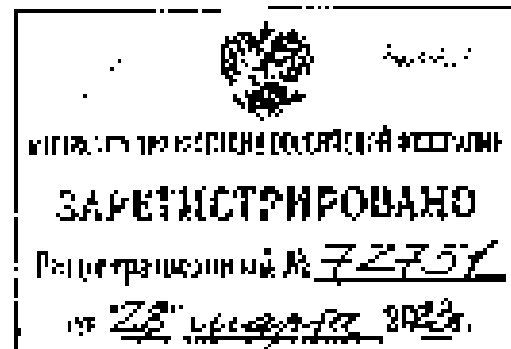
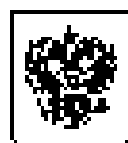




**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(МИНСПОРТ РОССИИ)**

ПРИКАЗ

22⁰ февраля 2023г.

г. Москва

№ 117

**Об утверждении государственных требований
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

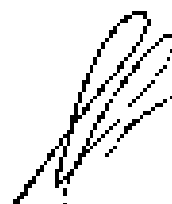
В соответствии с частью 1 статьи 31.1 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодателя России Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2015, № 41, ст. 5628), пунктом 7 и абзацем второго пункта 8 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, № 25, ст. 3309; 2018, № 50, ст. 7755, официальный интернет-портал правовой информации www.pravo.gov.ru, 18.01.2023, № 4001202301180019), **п р и к а з ы в а ю:**

1. Утвердить по согласованию с Министерством образования Российской Федерации, Министерством науки и высшего образования Российской Федерации, Министерством обороны Российской Федерации, Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации и Министерством здравоохранения Российской Федерации прилагаемые государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. Признать утратившим силу приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.02.2019 № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (зарегистрирован Министерством Юстиции 11.03.2019, регистрационный № 540131).

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя
Министра спорта Российской Федерации О.М. Байсуптанова.

Министр



О.М. Байсуптанов

УТВЕРЖДЕНЫ
приказом Минспорта России
от «22» февраля 2023 г. № 11/з

Государственные требования
Ксероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

I. Нормативы испытаний (тестов) Ксероссийского физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

1. Первая ступень (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п		Наименование испытаний (тесты)	Нормативы						Физическая подготовленность и выносливость испытуемых
			Мальчики			Девочки			
			Уровень сложности						
			Бронзовый уровень отличия	Серебряный уровень отличия	Золотой уровень отличия	Бронзовый уровень отличия	Серебряный уровень отличия	Золотой уровень отличия	
Обязательные испытания (тесты)									
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3	Скоростная выносливость	
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8		
2.	Плестикоходный бег (м)	400	600	800	300	500	700	Выносливость	
	Ходьба в лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300		
	Смешанные передвижения по естественной местности (м)	200	400	600	180	380	480		

3.	Крестик побинтован книжкой (1 кг) двумя руками из-за сложности из- за отсутствия детей: попи- но прирост плеч. или в руках выше (см)	210	220	305	145	155	250	Среднее значение по показателям
	Показатель уменьшения показателя плеча из- за плеча (количество раз за 30 с)	11	13	15	10	11	14	
	Прирост плеча с места прироста глубина плеча (см)	85	95	115	77	87	107	
4.	Наклон вперед из исходного положения сгибательная способность сгибания (от уровня сгибания - см)	11	+3	-7	-3	15	+9	Изменение
Испытания (результаты по выбору)								
5.	Метание свинцового мяча в цель, диаметр 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Количество попаданий
	Челночный бег 3x10 м (с)	10,7	10,8	9,9	11,7	11,9	10,8	
6.	Плывание (м)	17	18	25	12	18	25	Привлечение пловца

Учащиеся тестируются	Медальеры			Диско-акт		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
В составе физического класса, способностей, учащихся Института, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (знаки – Копилка)	5	5	5	5	5	5
В составе команды (класс), участие необходимо для получения знака отличия	5	5	5	5	5	5

Рекомендации к высокой двигательной активности (не менее 9 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности			
№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности (мин)
1.	Утренняя гимнастика	12 мин 5 дней в неделю	60
2.	Образовательная деятельность по предмету «Физическая культура»	30 мин 3 дня в неделю	90
3.	Физкультурные и динамические паузы	20 мин 5 дней в неделю	100
4.	Игровая и спортивная деятельность на переменах	15 мин 2 раза в день 5 дней в неделю	150
5.	Спортивные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки учащихся в спортивных организациях	45 мин 3 занятия в неделю	90
6.	Самостоятельные занятия физической культурой (с использованием оборудования) и другими видами двигательной активности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 30 мин	60

2. Вторая ступень (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

№ п/п	Понимание и испытание (тесты)	Портаты						время выполнения задания по № п/п
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
Обязательные задания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1	время выполнения задания по № п/п
	Сметанное переключение на 1000 м (мин. с)	7:21	6:30	5:12	7:45	6:55	5:55	
2.	Бег на лыжах на 1 км (мин. с)	11:25	9:20	7:55	12:45	10:05	8:18	время выполнения задания по № п/п
	Скоростное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин. с)	9:15	6:55	5:55	9:44	7:20	6:23	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	4	5	-	-	-	Среднее
	Подтягивание из виса на низкой перекладине (количество раз)	6	10	16	4	7	12	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	11	18	4	7	12	

4	Наклон перед из- лестования стана на гипотенузой сидит (и уровня сидит - см)	+	3	7	13	15	19	Таблица
Испытания (тесты) по выбору								
5	Применение шнур с места парон длина волни (см)	108	121	142	105	117	137	Скорость-сидит длина
5	Подписанные туловища из подписания дежа по шнур (подписано ропа 1 м)	20	25	37	17	22	32	Скорость-сидит длина
6	Металлические толщины метал в 100%, листы 6 м (клически толщины)	2	3	4	1	2	3	Корректировка сидит
6	Человеческий фет 3x10 м (с)	10.5	9.8	9.1	10.8	10.2	9.4	Корректировка сидит
7	Установка на 25 м (мин. с)	3:05	3:36	3:27	3:06	3:36	3:27	Корректировка сидит
Уровень тестирования								
Уровень тестирования		Матрица				Девизы		
Уровень тестирования		Бронзовый тип сидит	Серебряный тип сидит	Золотой тип сидит	Красный тип сидит	Серебряный тип сидит	Золотой тип сидит	
Количество физических данных, спонсорских приказных Ветеранов, оценка данных необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо получить для получения знака отличия Комплеса		5	5	6	5	5	6	

Рекомендации к дополнительной деятельности (не менее 9 часов)

Минимальный объем различных видов дополнительной деятельности

№ п/п	Виды дополнительной деятельности	Примеры и количество занятий	Сумма часов дополнительной деятельности (мин)
1.	Утренняя гимнастика	15 мин 6 дней в неделю	90
2.	Образовательная деятельность по предмету «Физическая культура»	45 мин 3 дня в неделю	135
3.	Физкультурные и спортивные игры	30 мин 5 дней в неделю	150
4.	Игры и спортивные занятия детей на переменах	10 мин 5 дней в неделю	50
5.	Физкультурные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	45 мин 2 занятия в неделю	90
6.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами дополнительной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Вольное время до 60 мин	120

В период каникул сокращенный дополнительный объем не менее 3 часов

3. Третья ступень (возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

М. п/п	Наименование испытаний (тесты)	Нормативы						Оценочные результаты, полученные участниками
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,5	6,5	6,1	5,5	Скоростные качества
	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03	
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	3:25	2:35	6:35	10:15	8:10	7:19	
2.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:25	15:45	12:45	19:25	17:10	14:45	Выносливость
	Подтягивание на перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-	
3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине (количество раз)	8	12	21	7	10	16	Сила
	Отжимание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13	

4.	Наличие переломов позвонков и сколиоз на рентгеновском снимке (от уровня шейных до крестцовых позвонков)	Испытания (баллы) по катедру						Тяжесть
		1	2	3	4	5	6	
5.	Число вывихов шейных позвонков (с)	9,7	9,2	8,1	10,1	9,4	8,0	Количество вывихов
	Прижим в локте с весом 10 кг (см)	138	142	162	118	132	152	
6.	Полное вывихивание позвонков (количество раз за 1 мин)	36	15	49	21	28	37	Среднее значение вывихивания
	Метание мяча весом 150 г (м)	18	22	28	12	15	20	
7.	Прыжок на 50 м (мин. с)	3:00	2:27	2:18	3:00	2:30	2:20	Продолжительность прыжка

Условный тестирование	Мальчики			Девочки		Младший класс
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	
Количество физических качеств, способностей, признаков развития, оценка которых необходима для получения звания отличника (количество)	5	5	6	5	5	6
Количество испытаний (курсов), которые необходимо выполнить для получения звания отличника (количество)	5	5	6	5	5	6

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности (мин)
1.	Утренняя гимнастика	15 мин 6 дней в неделю	90
2.	Образовательная деятельность по предмету «Физическая культура»	45 мин 3 дня в неделю	135
3.	Физкультурные и спортивные игры	8 мин 5 дней в неделю	40
4.	Игровые и образовательная деятельность на переменах	10 мин 5 дней в неделю	50
5.	Организованные занятия в спортивных секциях и группах по видам спорта, в группах общей физической подготовки учащихся в спортивных соревнованиях	45 мин 2 занятия в неделю	90
6.	Самостоятельные занятия физической культурой (с учетом домашних) и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Вплотную или по 60 мин	120
В период каникул обязательный для детей режим не менее 3 часов			

4. Четвертая ступень (возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

№	Наименование и/или назначения (тесты)	Порядовики						Всего баллов за выполнение тестов
		Мальчики			Девочки			
		Уровень спортивной						
		Бронзовый уровень отличия	Серебряный уровень отличия	Золотой уровень отличия	Бронзовый уровень отличия	Серебряный уровень отличия	Золотой уровень отличия	
Обязательные тесты (тесты)								
1.	Бег на 20 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2	Скоростные выносливость
	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9	
	Бег на 1 400 м (мин, с)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:05	
2.	Бег на дистанцию на 2 км (мин, с)	14:10	13:05	12:15	15:30	14:20	13:10	Выносливость
	Кросс по 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:55	17:05	15:45	21:30	19:40	17:15	
	Потрягивание из посады зыбкой карусели (количество раз)	3	5	8	-	-	-	
3.	Потрягивание из высокой посады перетягивание 90 см (количество раз)	10	16	24	6	12	18	Сила
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на локти (количество раз)	12	18	29	6	9	15	

Турецкий поход с провальной турпелетой галпака применностью всего 5 км (количество галпака)	3	5	7	3	5	7	
---	---	---	---	---	---	---	--

