

Спортивные требования к уровню физической подготовленности клиентов при выполнении нормативов Pro Trener Test**I. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,4	9,1	8,3	9,9	9,6	8,7
	или бег на 30 м (с)	5,9	5,7	5,0	6,2	6,5	5,4
2.	Смешанное передвижение (1,5 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Подтягивание на перекладине (количество раз)	3	4	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	6	7	14	5	6	12
4.	Отжимание от пола (количество раз)	8	10	18	5	6	12
5.	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами на полу	2	3	8	4	5	10

6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	120	125	145	115	120	140
7.	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами (мин, с)	10	15	20	10	15	20
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	8.00	7.30	8.45	8.30	8.00
	Бег на лыжах на 2.5 км по пересеченной местности (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или смешанное передвижение на 2 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание без учета времени (м)	12.5	12.5	25	12.5	12.5	25
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия.		7	7	8	7	7	8

Рекомендации к недельному двигательному режиму: не менее 9 часов.

II. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 9 до 10 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,6	9,5	11,9	11,3	10,0
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.00	5.40	5.20	6.20	6.10	5.30
3.	Подтягивание на перекладине (количество раз)	3	4	6	-	-	-
	или Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	8	10	16
4.	Отжимание от пола (количество раз)	10	13	19	6	8	13
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами	2	3	8	4	5	10
6	Наклоны на одной ноге с касанием конуса 30 сек.	8	10	12	8	10	12
7.	Складка лежа на спине 30 сек.	17	20	23	14	17	20
8.	Воздушный стул у стены	1.15	1.30	1.45	1.15	1.30	1.45
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	135	145	165	130	135	155

10.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	7.45	7.15	6.15	8.10	7.50	7.00
	или на 2.5 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
11.	Плавание без учета времени (м)	30	30	55	30	30	55
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия		9	9	10	9	9	10

Рекомендации к недельному двигательному режиму: не менее 9 часов.

III. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебрян ый знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряны й знак	Золотой знак
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,8	8,9	10,4	10,2	9,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.05	7.25	6.40	8.25	8.05	7.30
	или на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.00	11.30	11.00
3.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	4	5	8	-	-	-
	или Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	10	12	18
4.	Отжимания от пола (кол-во раз)	13	15	21	8	9	15
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами	3	5	10	5	6	13
6	Наклоны на одной ноге с касанием конуса 30 сек.	10	12	14	10	12	14
7.	Складка лежа на спине 30 сек.	19	22	25	16	19	22

8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	155	165	180	145	150	170
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	13.50	13.20	12.30	14.20	14.00	13.20
	или на 4 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 4 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
10.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	0.50	0.45	Без учета времени	1.05	1.00
11.	Воздушный стул у стены	1.30	1.45	2.00	1.30	1.45	2.00
12.	Планка в упоре на ладони	1.30	1.45	2.00	1.30	1.45	2.00
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 6 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия		9	10	11	9	10	11

Рекомендации к недельному двигательному режиму: не менее 9 часов.

IV. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 15 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовы й знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Бег на 60 м (с)	9,0	8,7	7.7	9,9	9,6	8,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.25	9.0	8.30	11.40	11.10	10.30
	или на 4 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5	7	11	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	10	12	19
4.	Отжимание от пола (кол-во раз)	15	22	26	8	10	16
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами	5	7	12	7	8	15
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	33	39	50	28	33	43

8.	Наклоны на одной ноге с касанием конуса 1 мин.	21	24	27	19	22	25
9.	Складка лежа на спине 1 мин.	32	36	40	27	31	35
10.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.15	17.15	16.00	22.00	21.00	19.00
	или на 5 км (мин, с)	27.30	26.45	25.30	-	-	-
	или кросс на 4 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
11.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	0.40	0.38	Без учета времени	1.05	1.00
12.	Воздушный стул у стены	1.45	2.00	2.15	1.45	2.00	2.15
13.	Планка на ладонях	1.45	2.00	2.15	1.45	2.00	2.15
14.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 12 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		14	14	14	14	14	14
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия		9	10	11	9	10	11

Рекомендации к недельному двигательному режиму: не менее 10 часов.

V. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовы й знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Бег на 100 м (с)	13,6	13,3	12,8	17,0	16,6	15,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	8.50	8.20	7.20	11.20	10.50	9.20
	или на 3 км (мин, с)	14.40	14.10	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	9	11	14	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	16	26	36	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	12	14	20
4.	Отжимание от пола (кол-во раз)	20	26	30	10	11	17
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами	7	9	14	8	10	17
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	205	215	235	165	175	190

7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин)	35	45	55	30	35	45
8.	Наклоны на одной ноге с касанием конуса 1 мин	22	25	28	20	23	26
9.	Подъем корпуса сидя на босу 30 сек.	14	17	20	11	14	17
10.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	18.45	18.15	17.00
	или на 5 км (мин, с)	25.10	24.30	23.10	-	-	-
	или кросс на 4 км по пересеченной местности	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 6 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
11.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	0.40	0.35	Без учета времени	1.05	1.00
12.	Воздушный стул у стены	2.15	2.30	2.45	2.15	2.30	2.45
13.	Планка в упоре на предплечье	2.15	2.30	2.45	2.15	2.30	2.45
14.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		14	14	14	14	14	14

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия	10	11	12	10	11	12
---	----	----	----	----	----	----

Рекомендации к недельному двигательному режиму: не менее 11 часов.

