. ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 30 до 34 лет)

(возрастная группа от 35 до 39 лет)

Примечание:

(возрастная группа от 35 до 39 лет)

XII. ДВЕНАДЦАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 40 до 44 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		МУЖЧИНЫ			ЖЕНЩИНЫ		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 1000 м	6.20	5.20	4.05	8.05	6.55	5.20
	Бег на 2000 м	13.20	11.45	9.45	16.30	14.50	12.40
	Бег на лыжах на 2 км	-	-	-	23.00	20.20	17.40
	Бег на лыжах на 5 км	37.40	34.10	27.40	-	-	-
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	-	-	-	17.20	15.40	13.10
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	22.30	20.00	16.10	-	-	-
2.	Подтягивание на высокой перекладине	3	7	10	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине 90 см	8	13	21	5	9	15
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание)	12	18	29	2	6	11
	Рывок гири 16 кг	13	18	29	-	-	-
3.	Наклон	+1	+3	+9	+2	+4	+11
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Бег на 60 м (с)	13,0	11,8	9,5	14,0	13,0	11,3
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	28	36	13	17	26
6.	Плавание на 50 м	1.30	1.13	1.00	1.45	1.26	1.13
	Стрельба дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом	13	16	25	13	16	22
	С диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	16	21	29	16	21	27
	Туристский поход с проверкой туристских навыков не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7

Примечание:

Участники тестирования	МУЖЧИНЫ			ЖЕНЩИНЫ		
	Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Количество испытаний (тестов), необходимое для получения знака	4	4	5	4	4	5

XII. ДВЕНАДЦАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 40 до 44 лет)

XIII. ТРИНАДЦАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 45 до 49 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		МУЖЧИНЫ			ЖЕНЩИНЫ		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 1000 м	6.30	5.55	5.05	8.25	7.20	6.20
	Бег на 2000 м	13.40	12.00	10.15	17.40	15.50	13.20
	Бег на лыжах на 2 км	-	-	-	24.20	22.00	19.10
	Бег на лыжах на 5 км	41.00	36.30	30.30	-	-	-
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	-	-	-	18.20	16.40	14.10
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	23.30	20.40	16.40	-	-	-
2.	Подтягивание на высокой перекладине	2	6	9	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине 90 см	6	11	19	4	8	13
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание)	10	16	27	2	6	10
	Рывок гири 16 кг	8	12	24	-	-	-
3.	Наклон	0	+2	+8	+2	+4	+10
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Бег на 60 м	14,6	13,3	10,9	15,1	13,8	11,4
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	17	25	32	9	13	22
6.	Плавание на 50 м	1.35	1.15	1.03	1.50	1.30	1.18
	Стрельба дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	13	25	10	13	20
	С диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	13	18	27	13	18	25
	Туристский поход с проверкой туристских навыков не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7
Примечание:							
Участники тестирования		МУЖЧИНЫ			ЖЕНЩИНЫ		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Количество испытаний (тестов), необходимое для получения знака		4	4	5	4	4	5

XIII. ТРИНАДЦАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 45 до 49 лет)

XIV. ЧЕТЫРНАДЦАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 50 до 54 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		МУЖЧИНЫ			ЖЕНЩИНЫ		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 1000 м	7.36	6.23	5.35	8.50	7.42	6.40
	Бег на 2000 м	14.10	12.25	10.45	18.20	16.40	14.10
	Скандинавская ходьба на 3 км	27.40	25.45	23.50	31.30	29.30	27.30
	Бег на лыжах на 2 км	-	-	-	26:55	24:50	21:40
	Бег на лыжах на 5 км	44.45	40.10	33.30		-	-
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	-	-	-	19.25	17.40	15.10
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	24.00	21.00	17.40	-	-	-
2.	Подтягивание на высокой перекладине	2	5	8	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине 90 см	3	8	16	3	7	11
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание)	8	12	25	2	6	9
	Рывок гири 16 кг	7	11	21	-	-	-
3.	Наклон	-1	+1	+7	+1	+3	+9
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	13	20	28	7	12	19
5.	Плавание на 50 м	1.37	1.18	1.08	1.55	1.33	1.21
	Стрельба дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	13	22	7	10	18
	С диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	13	18	27	10	15	23
	Туристский поход с проверкой туристских навыков не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7

Примечание:

Участники тестирования	МУЖЧИНЫ			ЖЕНЩИНЫ		
	Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Количество испытаний (тестов), необходимое для получения знака	4	4	5	4	4	5

XIV. ЧЕТЫРНАДЦАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 50 до 54 лет)

XV. ПЯТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 55 до 59 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		МУЖЧИНЫ			ЖЕНЩИНЫ		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 1000 м	8.37	7.05	6.05	9.12	8.05	7.00
	Бег на 2000 м	14.20	12.40	11.40	20.30	18.40	15.30
	Скандинавская ходьба на 3 км	28.40	26.40	24.40	32.45	30.30	28.30
	Бег на лыжах на 2 км	-	-	-	27.30	25.40	23.10
	Бег на лыжах на 5 км	51.00	45.10	36.40	-	-	-
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	-	-	-	21.35	19.40	16.10
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	24.30	21.40	18.40	-	-	-
2.	Подтягивание на высокой перекладине	2	4	7	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине 90 см	2	6	13	2	6	10
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание)	6	11	19	2	5	8
	Рывок гири 16 кг	5	9	19	-	-	-
3.	Наклон	-2	0	+5	+1	+3	+8
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	10	16	25	6	10	16
5.	Плавание на 50 м	1.43	1.21	1.13	2.00	1.39	1.26
	Стрельба дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	13	22	7	10	18
	С диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	13	18	27	10	15	23
	Туристский поход с проверкой туристских навыков не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7

Примечание:

Участники тестирования	МУЖЧИНЫ			ЖЕНЩИНЫ		
	Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Количество испытаний (тестов), необходимое для получения знака	4	4	5	4	4	5

XV. ПЯТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 55 до 59 лет)

XVI. ШЕСТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 60 до 64 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		МУЖЧИНЫ			ЖЕНЩИНЫ		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Смешанное передвижение на 1000 м	10.50	9.11	6.45	11.30	9.55	8.00
	Смешанное передвижение на 2000 м	20.30	17.40	13.40	23.35	20.40	17.40
	Скандинавская ходьба на 3 км	29.30	27.40	25.40	33.40	31.40	29.40
	Передвижение на лыжах на 2 км	-	-	-	32.40	27.40	24.40
	Передвижение на лыжах на 3 км	31.40	28:20	21.10	-	-	-
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (отжимание)	3	7	15	2	6	8
3.	Наклон	-6	-4	-1	0	+2	+6
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	8	13	22	4	8	14
5.	Плавание на 25 м	3.00	2.36	2.25	3.05	2.40	2.27
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км	-	-	-	34.40	28.40	25.40
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км	33.40	29.40	23.40	-	-	-

Примечание:

Участники тестирования	МУЖЧИНЫ			ЖЕНЩИНЫ		
	Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Количество испытаний (тестов), необходимое для получения знака	4	4	5	4	4	5

XVI. ШЕСТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 60 до 64 лет)

XVII. СЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 65 до 69 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		МУЖЧИНЫ			ЖЕНЩИНЫ		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Смешанное передвижение на 1000 м	11.55	10.14	8.45	11.30	10.27	9.00
	Смешанное передвижение на 2000 м	22.35	19.40	16.10	25.40	22.40	19.40
	Скандинавская ходьба на 3 км	31.40	29.40	27.40	35.40	33.40	31.40
	Передвижение на лыжах на 2 км	-	-	-	34.00	29.40	26.40
	Передвижение на лыжах на 3 км	33.30	30.00	22.00	-	-	-
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (отжимание)	3	7	12	2	6	8
3.	Наклон (см)	-9	-6	-4	-5	-1	+2
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	5	9	16	3	5	11
5.	Плавание на 25 м	3.05	2.40	2.30	3.10	2.45	2.30
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км	-	-	-	35.00	30.40	27.40
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км	35.00	31.00	25.10	-	-	-
Примечание:							
Участники тестирования		МУЖЧИНЫ			ЖЕНЩИНЫ		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Количество испытаний (тестов), необходимое для получения знака		4	4	5	4	4	5

XVII. СЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 65 до 69 лет)

XVIII. ВОСЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа 70 лет и старше)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		МУЖЧИНЫ			ЖЕНЩИНЫ		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Смешанное передвижение на 1000 м	16.30	13.39	11.00	18.24	15.24	12.00
	Смешанное передвижение на 2000 м	24.30	21.40	18.40	28.40	25.40	21.40
	Скандинавская ходьба на 3 км	33.40	31.40	29.40	37.05	35.40	32.40
	Передвижение на лыжах на 2 км	-	-	-	35.40	30.40	27.40
	Передвижение на лыжах на 3 км	39.40	33.40	27.40	-	-	-
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (отжимание)	1	5	8	1	4	6
3.	Наклон	-10	-8	-6	-6	-4	0
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	3	7	15	1	5	9
5.	Плавание на 25 м	3.15	2.45	2.35	3.20	2.50	2.35
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км	-	-	-	36.45	31.40	29.05
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км	39.45	34.40	28.40	-	-	-
Примечание:							
Участники тестирования		МУЖЧИНЫ			ЖЕНЩИНЫ		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Количество испытаний (тестов), необходимое для получения знака		4	4	5	4	4	5

XVIII. ВОСЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа 70 лет и старше)