Участники соревнований	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый этап отличия	Серебряный этап отличия	Золотой этап отличия	Бронзовый этап отличия	Серебряный этап отличия	Золотой этап отличия
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, навыков покрытия необходимо для получения знака отличия Комплекс	5	5	6	5	5	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекс	5	5	6	5	5	6

Рекомендация к предельной двигательной активности (не более 10 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности

№ п/п	Виды самостоятельной деятельности	Время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности (мин)
1.	Утренняя гимнастика	20 мин 6 дней в неделю	120
2.	Образовательная деятельность по предмету «Физическая культура»	45 мин 3 дня в неделю	135
3.	Физкультминутки и динамические игры	8 мин 5 дней в неделю	40
4.	Игры и соревновательная деятельность по предмету	10 мин 5 дней в неделю	50
5.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по любимому спорту в группах общей физической подготовки: участво в соревнованиях	45 мин 2 занятия в неделю	90

6	Самостоятельные занятия физическими культурами (с участием родителей) и другими видами деятельности досугового характера и физкультурных мероприятий	Выходные дни по 80 мин	160
В период каникул еженедельный домашний режим не менее 4 часов			

5. Пятая ступень (школьная группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п/п	Планируемые испытания (сеты)	Параметры						Физическая активность, выраженная в процентах от нормы
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия		
Обязательные испытания (сеты)								
1.	Бег на 30 м (с)	3,4	3,0	4,6	3,7	5,3	4,9	Скоростные движения
	Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:37	9:55	Выносливость
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	19:15	17:15	16:05	22:55	20:25	19:05	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16:55	15:45	14:10	19:55	18:05	16:40	
3.	Подтягивание на висе на высокой перекладине (полное число раз)	5	9	14	-	-	-	Сила
	Подтягивание на перекладине 90 см (полное число раз)	12	18	25	9	13	19	

Турнирный доход с проверкой турнирных взносов прилагательного не менее 10 км (количество игроков)	3	5	7	3	5	7
---	---	---	---	---	---	---

Участники турнира	Копия		Девушки			
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество физических лиц, спортсменов, призерных выходов, оценка которых необходима для получения знака отличия Комитета	5	5	6	5	5	6
Количество испытаний (состяз.), которые необходимо пройти для получения знака отличия Комитета	5	5	6	5	5	6

Рекомендации к регулярной двигательной активности (не менее 14 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности			
№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий	Сумма часов двигательной активности (ч/нед)
1.	Утренняя гимнастика	20 мин 6 дней в неделю	120
2.	Образовательная деятельность по предмету «Физическая культура»	45 мин 2 дня в неделю	135
3.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия	8 мин 5 дней в неделю	40
4.	Инициатива к соревновательной деятельности по перемене	10 мин 5 дней в неделю	50
5.	Организационные занятия по спортивным секциям и клубам по видам спорта, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	45 мин 2 занятия в неделю	90
6.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами досуговой деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 80 мин	160
Общая минимальная двигательная активность не менее 5 часов			

6. Шестая ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/п	Патентные испытания (баллы)	Ширинды					Физические качества и развитие двигательной деятельности атлетизма	
		Юноши		Девушки				
		Уровни сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия		Золотой знак отличия
Общественные испытания (тесты)								
1.	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скоростные упражнения
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
	Бег на 200 м (мин, с)	-	-	-	12:25	11:10	9:45	
	Бег на 400 м (мин, с)	15:20	14:10	13:20	-	-	-	
2.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:35	16:40	Выносливость
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:55	25:45	23:40	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:25	17:35	16:05	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса на высокой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20	

Испытания (исходно выбрано)							Результаты
4	Рывок парк 16 кг (количество раз)	14	19	34	-	-	Рывок
	Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	13	
	Шаг вперед на носочках стоя на пятках (от упрямости)	46	48	113	47	19	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	197	213	235	157	173	
5	Подтягивание на перекладине (количество раз за 1 мин)	35	41	51	32	37	Ударисто-ударные упражнения
	Метание спортивной снаряды: весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	
	Метание снаряды: весом 700 г (м)	27	50	36	-	-	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	199	205	249	145	158	
6	Средняя скорость движения снарядов или снарядов с другой снарядом (м/с)	15	20	25	15	20	Приседания на коленях
	Средняя скорость движения снарядов или снарядов с другой снарядом (м/с)	18	25	30	18	25	
	Средняя скорость движения снарядов или снарядов с другой снарядом (м/с)	18	25	30	18	25	
	Средняя скорость движения снарядов или снарядов с другой снарядом (м/с)	18	25	30	18	25	

Связанная без разрыва (длина)	15-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45
Турнирная походка при переносе туристского рюкзака протяженностью не менее 10 км (количество этикеток)	3	5	7	8	9	9

Участники тестирования	Юноши		Девушки			
	Бронзовый		Золотой	Бронзовый	Серебряный	Золотой
	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, степень которых необходимо для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	5
Количество испытаний (загов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности

№ п/п	Виды двигательной активности	Время и количество занятий	Суммарное время двигательной активности (часы)
1.	Утренняя гимнастика	30 мин 6 дней в неделю	180
2.	Образовательная деятельность по предмету «Физическая культура»	45 мин 3 дня в неделю	135
3.	Физкультурно-спортивные и спортивные игры	8 мин 5 дней в неделю	40
4.	Игровой и соревновательная деятельность на переменах	10 мин 5 дней в неделю	50
5.	Спортивные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	60 мин 2 занятия в неделю	120

е	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами деятельности для развития участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 90 мин	180
В период экзентов ежелдептий донзательный во время 4 часа			

7. Седьмая ступень (возрастные группы от 18 до 19 лет)

№ Наименование п/п испытаний (трасса)		Направления						Формирование привычных навыков и умений
		Южная			Депутки			
		Уровни сложности						
		Бронзовый плат понижа	Серебряный плат сложный	Золотой плат отличия	Бронзовый плат понижа	Серебряный плат отличия	Золотой плат сложный	
Обязательные испытания (посты)								Скоростные выполнения
Бег на 60 м (с)		8,9	8,4	7,9	10,7	9,0	9,2	
Бег на 100 м (с)		14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	13:20	11:05	9:40	Выносливость
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Бег на лыжах 80 1 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:40	16:40	
	Бег на лыжах 80 3 км (мин, с)	38:00	25:40	23:30	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:20	17:40	16:30	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	

Стрельба на положении сидя из пневматического оружия с дистанции сто метров; дистанция 10 м (квали): из пневматического взрывчат с оптической прицелом или из пневматической винтовки с дальномерным прицелом либо конструктивно оружия	15			20			Положение сидя
	20			25			
	25			30			
	30			35			
Самостоятельно оружия (очень)	15-20			21-25			Положение стоя
Турнирные походы в природной территории интерес продолжительностью не более 10 км (количество пешеходов)	3			5			
18			25			Положение стоя	
25			30				

Участники тестирования	Юноши			Девушки		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6

Рекомендации к базовой двигательной активности (не менее 11 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности			
№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности (мин)
1.	Утренняя гимнастика	30 мин 6 дней в неделю	180
2.	Образовательная деятельность по предмету «Физическая культура»	45 мин 3 дня в неделю	135
3.	Физкультминутки и динамические паузы	5 мин 5 дней в неделю	40
4.	Игровая и соревновательная деятельность	10 мин 5 дней в неделю	50
5.	Организованное занятие в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки: участвовавшие в соревнованиях соревновательный	60 мин 2 занятия в неделю	120
6.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности:	Выходные дни по 90 мин	180
В период каникул ежедневный двигательный режим не менее 4 часов			

8. Высшая ступень (возрастная группа от 20 до 24 лет включительно)

№ п/п	Планируемые результаты (тесты)	Нормативы						Оценочные качества, позволяющие выявить уровень умений
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
Обязательные показатели (тесты)								
	Бег на 60 м (с)	9,1	8,5	8,0	11,1	10,3	9,5	4 коростные компетенции
..	Бег на 100 м (с)	15,8	14,4	13,9	18,1	17,1	16,2	

	Бег на 1000 м (мин., с)	-	-	-	4:35	4:15	4:00	Выносливость
	Бег на 2000 м (мин., с)	-	-	-	13:25	12:15	11:40	
	Бег на 3000 м (мин., с)	14:50	13:30	12:00	-	-	-	
	Бег по лыжам на 5 км (мин., с)	27:30	25:00	21:55	-	-	-	
	Бег на лыжах на 1 км (мин., с)	-	-	-	21:30	19:20	17:50	
2.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин., с)	26:30	24:50	21:30	-	-	-	Сила
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	-	-	-	19:15	18:30	17:10	
	Подтягивание на висе, более 30 вызков деревоидите 40 см (количество раз)	9	13	16	-	-	-	
	Подтягивание на висе, более 30 вызков деревоидите 40 см (количество раз)	-	-	-	9	13	19	
	Становая и улыгивание рук в упоре локт на полу (количество раз)	27	35	45	9	13	18	
3.	Рывок гирь 16 кг (количество раз)	20	26	44	-	-	-	Гибкость
	Прыжок вперед на подготовленную площадку (от указания судьи — ся)	16	+8	-10	-8	-11	+16	
	Прыжок вперед на подготовленную площадку (от указания судьи — ся)	16	+8	-10	-8	-11	+16	
	Прыжок вперед на подготовленную площадку (от указания судьи — ся)	16	+8	-10	-8	-11	+16	
	Прыжок вперед на подготовленную площадку (от указания судьи — ся)	16	+8	-10	-8	-11	+16	
4.	Прыжок вперед на подготовленную площадку (от указания судьи — ся)	16	+8	-10	-8	-11	+16	Гибкость
	Прыжок вперед на подготовленную площадку (от указания судьи — ся)	16	+8	-10	-8	-11	+16	
	Прыжок вперед на подготовленную площадку (от указания судьи — ся)	16	+8	-10	-8	-11	+16	
	Прыжок вперед на подготовленную площадку (от указания судьи — ся)	16	+8	-10	-8	-11	+16	
	Прыжок вперед на подготовленную площадку (от указания судьи — ся)	16	+8	-10	-8	-11	+16	