VI. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет)**МУЖЧИНЫ**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовы й знак	Серебрян ый знак	Золотой знак	Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак
1.	Бег на 100 м (с)	14.1	13,8	12,5	14,0	13,6	12,9
2.	Бег на 3 км (мин, с)	13.30	13.00	12.00	13.50	13.20	12.20
3.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	12	15	11	13	16
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	22	32	42	22	32	42
4.	Отжимания от пола (кол-во раз)	35	40	50	35	40	50
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами	7	8	14	7	8	14
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	50	55	60	50	55	60
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	220	235	245	230	235	245
8.	Наклоны на одной ноге с касанием конуса 1 мин.	24	27	30	24	27	30
9.	Подъем корпуса сидя на босу 1 мин.	35	40	45	35	40	45
10.	Гребной тренажер 3 км (мин.с)	13.30	13.00	12.00	14.20	13.20	12.20

11.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.00	25.00	23.00	26.30	25.30	23.30
	или кросс на 7 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или лыжный тренажер 3 км (мин.с)	15.00	14.30	13.30	15.00	14.30	13.30
12.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	0.37	0.35	Без учета времени	0.39	0.37
13.	Воздушный стул у стены (мин.с)	2.30	2.45	3.00	2.30	2.45	3.00
14.	Планка в TRX в упоре на предплечье (мин.с)	2.30	2.45	3.00	2.30	2.45	3.00
15.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 20 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		15	15	15	15	15	15
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия		12	13	14	12	13	14

Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Бег на 100 м (с)	16.5	16.00	15,5	16,9	16,5	15,8
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11.05	10.45	10.00	11.20	11.00	10.30

3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	13	17	22	14	18	24
4.	Отжимание от пола (кол-во раз)	12	15	20	12	15	20
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами	9	12	17	8	10	14
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	170	180	195
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	40	45	52	40	45	52
8.	Воздушный стул у стены	2.30	2.45	3.00	2.30	2.45	3.00
9.	Планка в TRX в упоре на предплечье	2.30	2.45	3.00	2.30	2.45	3.00
10.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	19.50	19.00	17.30	20.30	19.30	17.30
	или на 5 км (мин, с)	36.30	34.30	30.30	37.30	35.30	31.30
	или кросс на 5 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или лыжный тренажер 3 км (мин.с)	16.30	16.00	15.00	16.30	16.00	15.00

11.	Гребной тренажер 2 км (мин, с)	11.05	10.45	10.00	11.05	10.45	10.00
12.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	0.55	0.50	Без учета времени	0.55	0.50
13.	Наклоны на одной ноге с касанием конуса	21	24	27	21	24	27
14.	Подъем корпуса сидя на босу 1 мин.	30	35	40	30	35	40
15.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 20 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		15	15	15	15	15	15
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия		12	13	14	12	13	14

Рекомендации к недельному двигательному режиму:

Возрастная группа от 18 до 24 лет - не менее 10 часов.

Возрастная группа от 25 до 29 лет - не менее 11 часов.

VII. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 30 до 39 лет)**МУЖЧИНЫ**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Бег на 3 км (мин, с)	14.40	13.50	12.20	15.00	14.10	12.50
2.	Подтягивание на перекладине (количество раз)	9	10	15	8	9	14
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	22	32	42	22	32	42
3.	Отжимания от пола (количество раз)	40	45	55	40	45	50
4.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами	2	5	7	1	3	5
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	45	50	55	40	45	50
6.	Прыжок в длину с места (см)	225	230	240	215	220	230
7.	Гребной тренажер 3 км (мин.с)	14.40	13.50	12.20	15.00	14.10	12.50
8.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.00	26.30	25.30	29.30	28.30	26.30

	или кросс на 7 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или лыжный тренажер 3 км (мин, с)	15.00	14.45	13.45	15.30	15.00	14.00
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	0.40	0.35	Без учета времени	0.45	0.40
10.	Воздушный стул у стены	2.30	2.45	3.00	2.15	2.30	2.45
11.	Планка в TRX в упоре на предплечье	2.30	2.45	3.00	2.15	2.30	2.45
12.	Наклоны на одной ноге с касанием конуса	24	27	30	24	27	30
13.	Подъем корпуса сидя на босу 1 (мин.)	32	37	42	30	35	40
14.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 20 км					
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	14	14	14	14	14	14
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия	11	12	13	11	12	13

Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак

1.	Бег на 2 км (мин, с)	12.15	12.00	11.30	12.45	12.30	12.00
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой Перекладине (количество раз)	14	18	23	14	17	22
3.	Отжимание от пола (количество раз)	11	13	17	11	12	16
4.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами	2	9	11	2	9	11
5.	Прыжок в длину с места (см)	165	175	190	155	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	40	50	30	35	45
7.	Наклоны на одной ноге с касанием конуса	21	24	27	21	24	27
8.	Подъем корпуса сидя на босу 1(мин.)	27	32	37	27	32	37
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	21.30	20.30	18.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	38.30	36.30	32.30	39.30	37.30	33.30
	или кросс на 5 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времен и	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или лыжный тренажер 3 км (мин, с)	16.45	16.15	15.15	17.00	16.30	15.30

10.	Гребной тренажер 2 км (мин, с)	12.15	12.00	11.30	12.45	12.30	12.00
11.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	1.00	0.55	Без учета времени	1.05	1.00
12.	Воздушный стул у стены	2.30	2.45	3.00	2.15	2.30	2.45
13.	Планка в TRX в упоре на предплечье	2.30	2.45	3.00	2.15	2.30	2.45
14.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 20 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		14	14	14	14	14	14
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия		11	12	13	11	12	13

Рекомендации к недельному двигательному режиму:
Возрастная группа от 30 до 39 лет (не менее 10 часов).

VIII. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 40 до 49 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы			
		Мужчины		Женщины	
		от 40 до 44 лет	от 45 до 49 лет	от 40 до 44 лет	от 45 до 49 лет
1.	Бег на 2 км (мин, с)	8.20	8.50	13.00	14.30
	или на 5 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
2.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	9	8	-	-
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	22	18	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	18	12
3.	Отжимание от пола (количество раз)	45	40	15	12
4.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами	2	4	4	6
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	45	40	35	30
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	18.30	20.30
	или на 5 км (мин, с)	34.30	35.30	-	-
	или кросс по пересеченной местности на 3 км	-	-	Без учета времени	Без учета времени
	или лыжный тренажер 2 км (мин, с)	9.00	9.20	10.00	10.30
7.	Плавание без учета времени (м)	100	100	100	100

8.	Гребной тренажер 2 км (мин, с)	8.20	8.50	13.00	14.30
9.	Наклоны на одной ноге с касанием конуса 30 (сек.)	15	14	13	12
10.	Воздушный стул у стены	2.30	2.15	2.30	2.15
11.	Планка на предплечье	2.30	2.15	2.30	2.15
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км			
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия		10	10	10	10

Рекомендации к недельному двигательному режиму: не менее 9 часов.

IX. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 50 до 59 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы			
		Мужчины		Женщины	
		от 50 до 54 лет	от 55 до 59 лет	от 50 до 54 лет	от 55 до 59 лет
1.	Бег на 2 км (мин, с)	10.30	12.30	16.30	18.30
	или на 4 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
2.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5	4	-	-
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	18	12	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	12	10
3.	Отжимание от пола (кол-во раз)	30	25	10	8
4.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами	2	4	4	6
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	30	25	20	17
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	23.00	25.00
	или на 5 км (мин, с)	37.00	38.00	-	-
	или кросс по пересеченной местности на 3 км	-	-	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс по пересеченной местности на 4 км	Без учета времени	Без учета времени	-	-

	Или лыжный тренажер 2 км (мин, с)	13.00	13.15	-	-
	или лыжный тренажер 1 км (мин, с)	-	-	6.45	7.15
7.	Гребной тренажер 2 км (мин, с)	10.10	10.30	-	-
	или гребной тренажер 2 км (мин, с)	-	-	15.00	16.15
8.	Плавание без учета времени (м)	100	100	100	100
9.	Наклоны на одной ноге с касанием конуса 30(сек.)	13	12	11	10
10.	Воздушный стул у стены	2.00	1.30	2.00	1.30
11.	Планка на предплечье	2.00	1.30	2.00	1.30
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км			
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	12	12	12	12
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия	9	9	9	9

Рекомендации к недельному двигательному режиму: не менее 7 часов 30 минут.

Х. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 60 до 69 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы	
		Мужчины	Женщины
		от 60 до 69 лет	от 60 до 69 лет
1.	Смешанное передвижение (км)	6	5
	или скандинавская ходьба (км)	6	5
2.	Отжимание от скамейки (кол-во раз)	15	10
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	25	20
4.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами	2	2
5.	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами (мин.с)	20	20
6.	Передвижение на лыжах (км)	6	5
	или смешанное передвижение по пересеченной местности (км)	5	4
7	Плавание без учета времени (м)	50	50
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		7	7
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия		6	6

Рекомендации к недельному двигательному режиму: не менее 7 часов.

XI. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 70 лет и старше)

№ п/п	Виды испытаний (тесты) и нормативы	Нормативы	
		Мужчины	Женщины
		от 70 лет и старше	от 70 лет и старше
1.	Смешанное передвижение (км)	5	4
	или скандинавская ходьба (км)	5	4
2.	Отжимание от скамейки (кол-во раз)	10	7
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	20	15
4.	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами (мин.с)	15	15
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами	0	
6.	Передвижение на лыжах (км)	5	4
	или смешанное передвижение по пересеченной местности (км)	4	3
7.	Плавание без учета времени (м)	50	50
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		7	7
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия		5	5

Рекомендации к недельному двигательному режиму: не менее 6 часов 30 минут.