

V. пятая ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет*) (на 2018-21 годы)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		Юноши			Девушки		
		Бр.	Сер.	Зол.	Бр.	Сер.	Зол.
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (сек.)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	Бег на 60 м (сек.)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	11	14	-	-	-
	или рывок гири (кол-во раз)	15	18	33	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда весом 700 г. (м.)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г. (м.)	-	-	-	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км. (мин., сек.) **	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	или на 5 км. (мин., сек.) **	27.30	26.10	24.00	-	-	-
	или кросс на 3 км. по пересеченной местности	-	-	-	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км. по пересеченной местности	26.30	25.30	23.30	-	-	-
10.	Плавание на 50 м. (мин., сек.)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м. (очки):из пневмат. винт. с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13	Туристический поход с проверкой туристических навыков	На дистанцию 10 км.					
* В выполнении нормативов участвует население до 17 лет включительно							
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования							
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		7	8	9	7	8	9