Настоящая (тесты) по выбору

		Настоящая (тесты) по выбору						
Прямая в дтпту с момента толчком двумя руками (см)		207	228	249	167	183	198	Среднее значение показателя
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	50	31	36	45	
	Мелкие ступенчатые спрыжки весом 500 г (м)	-	-	-	13	18	22	
	весом 700 г (м)	32	36	38	-	-	-	
Поднимание 50 м (мин. с)		1:15	0:58	0:48	1:28	1:19	0:58	Среднее значение показателя
Средний по толщинам ширины или ширины широкой лопатки от стойки стойку, длина 10 м (очки): из линейчатой вращения с отрывом прямых		15	20	25	15	20	25	
6.	или из линейчатой вращения с отрывом прямых	18	25	30	18	25	30	
	Среднее значение показателя (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
Туристский поход с целовой туристских навыков продолжительностью не менее 15 км по маршруту навыков		1	5	7	3	5	7	

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, навыков которых необходимо для получения знака отличия Команды	5	5	6	5	5	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Команды	5	5	6	5	5	6

Рекомендации к недельной тренировочной деятельности не менее 9 часов

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности (мин)
1.	Утренняя гимнастика учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура» либо занятия в спортивной секции	30 мин 6 дней в неделю	180
2.	Цирк, эстетическая гимнастика	90 мин 2 дня в неделю	180
3.	В процессе учебного (рабочего) дня: физкультминутки и динамические паузы	10 мин 5 дней в неделю	135
4.	Спортивные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта	15 мин 5 раз в неделю	120
5.	в группах здоровья и общей физической подготовки: участие в соревнованиях	60 мин 2 занятия в неделю	120
6.	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Высвободить для них 90 мин	180

В период каникул (отпускной) недельный двигательный режим не менее 4 часов

9. Девятая ступень (возрастная группа от 25 до 29 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытаний (тесты)	Половые						Полученные баллы в процентах от нормы в данной ступени
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
Обязательные упражнения (тесты)								
1	Бег на 60 м (с)	9,6	9,0	8,2	11,4	10,5	9,8	Скоростные способности
	Бег на 100 м (с)	15,3	14,6	13,6	19,1	17,9	16,7	
2	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	5:10	4:40	4:20	Выносливость
	Бег на 5000 м (мин, с)	15:20	14:20	12:50	-	-	-	
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	14:30	12:50	11:15	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	28:00	26:00	23:00	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	23:40	20:20	18:10	
	Кросс на 1 км (без лыж) (мин, с)	27:00	25:30	23:00	-	-	-	
	Кросс на 3 км (без лыж) (мин, с)	-	-	-	23:50	19:50	17:40	
	Поднимание из виса на височной перекладине (количество раз)	6	10	14	-	-	-	

1.	Подтягивание на перекладине на высоте выраженного рука (количество раз)	-	-	-	8	12	18	Сила
	Отжимание различными руками в упоре лежа на полу (количество раз)	21	23	40	8	12	17	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	18	24	41	-	-	-	
4.	Наклон вперед по подтянутой скамье на индивидуальной скамье (по уровню скамьи — см)	15	17	-12	+7	19	-14	Гибкость

Испытания (тесты) по пилоту

5.	Приседание с весом содержимого ведра (см)	202	223	239	168	178	193	Скорость-сила возможности
	Подтягивание трюки из подвешенной ленты на стене (количество раз за 1 мин)	29	36	47	23	30	38	
	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	12	16	19	
	весом 700 г (м)	32	36	38	-	-	-	
	Штабильно по 50 м (мин. с)	1:17	1:09	0:59	1:30	1:15	0:59	

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности (мин)
1.	Утренняя гимнастика	30 мин 6 дней в неделю	120
2.	Производственная гимнастика	15 мин 5 раз в неделю	75
3.	Организованные занятия в спортивной секции или кружке по плаванию, а также военно-прикладным и строево-прикладным видам спорта, в группах адаптивной и общей физической подготовки: участие в соревнованиях	60 мин 2 занятия в неделю	120
4.	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 90 мин	180
Итого период вынужденно-свободный двигательный режим не менее 4 часов			

10 Девятая ступень (возрастная группа от 30 до 34 лет включительно)

№ п/п	Плановые нормативы (тесты)	Плывальщики						Физическое состояние, приспосабливаемость к условиям
		Мужчины			Женщины			
		Уровень подготовки						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
Обязательные тесты (тесты)								
1.	Бег на 60 м (с)	12.3	10.9	8.6	13.1	12.1	10.5	Самостоятельные возможности
	Бег на 1000 м (мин, с)	5:02	4:06	3:15	6:19	5:24	4:40	

2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	14:50	13:30	11:45	Минимальность
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:30	14:30	13:00	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	24:00	21:00	18:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	29:30	26:30	23:00	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	23:00	20:25	18:05	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	28:30	26:00	22:00	-	-	-	
	Подтягивание на перекладине узким хватом (количество раз)	4	8	13	-	-	-	
	Подтягивание на перекладине широким хватом (количество раз)	10	15	23	7	11	17	
3	Отжимание на локтях (количество раз)	15	19	33	6	8	14	Сила
	Рывок гиря 16 кг (количество раз)	18	22	40	-	-	-	
	Прыжки вперед на гимнастическом скамье (от урочной скамьи см)	13	+3	+11	15	+7	+13	
4.	Прыжки вперед на гимнастическом скамье (от урочной скамьи см)	13	+3	+11	15	+7	+13	Гибкость

		Испытания (баллы) по выбору						Скоростно-силовые способности	Приспособленность к прыжкам
		197	215	234	138	152	171		
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)								
	Подпрыгивание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	25	32	42	18	23	34		
	Мелкие спортивные снаряды весом 500 г (кг)	-	-	-	10	14	18		
	Мелкие спортивные снаряды весом 700 г (кг)	26	30	35	-	-	-		
6.	Прыжки на 50 м (мин. с)	1:22	1:05	0:55	1:35	1:13	1:06		
	Стрельба из положения сидя или стоя с открытой локтевой опорой или упором, дистанция 10 м (очки); из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с люнетом или прицелом	15	20	25	5	20	35		
	Стрельба из пневматической винтовки с люнетом или прицелом	13	23	30	18	25	40		
	Стрельба из пневматической винтовки с люнетом или прицелом								
	Стрельба из пневматической винтовки с люнетом или прицелом								
	Стрельба из пневматической винтовки с люнетом или прицелом								
	Грунтовый прыжок с препятствием	3	5	7	3	5	7		
	Прыжок с препятствием								

Уровень тестирования	Женщины					
	Мужчины		Женщины			
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный ЗВЗУ отличия	Платиновый знак отличия	Бронзовый ЗВЗУ отличия	Серебряный знак отличия	Золотой ЗВЗУ отличия
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Компаньон	3	5	6	3	5	6
Количество испытаний (исполн.), которые необходимо выполнять для получения знака отличия Компаньон	5	5	6	5	5	6

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

Минимальный объем разнотипной двигательной деятельности			
№ п/п	Виды двигательной деятельности	Рекомендуемая норма и количество занятий	Грани предельной двигательной активности (мин)
1.	Утренняя гимнастика	20 мин 6 дней в неделю	120
2.	Приводящая гимнастика	15 мин 5 раз в неделю	75
3.	Организованная физкультура в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также творческо-прикладная и служебно-прикладная физкультура, в группах здоровья и общей физической подготовки; участие в спортивных соревнованиях	40 мин 2 занятия в неделю	120
4.	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Плюсовые дни по 90 мин	180
В период отпусков рекомендуемый двигательный режим – не менее 3 часов			

11. Одинадцатая ступень (возрастная группа от 35 до 39 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (тесты)	Паранты						Усредненное значение результатов тестов
		Мужчины			Женщины			
		Уровень стойкости						
		Бронзовый лиг платина	Серебряный лиг серебря	Золотой лиг золот	Бронзовый лиг платина	Серебряный лиг серебря	Золотой лиг золот	
Обязательные испытания (даты)								
1.	Бег на 60 м (с)	12,7	11,3	9,1	13,4	12,4	10,7	Скоростные способности
	Бег на 100 м (мин, с)	5:13	4:17	3:33	6:54	5:52	5:00	
	Бег на 200 м (мин, с)	-	-	-	15:20	14:00	12:10	
	Бег на 300 м (мин, с)	16:05	14:40	13:30	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	25:10	21:40	20:30	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	32:20	29:20	25:20	-	-	-	
	Кросс на 3 км (Бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	24:30	21:05	19:40	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности) (мин, с)	29:10	27:30	24:30	-	-	-	
2.	Подтягивание на висе на высокой перекладине (количество раз)	4	7	11	-	-	-	Длинные дистанции
	Подтягивание из виса на низкой перекладине (количество раз)	9	14	22	6	10	16	
3.	Подтягивание на висе на высокой перекладине (количество раз)	4	7	11	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса на низкой перекладине (количество раз)	9	14	22	6	10	16	

для не превышающей книжки с широким примесом «экстремных оружий» Туристские ходы с примесью туристских навыков продолжительностью не менее 10 км (количество навыков)	18	25	30	18	25	30
	3	5	7	3	5	7

Участники соревнований	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество физических качеств, способностей, примесных навыков, справок которых необходима для получения знака отличия Книжки	5	5	6	5	5	6
Количество навыков (способов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Книжки	5	5	6	5	5	6

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности (мин)
1.	Утренняя гимнастика	20 мин 6 дней в неделю	120
2.	Произвольные упражнения	15 мин 5 раз в неделю	75
3.	Спортивные занятия и спортивные секции и клубы во видах спорта, а также военно- прикладных и военно-прикладных видах спорта, в группах здоровья и общей физической подготовке участие в спортивных соревнованиях	100 мин 1 занятие в неделю	100

4.	Самостоятельное выполнение физической культуры и других видов деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 90 мин	180
В период олимпиады ежедневный двигательный режим не менее 3 часов			

12. Двигательная ступень (возрастная группа от 40 до 44 лет включительно)

№ п/п	Планируемые показатели (критерии)	Нормативы						Оценочные качества; предоставляемые материалы и условия
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый этап отличия	Серебряный этап отличия	Золотой этап отличия	Бронзовый этап отличия	Серебряный этап отличия	Золотой этап отличия	

(Обязательные испытания (критерии))

1.	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:20	4:05	8:05	6:55	5:20	Выполнение
	Бег на 2000 м (мин, с)	13:30	11:45	9:45	16:30	14:40	12:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	37:40	34:10	27:10	-	-	-	
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	23:00	20:20	17:40	
	Бросок на 5 км (Бол по перекопанной местности) (мин, с)	22:30	20:00	16:10	-	-	-	
	Бросок на 2 км (Бол по перекопанной местности) (мин, с)	-	-	-	17:20	15:40	13:10	
	Подтягивание на высокой высоте перекладина (количество раз)	3	2	10	-	-	-	

2.	Подпалышени из этой жеж ил питкой перезащити 90 см (количество раз)	8	13	31	5	9	15	Сила
	Слабыни и разнбение рыв в утаре паз на палу (количество раз)	12	18	29	2	6	11	
	Рывки шири 16 см (количество раз)	13	18	29	-	-	-	
3.	Наклон вырва из литопелтия стоя на линии вертикальной силье (от уровня экрана см)	+1	+1	-9	+2	+4	-11	Гибкость
Испытания (баллы) по выбору								
4.	Вет на 60 м (с)	12,00	11,8	9,5	14,0	13,0	11,5	Скористание возможности
5.	Подпалышени тружени из подозвни тоже на стипе (количество раз за 1 мин)	21	28	30	13	17	26	
6.	Плывание на 50 м (мин, с)	1:30	1:13	1:00	1:45	1:26	1:13	Время, затраченное на выполнение
	Стрельба из пистолетта сидя или стоя с одной рукой, дистанция 10 м (очки); из пневматической пистолетки с открытым целиком	13	16	25	10	16	22	
	Лич из пневматической пистолетки с одной рукой прицелом	16	21	29	16	21	27	

электронного кружка						
Турнирский поход с проверкой турецких патентов приложившими не менее 5 км (соответно новаций)	3	5	7	3	5	7

Участники соревнований	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый этап отличия	Серебряный этап	Золотой этап отличия	Бронзовый этап отличия	Серебряный этап отличия	Золотой этап отличия
Количество физических качеств, способностей, прикладных знаний, оценка которых необходимы для поднятия тика и тика Комплекса	4	4	5	4	4	5
Количество испытаний (испыт.), которые необходимо выполнить для поднятия тика отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 3 часов)

Минимальный объем различных видов прикладной деятельности

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество испытаний	Сумма времени двигательной активности (мин)
1.	Утренняя гимнастика	20 мин 6 раз в неделю	120
2.	Производственная гимнастика	15 мин 5 раз в неделю	75
3.	Организованные танцы и спортивные секции в кружках по видам спорта, а также военно- прикладным и служебно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовке участие в спортивных соревнованиях	100 мин 1 раз в неделю	100
4.	Сюжетостроительные занятия физической культуры и другими видами прикладной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Высокие дни по 90 мин	180

В период отсутствия естественной двигательной активности не менее 2 часов

13. Трнадцатая группа (возрастная группа от 45 до 49 лет включительно)

№	Плановые нормы или испытания (тесты)	Нормативы						Физическое состояние, приседания, выполненные участником
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый уровень отличия	Серебряный уровень отличия	Золотой уровень отличия	Бронзовый уровень отличия	Серебряный уровень отличия	Золотой уровень отличия	
Обязательные испытания (тесты)								
1	Бег на 1000 м (мин, с)	6:30	5:55	5:05	8:15	7:20	6:20	Выносливость
	Бег на 2000 м (мин, с)	13:40	12:00	10:15	17:40	15:50	13:20	
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	24:20	22:00	19:10	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	41:00	36:30	30:50	-	-	-	
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	18:20	16:40	14:10	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	23:30	20:40	16:40	-	-	-	
	Подтягивание на висе на высокой перекладине (количество раз)	2	6	9	-	-	-	
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	11	19	4	8	13	Сила
	Отжимание на руках от пола на локтях (количество раз)	10	16	27	2	6	10	

	Рывок снаря 10 кг (водичество раз)	6	12	24	-	-	-	
3.	Настоя вперед из подвешенной сна на тиканостической скалке (от урны скалки - 100)	0	+2	+8	+2	14	110	И баллы
Испытания (разы) по выбору								
4.	Бег на 60 м (с)	14.6	15.3	10.0	15.1	13.8	11.4	Скоростные показатели
5.	Подтягивание туловища на подъемная лавка на спине (количество раз за 1 мин)	17	25	32	9	15	22	Скоростно- силовые показатели
6.	Цепляние на 50 м (мин, с)	1:35	1:15	1:03	1:50	1:30	1:18	
	Стрельба из подвешенной сна или сна с торной лодки о стол на стойку, дистанция 10 м пачка из пневматический винтовки с опрыски приспособ	10	13	25	10	13	20	
	Или из пневматический винтовки с двучисленным приспособ либо с локтринного оружия»	13	18	27	13	18	25	
	Турнезонт поход с проверкой турнезонта вызыва протяженности не менее 5 км (количество вызывает)	3	5	7	3	5	7	

Участники тестирования	Медальеры			Жемчужины		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество физических упражнений, спринтерских, прыжковых, силовых, отягощений, которые выполнялись для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5
Количество испытаний (тестов), которые необходимо было выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5

Рекомендации к физической двигательной активности (не менее 8 часов)

Минимальный объем различать по объему двигательной деятельности		
№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий (учитывая приемную двигательную активность (двк))
1.	Утренняя зарядка	20 мин 6 дней в неделю 120
2.	Применяемая статистика	15 мин 6 раз в неделю 75
3.	Организованные занятия в спортивном зале и на улице по видам спорта, а также внеплановые занятия и служебно-прикладным видам спорта, в том числе: аэробный фитнес, физический менеджмент, участие в спортивных соревнованиях	10 мин 1 занятие в неделю 100
4.	Спортивные занятия физической культурой и другими видами физической деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 90 мин 180

В период отпусков сокращать двигательный режим не менее 2 часов

14. Четырнадцатая ступень (возрастная группа от 50 до 54 лет включительно)

№ п/п		Наименование испытаний (тесты)	Нормативы						Физическое состояние, представляющее опасность для жизни
			Мужчины			Женщины			
			Уровень сложности						
			Бронзовый этап улучшились	Серебряный этап улучшились	Золотой этап улучшились	Бронзовый этап улучшились	Серебряный этап улучшились	Золотой этап улучшились	
Обязательные нормативы (тесты)									
1.	Бег на 1000 м (мин, с)	7:36	6:23	5:35	8:50	7:42	6:40	Выполнительность	
	Бег на 2000 м (мин, с)	14:10	12:25	10:45	18:20	16:10	14:10		
	Скандинавская ходьба на 2 км (мин, с)	31:40	25:45	23:50	41:50	39:30	27:30		
	Бег по лыжам на 2 км (мин, с)	-	-	-	26:55	24:30	21:40		
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	44:45	40:10	31:30	-	-	-		
	Кросс на 2 км по пересеченной местности (мин, с)	-	-	-	19:25	17:40	15:10		
	Кросс на 3 км по пересеченной местности (мин, с)	24:00	21:00	17:40	-	-	-		
2.	Подтягивание на перекладинах (количество раз)	2	5	8	-	-	-	Сила	
	Подтягивание на перекладинах (количество раз)	-	-	-	-	-	-		
	Рывок грифа 16 кг (количество раз)	7	11	21	-	-	-		
	Рывок грифа 16 кг (количество раз)	7	11	21	-	-	-		

		Испытания (испыт.) по выбору				Среднее значение результатов	Итого
		1	2	3	4		
3.	Стандартное распределение рук в упоре лежа на лопту (количество раз)	8	12	25	2	0	9
	Навдог вперед на полковника стоя на гимнастической скамье (от урочной скамьи — см)	-1	1	-7	11	+3	9
	Полковник на туловище на полковника лежа на спине (количество раз за мин)	13	20	28	7	12	19
4.	Штамп на 50 м (мин, с)	1:37	1:18	1:08	1:55	1:34	1:21
	Стрельба из ружья на дальности 10 м с одной рукой (с одной рукой), дистанция 10 м (очки)	10	12	22	9	10	18
	Среднее значение результатов стрельбы из ружья	13	18	27	10	15	23
5.	Турнирный доход с проверкой турнирных патентов (количество патентов)	3	5	7	3	3	7
	Турнирный доход с проверкой турнирных патентов (количество патентов)	3	5	7	3	3	7
	Турнирный доход с проверкой турнирных патентов (количество патентов)	3	5	7	3	3	7

Учащиеся тестируются	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Классификация физических параметров, способностей, прикладных навыков, способностей, необходимых для получения знака отличия	4	4	5	4	4	5
Классификация						
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия	4	4	5	4	4	5
Комплекс						

Рекомендация: в недельной двигательной активности не менее 7 часов

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Продолжительность занятий	Сумма времени двигательной активности (мин)
1.	Утренняя гимнастика	20 мин 6 дней в неделю	120
2.	Произвольная физическая активность	15 мин 5 раз в неделю	75
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и клубах по видам спорта, а также военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовке; участие в спортивных соревнованиях	80 мин 1 раз в неделю	80
4.	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной активности; участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 80 мин	160

Объем прогулок ежедневной двигательной активности не менее 2 часов

15. Пятидневная ступень (возрастная группа от 55 до 59 лет включительно)

№ п/п		Пятидневная ступень (тесты)	Нормативы						Физическая подготовленность и состояние здоровья
			Мужчины			Женщины			
			Уровень подготовленности						
			Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
Обязательные испытания (тесты)									
1.	Бег на 1000 м (мин, с)	8:37	7:05	6:05	9:12	8:05	7:00	Высокая физическая подготовленность	
	Бег на 2000 м (мин, с)	14:20	12:40	11:40	20:30	18:40	15:30		
	Скитлановская ходьба на 3 км (мин, с)	28:40	26:40	24:40	32:45	30:40	28:30		
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	27:30	25:40	24:10		
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	51:00	45:10	36:40	-	-	-		
	Кросс на 2 км по пересеченной местности (мин, с)	-	-	-	21:45	19:40	16:10		
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	24:30	21:40	18:10	-	-	-		
	Подтягивание на турнике на высшей перекладине (количество раз)	2	4	7	-	-	-		
	Подтягивание на перекладине на низкой (количество раз)	2	6	12	2	6	10		
	Шеркающие 90 см (количество раз)	-	-	-	-	-	-		
2.	Гидрокортик 16 см (количество раз)	3	9	19	-	-	-	Средняя физическая подготовленность	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	11	19	2	5	8		
	Шеркающие 16 см (количество раз)	-	-	-	-	-	-		

3.	Шаглык выведет 21-положений стая в8-линии: шаговоси-сканье (от уровня-сканья 003)	-2	0	+5	1	3	+8	Губитель
Испытания (тесты) по выбору								
4.	Подписывание туповидных положений лезвия стая (количество 99% за 1 мин)	10	16	25	6	10	16	Скоростно-технические показатели
	Плавность на 50 м (мин. с)	1:43	1:21	1:13	2:00	1:39	1:26	
5.	Судить из положений стая для стая с широким ходом в стоп и стайку, двоящими 10 м (мин. с) до пневматической хваткой с открытым препятствием	10	13	22	7	10	18	Прикладные навыки
	Наличие на лыжах лыжеролеточной хваткой с аналогичными препятствиями или «сложного» строения	13	18	27	10	15	23	
	Турнетский поворот с проверкой турнетских навыков протяженностью не менее 5 км (количество талонки)	3	5	7	3	5	7	

Участники соревнования	Мужчины			Женщины		
	Бронзовая табак отличия	Серебряный звук отличия	Золотой табак и шашки	Бронзовый звук отличия	Серебряный табак отличия	Золотой табак отличия
Количество физических качеств, способностей, принадлежащих степень, которых необходимо для получения звания отличия Компетент	4	4	5	4	4	5
Количество навыков (тестов), которые необходимо выполнять для получения звания отличия Компетент	4	4	5	4	4	5

Реализация учебной деятельности школьников (не менее 7 часов)

Минимальный объем учебных занятий двигательной деятельности

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий	Сумма часов двигательной активности (мин)
1.	Утренняя гимнастика	20 минут 6 дней в неделю	120
2.	Производственные гимнастики	15 мин 5 раз в неделю	75
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также военно- прикладным и строево-прикладным типам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	80 мин 1 раз в неделю	80
4.	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 80 мин	160
В период отпусков выполняемый детьми домашний режим не менее 2 часов			

16 Шестнадцатая ступень (возрастная группа от 60 до 64 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытаний (тесты)	Нормативы						Формы и методы контроля, применяемые при выполнении работ
		Мужчины			Женщины			
		Уровни сложности						
		Бронзовый уровень	Серебряный уровень	Золотой уровень	Бронзовый уровень	Серебряный уровень	Золотой уровень	
1.	Среднее время в 1000 м (мин, с)	10:50	9:11	6:15	11:30	9:55	8:00	Выносливость
	Среднее время в 2000 м (мин, с)	20:50	17:40	13:40	23:35	20:40	17:40	
	Среднее время в 3 км (мин, с)	29:30	27:40	25:40	34:40	31:40	29:40	
	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	32:40	27:40	24:40	
	Передвижение на лыжах на 5 км (мин, с)	31:40	28:20	21:10	-	-	-	
2.	Число и размахов рук в дорожке гимнастической скамье (количество раз)	4	7	15	3	6	8	Сила
	Число выходов из положения стоя на гимнастической скамье 100 уровня сложности – с/в	4	4	4	0	2	6	

Таблица (с/с) по выбору

4.	Пошивы на туловище на подготовку лезв из кожи (количество р/в за 1 мин)	8	13	23	4	8	14	Скорость-сила выносливость
5.	Планише на 25 м (мин. с)	3:00	2:36	2:35	3:05	2:40	2:27	
	Смешанное перевышение по пересеченной местности на 2 км (мин. с)	-	-	-	14:40	18:40	25:10	Прыжковые качества
	Смешанное перевышение по пересеченной местности на 2 км (мин. с)	13:40	19:40	23:40	-	-	-	

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценки которых необходимы для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5

Рекомендации к недельной дневной активности (ср. менее 7 часов)

Максимальный объем различных видов недельной деятельности

№ п/п	Виды деятельности	Время и количество часов	Сумма времени двухнедельной активности (мин)
1.	Утренняя гимнастика	20 мин 6 дней в неделю	120

2. Принимательская санкционированная	15 лет 5 (из 3 лет)	75
3. Организаторские занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки; участие в спортивных соревнованиях	80 лет 1 (зависит от вида спорта)	80
4. Самостоятельное чтение физической культуры и другие виды деятельности: участие в факкультурированных мероприятиях	Выходные дни по 60 мин	160

17. Соматодатная группа (возрастная группа от 65 до 69 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытаний (тесты)	Нормативы						Форматные требования к результатам испытаний и их оценке
		Мужчины			Женщины			
		Уровень физической подготовленности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
(Исключительно для женщин (Тесты))								
1.	Самостоятельное передвижение на 1000 м (мин. с)	11:55	10:14	8:45	11:30	10:27	9:08	Выходные дни по 60 мин
	Самостоятельное передвижение на 2000 м (мин. с)	22:35	19:40	16:10	25:40	22:40	19:40	
	Скандинавская ходьба на 3 км (мин. с)	31:40	29:40	27:40	35:40	33:40	31:40	
	Передвижение на лыжах на 3 км (мин. с)	-	-	-	34:50	29:40	26:40	
	Передвижение на лыжах на 3 км (мин. с)	33:30	30:50	28:00	-	-	-	

2.	Стабилизатор различных роу в előre о линейно-эконом сказано (попытка ста рап)	3	7	12	2	0	8	Силь
1.	Наклон вперед на пологий сложной гравитационной сложные (от уровня сказаны - см.)	-9	-6	-4	-5	-1	-2	Победит

Исходная (теория) по выбору

4.	Подъемная судовая по потопления лежа на спине (количество роу до 1 мп)	5	9	10	5	5	11	Скоростно-силовое выносливость
	Плавание на 25 м (мпп, с)	1:05	2:10	2:30	3:10	2:45	2:30	
5.	Скитание передних по средней местности на 2 км (мин, с)	-	-	-	35:00	30:40	27:40	Прокладывание
	Скитание передних по пересеченной местности на 3 км (мин, с)	35:00	21:00	23:10	-	-	-	

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак олимпийца	Серебряный знак олимпийца	Золотой знак олимпийца	Бронзовый знак олимпийца	Серебряный знак олимпийца	Золотой знак олимпийца
Уровень сложности						

Количество флуидных качеств, способностей, прикладных навыков, навыки которых необходимы для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5
Количество патентов (изобретений), которые необходимо реализовать для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5

Рекомендуемая ежесуточная двигательная активность (не менее 6 часов)

Минимальный объем рекреационной двигательной деятельности			
№ п/п	Виды двигательной активности	Время в еженедельном занятии	Сумма времени двигательной активности (мин.)
1.	Утренняя гимнастика	30 мин. 6 дней в неделю	180
2.	Организованные занятия и кружки здоровья и общей физической подготовки, а также в секциях и кружках, организованных на объектах спорта и на месту жительства	80 мин. 1 занятие в неделю	80
3.	Самостоятельные занятия физической культурой с использованием тренажеров (физкультурно-спортивные залы)	Выходные дни по 80 мин	160

18. Вышеуказанный ступень (возрастная группа 70 лет и старше)

№ п/п	Нормативы						Формирование навыков, приобретение навыков и умений
	Мужчины			Женщины			
	Уровни сложности						
Планирование испытаний (тесты)	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	

Обязательные испытания (тесты)								
1.	Смешанное передвижение по 1000 м (мин, с)	16:30	13:39	11:00	18:34	15:24	12:00	Выносливость
	Специальное передвижение на 2000 м (мин, с)	24:30	21:40	18:40	28:40	25:40	21:40	
	Специальная ходьба по 3 км (мин, с)	33:40	31:40	29:40	37:05	35:40	32:40	
	Передвижение по лыжам на 2 км (мин, с)	-	-	-	35:40	30:40	27:40	
	Передвижение на лыжах по 2 км (мин, с)	39:40	33:40	27:40	-	-	-	
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)	1	5	8	1	4	6	Сила
	Натяни веревку из положения стоя на гимнастической скамье (на уровне сиденья)	-10	-8	-5	-6	-4	0	
Дисциплины (тесты) по выбору								
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	3	7	15	1	5	9	Скоростно-силовые качества
	Плавание на 25 м (мин, с)	3:15	2:45	2:15	3:00	2:50	2:55	
5.	Скоростное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)	-	-	-	36:45	31:40	29:05	Циркуляторные качества

Сметанные предложения по пересечению мест катя на 3 км (даны, 9)	39:45	34:40	29:40	-	-	-	
--	-------	-------	-------	---	---	---	--

Участники соревнований	Мужчины				Женщины	
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество оцененных физических качеств, способностей, практических навыков	4	4	5	4	4	5
Количество испытаний (тестов), которые предстоит выполнять или полученная оценка оценителя Континента	4	4	5	4	4	5

Требования к водителю длительной активности (не менее 6 часов)

Минимальный объем различных видов физической деятельности			
№ п/п	Нормы длительной деятельности	Время и количество занятий	Суммарное время длительной активности (мин)
1.	Утренняя гимнастика	25 мин 7 дней в неделю	175
2.	Организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки в школе в секциях и кружках, организмических на объектах спорта и по месту жительства	60 мин 1 занятие в неделю	60
3.	Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных зданий	Выходные дни до 60 мин	120

II. Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
 для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

1. Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

№ п/п	Наименование испытаний (тестов) по выбору	Нормативы					Финишное значение	
		Мальчики		Девочки				
		Уровни сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия		Золотой знак отличия
1.	Бег на 10 м (с)	4,2	4,0	3,4	4,3	4,1	3,6	Скоростные прыжки
2.	Бег на 30 м (с)	11,0	9,8	9,5	10,8	10,4	10,2	
3.	Скользящее перешагивание по перевернутой лестнице (без учета времени, м)	170	340	500	150	240	400	Выносливость
4.	Ходьба на лыжах (без учета времени, м)	500	815	1170	420	750	1085	
5.	Плывание на спине на широком плавающем (длина 100 м)	1	3	3	-	-	-	Сила
6.	Поднимание из встоп толка на иппе переключе 90 см (количество рх)	4	6	10	2	4	7	
7.	Сгибание и разгибание рук и шири леж на полу (количество рх)	5	7	11	2	4	8	Гибкость
8.	Наклон вперед из положения стоя на полу с прямыми ногами (см)	41	42	45	42	43	46	
9.	Притягивание к месту толчка думя молча (см)	31	80	95	65	73	90	Скоростно-силовые возможности
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество рх за 30 с)	9	10	12	8	9	11	
11.	Метание теннисного мяча на мет. дистанции 5 м (количество попаданий из 5 попыток)	1	2	3	1	2	3	Координационные способности

1.2.	Целевые (с учетом времени (ч))	2	4	3	2	1	4	6
------	--------------------------------	---	---	---	---	---	---	---

Участники соревнований Уровень сложности	Мальчики				Девочки			
	Бронзовые		Серебряный		Золотой		Прогрессив	
	зачек	отличия	зачек	отличия	зачек	отличия	зачек	отличия
Комплексно-испытаний (тестов) по плованию в пловательной группе	12	12	12	12	12	11	11	11
Комплексно-испытаний (тестов) по плованию, которые необходимо выполнить для получения звания отличника	6	6	6	6	6	6	6	6
Школа пловцов (тестов) по выбору обучающихся с целью дальнейшего развития								

Рекомендации к недельной двигательной активности не менее 10 часов

№ п/п	Минимальный объем регулярного занятия двигательной активностью		Выполнено, не менее (дней)
1.	Утренняя гимнастика		80
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»		135
3.	В процессе учебного или физкультурного урока и занятий, проводимых в форме развивающих игр, эстафет, элементов спортивных игр		120
4.	Организованные физкультурно-спортивные мероприятия, включая эстафетную физическую культуру и другие виды спорта, в том числе в рамках межшкольных соревнований по различным видам спорта		120
5.	Самостоятельные занятия физическими упражнениями (в том числе подвижные игры)		200
В течение всего периода образовательной деятельности ребенка во время 3 часов			

Учредитель организации Учредитель с.п.о	Математика				Девочки		
	Промежуемый (Серебряный)		Экспертный		Бронзовый	Серебряный	Золотой
	элек атлетика	элек атлетика	элек атлетика	элек атлетика	элек атлетика	элек атлетика	элек атлетика
Качество исполнения (тестов) по выбору в возрастной группе	12	12	12	12	12	12	12
Качество исполнения (тестов) по выбору, которое произошло	5	5	5	5	5	5	5
Выходные для получения знака отличия							
Получающий (тестов) по выбору обеспечения знака отличия							

Техническое задание к первичной деятельности (по форме 10-часов)

№	Техническое задание к первичной деятельности (по форме 10-часов)	Получивший, не менее (мин)
1	Утренняя гимнастика	60
2	Учебные занятия и образовательные мероприятия по предмету «Физическая культура»	145
3	В практическом учебном занятии физкультурно-спортивной группы, в форме включенного элемента: подготовительные игры, эстафеты, элективные спортивные игры	120
4	Организованные физкультурно-спортивные мероприятия, включая занятия физическими упражнениями в форме элективных занятий, в том числе в рамках инклюзивной программы, в том числе в рамках элективных занятий	120
5	Организованные занятия физическими упражнениями (с участием родителей), в том числе подготовительные игры	200
6	В выходные дни занятия физическими упражнениями (с участием родителей), в том числе подготовительные игры	

Успешность тестирования	Успехи										Дети	
	Уровень сложности											
	Бронзовый этап		Серебряный этап		Золотой этап		Промежуток		Серебряный этап			
Количество выполненных заданий по набору в возрастной группе	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	
Количество выполненных заданий по набору, которое необходимо выполнить для получения звания Чемпиона	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
Итого: количество заданий по набору, которое необходимо выполнить для получения звания Чемпиона												

Рекомендации к дальнейшей деятельности (не менее 10 часов)

№ п/п	Уровень сложности	Уменьшение объема дальнейшей деятельности	Всего часов, не менее (мин)	
			Всего часов, не менее (мин)	
1.	Уровень сложности		80	135
2.	Уровень сложности		120	135
3.	Уровень сложности		120	135
4.	Уровень сложности		120	135
5.	Уровень сложности		120	135
6.	Уровень сложности		120	135
7.	Уровень сложности		120	135
8.	Уровень сложности		120	135
9.	Уровень сложности		120	135
10.	Уровень сложности		120	135
11.	Уровень сложности		120	135
12.	Уровень сложности		120	135
13.	Уровень сложности		120	135
14.	Уровень сложности		120	135
15.	Уровень сложности		120	135
16.	Уровень сложности		120	135
17.	Уровень сложности		120	135
18.	Уровень сложности		120	135
19.	Уровень сложности		120	135
20.	Уровень сложности		120	135
21.	Уровень сложности		120	135
22.	Уровень сложности		120	135
23.	Уровень сложности		120	135
24.	Уровень сложности		120	135
25.	Уровень сложности		120	135
26.	Уровень сложности		120	135
27.	Уровень сложности		120	135
28.	Уровень сложности		120	135
29.	Уровень сложности		120	135
30.	Уровень сложности		120	135
31.	Уровень сложности		120	135
32.	Уровень сложности		120	135
33.	Уровень сложности		120	135
34.	Уровень сложности		120	135
35.	Уровень сложности		120	135
36.	Уровень сложности		120	135
37.	Уровень сложности		120	135
38.	Уровень сложности		120	135
39.	Уровень сложности		120	135
40.	Уровень сложности		120	135
41.	Уровень сложности		120	135
42.	Уровень сложности		120	135
43.	Уровень сложности		120	135
44.	Уровень сложности		120	135
45.	Уровень сложности		120	135
46.	Уровень сложности		120	135
47.	Уровень сложности		120	135
48.	Уровень сложности		120	135
49.	Уровень сложности		120	135
50.	Уровень сложности		120	135
51.	Уровень сложности		120	135
52.	Уровень сложности		120	135
53.	Уровень сложности		120	135
54.	Уровень сложности		120	135
55.	Уровень сложности		120	135
56.	Уровень сложности		120	135
57.	Уровень сложности		120	135
58.	Уровень сложности		120	135
59.	Уровень сложности		120	135
60.	Уровень сложности		120	135
61.	Уровень сложности		120	135
62.	Уровень сложности		120	135
63.	Уровень сложности		120	135
64.	Уровень сложности		120	135
65.	Уровень сложности		120	135
66.	Уровень сложности		120	135
67.	Уровень сложности		120	135
68.	Уровень сложности		120	135
69.	Уровень сложности		120	135
70.	Уровень сложности		120	135
71.	Уровень сложности		120	135
72.	Уровень сложности		120	135
73.	Уровень сложности		120	135
74.	Уровень сложности		120	135
75.	Уровень сложности		120	135
76.	Уровень сложности		120	135
77.	Уровень сложности		120	135
78.	Уровень сложности		120	135
79.	Уровень сложности		120	135
80.	Уровень сложности		120	135
81.	Уровень сложности		120	135
82.	Уровень сложности		120	135
83.	Уровень сложности		120	135
84.	Уровень сложности		120	135
85.	Уровень сложности		120	135
86.	Уровень сложности		120	135
87.	Уровень сложности		120	135
88.	Уровень сложности		120	135
89.	Уровень сложности		120	135
90.	Уровень сложности		120	135
91.	Уровень сложности		120	135
92.	Уровень сложности		120	135
93.	Уровень сложности		120	135
94.	Уровень сложности		120	135
95.	Уровень сложности		120	135
96.	Уровень сложности		120	135
97.	Уровень сложности		120	135
98.	Уровень сложности		120	135
99.	Уровень сложности		120	135
100.	Уровень сложности		120	135

1.4. Четвертая ступень (возрастная группа от 12 до 17 лет незначительной)

№ п/п	Наименование испытаний (раз) по ведомству	Переходы					Физические единицы
		Матчаки		Джокиты			
		Уровни сложности					
		Кристаллы (Зеркальная)	Золотой	Бронзовый	Оруберный	Золотой	
		матчаки	матчаки	матчаки	матчаки	матчаки	матчаки
1	Бег на 40 м (с)	6,7	6,2	5,8	5,1	4,6	Скорость движения
2	Бег на 60 м (с)	12,9	11,8	10,9	10,4	12,4	время
3	Бег на 100 м (мин, с)	10,15	10,05	7,76	11,03	10,54	8:21
4	Бег на 200 м (мин, с)	12,18	11,27	10,59	15,52	14,58	13:11
5	Бег по полю на 2 км (мин, с)	17,39	16,11	14,20	18,11	17,04	15:35
6	Бег по полю (без учета времени, км)	1,2	1,8	2	1,2	1,8	2
7	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1,2	1,8	2	1,2	1,8	2
8	Прыжок без учета времени (м)	30	30	45	20	30	45
9	Шестипрыжок на высоте на лыжах (перелазание) (количество раз)	5	4	6	-	-	-
10	Прыжок на высоте на лыжах (перелазание) (количество раз)	8	12	19	0	8	11
11	Стойка на лыжах (стойка на лыжах) (количество раз)	10	15	23	5	8	11
12	Наклон вперед на лыжах (стойка на лыжах) (количество раз)	43	4	46	43	46	410
13	Прыжок в длину с разбега (см)	140	210	260	172	187	230
14	Прыжок в длину с места (стойка на лыжах) (см)	125	135	153	110	123	140
15	Метание мяча весом 150 г (м)	30	22	28	12	15	18
16	Полупрыжок в длину с разбега (стойка на лыжах) (количество раз за 1 мин)	36	31	39	23	26	34
17	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	7	3	5	7

Участники тестирования		Мальчики				Девочки	
Уровень сложности		Бронзовый знак отличия		Серебряный знак отличия		Золотой знак отличия	
Количество испытаний (разов) по выбору в возрастной группе		17	17	17	16	16	16
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Команды		6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивающих общую сумму шести физических качества							

Рекомендации к методическим материалам аттестации (не менее 11 часов)

№ п/п	Минимум один объем (различных типов) двигательной деятельности	Среднее время на задание (мин)
1.	Утренняя гимнастика	105
2.	Общеразвивающие упражнения в образовательных организациях	135
3.	В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активной работы: подвижные игры, эстафеты, эволюция спортивных игр	120
4.	Организованные физкультурно-спортивные мероприятия, занятия физической культурой и спортом в спортивной секции, в том числе в рамках индустриальной программы реабилитации обучающихся	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с использованием роликов), в том числе подвижные и спортивные игры	200

В культурно-спортивной организации (школа, спортивный клуб и т.д.) не менее 3 часов

1.5. Пятая ступень (возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование упражнения (теста) по выбору	Нормативы						Оценочные значения
		Юноши		Девушки				
		5-ручье сложилось						
		Бронзовый		Серебряный		Золотой		
		узел отпущен	узел отпущен	узел отпущен	узел отпущен	узел отпущен	узел отпущен	
1.	Бег на 50 м (с)	6.2	5.8	6.6	6.4	5.7	Скоростная выносливость	
2.	Бег на 60 м (с)	11.2	10.6	12.6	11.9	11.0	Выносливость	
3.	Бег на 200 м (мин, с)	13.59	11.38	14.51	13.25	12.12		
4.	Бег на 300 м (мин, с)	18.20	17.12	-	-	-		
5.	Бег на лыжах в. 1 км (мин, с)	22.46	20.05	23.20	22.18	22.13		
6.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1.5	2.5	0.8	2	3	Сила	
7.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.5	2	1.5	2	2.5		
8.	Плывание (без учета времени) (м)	20	30	20	30	40		
9.	Подтягивание из виса на веревочной перекладине (количество раз)	4	5	8	-	-		
10.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 40 см (количество раз)	10	14	30	9	12	Гибкость	
11.	Сгибание и разгибание туловища в упоре лбом на полу (количество раз)	16	20	30	8	13		
12.	Наклон вперед на полжестя согнуть пальцы с трапециев позвон (см)	3	+5	+9	+4	+7		
13.	Приток в длину с разбега (см)	209	230	285	205	250		
14.	Приток в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	161	182	134	159	Скоростно-силовые упражнения	
15.	Метание мяча весом 150 г (м)	22	27	34	16	29		
16.	Поскоки на гимнастическом ковре из положения лежа на спине (количество раз) (с 30-1 мрит)	27	42	40	25	35	Координационные способности	
17.	Метание гимнастического мяча в кольцо, метания 6 м (точность попадания из 10 прыжков)	4	6	8	4	8		

Участники исследования		Классы			Девушки		
Уровень сложности		Нормативный класс		Золотой класс	Бронзовый класс	Серебряный класс	30-й класс
Количество выполнений (показ) на выборку в возрастной группе		17	17	17	15	15	15
Количество выполнений (показ) при выполнении упражнения		6	6	6	6	6	6
Пять, пятьдесят (показ) по набору обеспечивших оценку шести физических качеств		...			...		

Реконструкция и модификация упражнений (по данным [2, 3, 4])

Участники исследования выполняли упражнения на развитие физических качеств

1. Утренняя гимнастика

2. Учебные упражнения и упражнения на развитие физических качеств

3. В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены и формы активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивной игры

4. Организационные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия физической культурой и эстетическим образованием, в том числе в рамках внеурочной деятельности и внеклассных мероприятий

5. Самоорганизация занятий физическими упражнениями и спортивными играми

Итого: учебные упражнения и упражнения на развитие физических качеств

№ п/п	Участники исследования	Бронзовый класс		Серебряный класс		Золотой класс		Всего выполнений (показ)
		15	15	15	15	17	17	
1.	Утренняя гимнастика	15	15	15	15	17	17	135
2.	Учебные упражнения и упражнения на развитие физических качеств	15	15	15	15	17	17	135
3.	В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены и формы активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивной игры	15	15	15	15	17	17	135
4.	Организационные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия физической культурой и эстетическим образованием, в том числе в рамках внеурочной деятельности и внеклассных мероприятий	15	15	15	15	17	17	135
5.	Самоорганизация занятий физическими упражнениями и спортивными играми	15	15	15	15	17	17	135
Итого: учебные упражнения и упражнения на развитие физических качеств		15	15	15	15	17	17	135

1.7. Сельскохозяйственная продукция подгруппы от 18 до 19 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Мужчины				Нормативы				Физическое качество
		Уровень сложности				Женщины				
		Бегущий шаг	Средняя скорость	Бегущий шаг	Средняя скорость	Бегущий шаг	Средняя скорость	Бегущий шаг	Средняя скорость	
1.	Бег на 40 м (с)	5,0	4,0	6,2	6,1	5,7	4 базовые возможности			
2.	Бег на 60 м (с)	10,3	9,2	12,4	11,5	10,7				
3.	Бег на 100 м (с)	17,2	16,4	20,8	19,5	18,4				
4.	Бег на 200 м (мин, с)	-	-	14,31	13,36	11,17	Выносливость			
5.	Бег на 300 м (мин, с)	18,30	16,47	14,37	-	-				
6.	Бег на 400 м (мин, с)	-	-	24,20	22,34	20,08				
7.	Бег на 500 м (мин, с)	33,20	30,47	28,01	-	-	Сила			
8.	Бег на 600 м (по предложенной модели) (без учета времени, км)	5	4,5	2	2,5	2				
9.	Полоса без учета времени (м)	30	40	30	40	30				
10.	Подтягивание на турнике (высота перекладина указана в приложении)	6	8	11	-	-	Скорость			
11.	Подтягивание на высоте лежа на спине (высота перекладина 180 см) (мин, с)	-	-	-	9	11				
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	24	27	26	7	9				
13.	Бег на 10 м (мин, с)	12,00	13	38	-	-	Гибкость			
14.	Бег на 20 м (мин, с)	44	40	46	17	13				
15.	Бег на 30 м (мин, с)	230	250	210	225	175				
16.	Бег на 40 м (мин, с)	161	178	131	145	127	Скорость-выносливость			
17.	Бег на 50 м (мин, с)	26	30	19	24	20				
18.	Бег на 60 м (мин, с)	28	32	17	30	27				
19.	Бег на 70 м (мин, с)	10	13	10	12	14	Выносливость			
20.	Бег на 80 м (мин, с)	10	13	10	12	14				
21.	Бег на 90 м (мин, с)	10	13	10	12	14				

двухэтажная 6 м (включительно) двухэтажный или 20 этажной						сметная стоимость
--	--	--	--	--	--	-------------------

Участники тендерной группы		Материалы		Живущие				
Участник тендерной группы		Бронирование (субсидирование)		Участник тендерной группы	Бронирование (субсидирование)	Участник тендерной группы		
		тип	субсидия		тип		субсидия	
		Количество жилых помещений (квартир) по выбору в квартирной группе		16	16	16	16	16
		Количество жилых помещений (квартир) по выбору, которые необходимо выделить для погрузки и выгрузки отгрузки в контейнер		6	6	6	6	6
		Шесть жилых помещений (квартир) по выбору, обеспечивающих вывоз отходов с территории участка						

Рекомендуется к перепланировке помещений (не менее 13 квартир)

№ п/п	Минимальный объем реконструкции помещений (не менее 13 квартир)	Размер платы за реконструкцию (руб.)
1.	Углубление помещений	160
2.	Углубление помещений в (оборудованных помещениях) по предмету: «Физическая культура» либо занятия в тренажерном зале	40
3.	В процессе углубления для (реконструкции) палаты и купальни, переоборудования (палаты, душевой, ванной комнаты, туалета, санузла, кухни, спальни, гостиной, кабинета, библиотеки, спортзала, сауны, бани, бассейна, тренажерного зала, комнаты отдыха, комнаты для хранения вещей, комнаты для хранения одежды, комнаты для хранения обуви, комнаты для хранения одежды	

1.10. Девятая ступень (мужчины и женщины от 30 до 34 лет включительно)

№ п/п	Наименование упражнения (теста) по п/п	Норматив				Физические качества	
		Мужчины		Женщины			
		Уровень сложности		Уровень сложности			
		Бриллиант	Серебряный	Бриллиант	Серебряный	Бриллиант	Серебряный
		отличия	отличия	отличия	отличия	отличия	отличия
1.	Бег на 30 м (с)	7,7	7,0	8,0	7,7	6,7	6,7
2.	Бег на 60 м (с)	14,3	12,6	13,2	14,1	12,2	12,2
3.	Бег на 100 м (мин, с)	5:47	4:46	6:36	5:59	5:29	5:29
4.	Бег на 200 м (мин, с)	-	-	17:30	16:11	14:19	14:19
5.	Бег на 300 м (мин, с)	18:10	17:24	15:45	-	-	-
6.	Бег на 400 м (мин, с)	-	-	21:52	25:18	22:35	22:35
7.	Бег на 500 м (мин, с)	35:01	31:42	27:45	-	-	-
8.	Кросс (без учета времени, км)	3,5	3	4	1,5	2	1,5
9.	Цикловое без учета времени (м)	30	30	70	30	30	30
10.	Удвоение пути на лыжах (количество раз)	4	5	10	-	-	-
11.	Подтягивание из виса на перекладине (количество раз)	9	12	18	7	8	13
12.	Стойкость и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	15	27	4	6	10
13.	Натяг шнур (6 кг (количество раз)	14	17	35	-	-	-
14.	Натяг шнур (6 кг (количество раз) с прыжком (с)	2	4	4	4	4	4
15.	Проток в одну и другую сторону (с)	155	170	180	112	120	130
16.	Метание мяча (150 г)	21	25	32	15	17	23
17.	Полымя на лыжах (количество раз за 1 мин)	22	27	34	16	18	27
18.	Метание теннисного мяча и диска	12	14	18	12	14	18
19.	Лестница 6 м (количество подпрыгиваний за 20 секунд)	-	-	-	-	-	-

Участники соревнований		Мужчины				Женщины			
Уровень сложности		Бриллиант выс. отличия		Серебряный звезд отличия		Золотой звезд отличия		Бронзовый звезд отличия	
Количество участников (каждый по выбору в возрастной группе)		16		16		16		14	
Количество испытаний (каждое по выбору, которое необходимо выполнить для получения знака отличия Команды)		6		6		6		6	
Шесть испытаний (каждый по выбору) обеспечивает оценку шести физических качеств									

Рекомендации к количеству выполняемой деятельности (не менее 11 часов)		Ежедневных по мере (мин)	
№	Минимальный объем различных видов деятельности, обеспечивающих		
1.	Утренняя зарядка		
2.	Физические упражнения в течение рабочего дня, обеспечивающие выносливость и работоспособность		
3.	Среднеинтенсивные физкультурно-оздоровительные мероприятия, включающие элементы функциональной выносливости и аэробных упражнений, в том числе в рамках школьного физического воспитания или общешкольного мероприятия		
4.	Среднеинтенсивные занятия физической культурой, в том числе внеурочными занятиями		
Общая продолжительность занятий по программе не менее 4 часов			

1.11. (Умноженные студенты (показатели подгрупп от 35 до 39 лет включительно))

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Испытания				Физические качества	
		Знания		Жизненные			
		Уровень сложности					
		Бронзовый	Серебряный	Золотой	Серебряный	Золотой	Скоростные выносливость
		знание оценки	знание оценки	знание оценки	знание оценки	знание оценки	
1.	Бег на 30 м (с)	7,9	7,3	6,7	8,4	8,1	
2.	Бег на 60 м (с)	14,8	12,8	10,6	15,6	14,4	12,4
3.	Бег на 100 м (мин. с)	5:47	5:41	4:47	7:16	6:46	6:45
4.	Бег на 200 м (мин. с)	-	-	-	18:31	17:06	14:21
5.	Бег на 300 м (мин. с)	19:18	18:21	16:21	-	-	-
6.	Бег на 400 м (мин. с)	-	-	-	29:15	26:34	25:28
7.	Бег на 500 м (мин. с)	38:36	34:27	30:33	-	-	-
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин. с)	-	-	-	-	-	-
9.	Бег по пересеченной местности (без учета времени, км)	1,8	2	2,5	0,8	1	1,5
10.	Плавание без учета времени (м)	30	50	60	30	30	40
11.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	7	-	-	-
12.	Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине 90 см (количество раз)	7	10	17	5	6	12
13.	4-х минутный разный ружье в упоре лежа на локтях (количество раз)	10	13	23	3	5	8
14.	Риски и прыжки (количество раз)	14	18	31	-	-	-
15.	Наклон вперед из положения сидя на гимнастическом бревне (см)	9	+2	17	-2	+4	-3
16.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	15,5	16,7	17,7	10,7	11,9	13,2
17.	Шажки из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	24	40	12	14	20
18.	Метание теннисного мяча в цель, метание бейсбольного мяча на 20 метров	12	14	17	12	14	15

1.12. Динамизациям ступеней (возрастная деловая группа от 40 до 44 лет включительно)

№ п/п	Плановые значения норматива (кг/м) по выбору	Порядок						Физическая нагрузка
		Мужчины			Женщины			
		уровень сложности						
		Бразильский Серебряный Золотой Бронзовый Изумрудный Золотой						
	уменьш	уменьш	уменьш	уменьш	уменьш	уменьш		
1	Ветер 40 м (с)	8,1	7,5	6,1	8,9	8,6	7,0	
2	Ветер 60 м (с)	15,0	14,0	11,0	16,0	15,0	13,0	
3	Ветер 100 м (с)	7,24	6,94	5,41	8,12	7,20	6,05	
4	Ветер 200 м (с)	15,52	14,40	12,12	19,28	18,38	15,57	
5	Ветер 400 м (с)	-	-	-	27,25	24,05	21,20	
6	Ветер 600 м (с)	44,15	40,15	34,14	-	-	-	
7	Ветер 800 м (с)	1,8	2	2,5	0,8	1	1,5	
8	Ветер 1000 м (с)	1,30	1,20	1,10	2,10	1,5	1,40	
9	Ветер 1200 м (с)	3	5	6	-	-	-	
10	Ветер 1400 м (с)	6	9	10	4	6	11	
11	Ветер 1600 м (с)	10	15	25	2	4	7	
12	Ветер 1800 м (с)	11	15	25	-	-	-	
13	Ветер 2000 м (с)	0	42	46	41	43	17	
14	Ветер 2200 м (с)	151	165	174	105	116	129	
15	Ветер 2400 м (с)	18	22	26	7	9	18	
16	Ветер 2600 м (с)	11	13	16	11	13	16	

Участники соревнований	Мужчины				Женщины			
	Бронзовые медали		Серебряный медаль		Бронзовый медаль		Серебряный медаль	
Уровень сложности	Золотой медаль	Серебряный медаль	Золотой медаль	Серебряный медаль	Золотой медаль	Серебряный медаль	Золотой медаль	Серебряный медаль
Классический (классический) по плаванию и широким лезвиям	15	15	15	15	15	15	15	15
Классический (классический) по плаванию, которые необходимы для выполнения широким лезвиям	6	6	6	6	6	6	6	6
Широким лезвиям (классический) по плаванию широким лезвиям								

Участники в плавании широким лезвиям (не менее 10 часов)

№	Имя	Минимальный объем физической активности		Среднее время, затраченное на выполнение (мин)
		Участники плавания	Участники плавания	
1.	Участники плавания			160
2.	Участники плавания в плавании широким лезвиям			100
3.	Участники плавания в плавании широким лезвиям			180
4.	Участники плавания в плавании широким лезвиям			200
Участники плавания в плавании широким лезвиям				

Участники исследования	Мужчины			Женщины	
	Бродячий Сонный		Золотой	Бродячий	Золотой
Уровень сложности	Знак	Платина	Знак	Платина	Знак
Классность неспящий (сонный) по выбору в возрастной группе	14	14	14	12	12
Классность неспящий (сонный) по выбору, сонный неспящий	6	6	6	6	6
Шестнадцать (сонный) по выбору обеспечения оценки теста физиологического					

Рекомендации к исследованию (не менее 4 часов)

№ п/п	Минимальный объем рекомендаций для практической деятельности	Баллы
1	Участники исследования	120
2	Участники исследования и участники исследования	120
3	Участники исследования и участники исследования	120
4	Участники исследования и участники исследования	120
Итого		180

1.14. Четырнадцатых студентов (возрастная подгруппа от 50 до 54 лет включительно)

№ п/п	Целевые задачи (тесты) по выбору	Нормативы						Финишное значение
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый уровень	Серебряный уровень	Золотой уровень	Бронзовый уровень	Серебряный уровень	Золотой уровень	
1.	Бег на 1000 м (мин. с)	8:24	8:48	9:13	8:45	7:56	Выходимость	
2.	Бег на 2000 м (мин. с)	16:49	14:47	21:47	20:08	16:47		
3.	Бег на 4000 м (мин. с)	-	-	31:40	29:52	26:14		
4.	Бег на лыжах на 5 км (мин. с)	52:50	47:32	59:56	-	-		
5.	Кросс (бег по пересеченной местности) (бег 2 км в среднем. км)	1	15	2	08	12	15	
6.	Пешая ходьба (бег) (бег 2 км в среднем. км)	25	40	30	35	30	40	
7.	Подтягивание на висе на выносливость (подтягивание) (количество раз)	1	2	3	-	-	-	
8.	Подтягивание на висе под углом 45° (количество раз)	3	6	11	3	5	7	
9.	Становые и разгибание рук и упре. лежа на полу (количество раз)	7	9	17	3	4	6	
10.	Рывок на 10 кг (количество раз)	3	7	11	-	-	-	
11.	Базовый вращ. из положения стоя на полу с прыжком (количество раз)	4	2	-1	0	11	4	
12.	Подтягивание туловища на перекладине (бег 2 км в среднем. км)	9	11	17	7	9	15	
13.	Метание теннисного мяча в цель. (метание 6 м (количество попаданий из 10 бросков))	3	7	8	3	7	8	

Участники тестирования	Мужчины		Женщины		Экспертная оценка
	Всего	Средняя	Всего	Средняя	
Уровень сложности	12	12	12	10	11
Коллекцию животных (экзот) по возрастной группе	3	3	1	3	5
Коллекцию растений (экзот) по подбору, которые необходимо выкапывать для получения сока растения Кошачья лапка					
Пять растений (экзот) по подбору соответствующих узелку латн фиговых листьев					

№ п/п	Удовлетворены ли методы и/или показатели деятельности (не менее 8 баллов)		Суммарное число баллов (максимум)
	Минимальный объем результатов при условии максимальной	...	
1.	Угрозы ликвидности	...	120
2.	Финансирование акционеров в течение рабочего дня, удовлетворение интересов ликвидности перед ликвидацией рабочего дня, предоставление ликвидности	...	100
3.	Организационное финансово-экономическое обеспечение мероприятий, включая адаптацию физических лиц к условиям стресса, в том числе в рамках национальной программы реабилитации инвалидов	...	120
4.	Самостоятельное участие физических лиц в работе, в том числе по предоставлению информации	...	180

1.15. Пятикратная ступенчатая функциональная подгруппа от 55 до 59 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытаний (тестов) по выбору	Нормативы						Функциональные возможности
		Мужчины			Женщины			
		Уровни сложности						
		Бронзовый уровень отличия	Серебряный уровень отличия	Золотой уровень отличия	Бронзовый уровень отличия	Серебряный уровень отличия	Золотой уровень отличия	
1.	Бег на 1 км (мин, с)	9:25	8:06	7:30	9:45	8:25	8:00	
2.	Бег на 2 км (мин, с)	17:55	15:54	14:39	24:26	22:35	18:18	
3.	Бег на тысячу м. (2 км (мин, с)	-	-	-	32:22	30:28	27:27	
4.	Бег на тысячу м. (5 км (мин, с)	60:40	52:42	43:18	-	-	-	
5.	Курс (Бег по перекладочной вазе (мин, с)	1	1.5	2	0.8	1	1.5	
6.	Скандинавская ходьба на 5 км (мин, с)	33:40	31:42	29:15	38:17	30:24	34:10	
7.	Плывание без учета времени (м)	25	35	40	25	35	40	
8.	Подтягивание на висе на выносливость (количество раз)	1	2	4	-	-	-	
9.	Подтягивание на перекладочной вазе (количество раз)	2	4	4	2	4	6	
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	6	8	15	2	3	6	
11.	Шаги вперед по поперечной линии на полу (количество шагов)	3	1	4	0	4	12	
12.	Подтягивание туловища на перекладочной вазе (количество раз за 1 мин)	7	9	15	3	7	13	
13.	Метание теннисного мяча в цель, выходящий 6 м (количество попаданий на 10 бросков)	4	6	8	4	6	8	

Выход. линия

Сум

Таблица

Скоростно-спринтерские возможности

Скоростно-спринтерские возможности

Учредитель несправки	Мужчины				Женщины					
	Бронзовый знак отличия		Серебряный знак отличия		Золотой знак отличия		Серебряный знак отличия		Золотой знак отличия	
	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов) по выбору в каждой группе	5		5		5		5		5	
Количество повторений (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Команды	5		5		5		5		5	
Дата испытаний (тестов) по выбору обозначается знаком или физическая запись										

Рекомендуемые и необходимые дополнительные сведения (по возможности)

№ п/п	Минимальный объем (различных видов, длительности деятельности)	Ежедневно, не менее (мин)
1	Уровень физической	140
2	Ориентирование физкультурно-оздоровительные мероприятия, знание языковой физической культуры и оптимизации способностей в том числе в рамках перспективной программы реабилитации или адаптации инвалидов	100
3	Современные знания культуры с использованием различных физических культурно-развлекательных систем	120

Таб. Шестиполовая группа (интервал по времени от 60 до 64 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытаний (тестов) по выбору	Нормативы						Фактические значения	
		Мужчины		Женщины					
Уровень сложности									
Бронзовый знак отличия		Серебряный знак отличия		Золотой знак отличия					
1.	Среднее время на 1000 м (мин, с)	12:11	10:13	8:16	12:13	11:33	10:26		
2.	Среднее время на 2000 м (мин, с)	21:26	21:20	17:16	27:45	25:15	21:20		

рекомендовать и методологической деятельностью (не менее 6 часов)

№ п/п	Минимальный объем разовых видов деятельности	Важнейшие, не менее (часов)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивным физическим культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индустриальной архитектуры при реализации проекта	90
3.	Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных видов	180

1.13. Социальная группа от 65 до 69 лет (активное долголетие)

№ п/п	Наименование эстафеты (цели) по выбору	Нормативы						Финансирование мероприятия
		Мужчины		Женщины				
		Уровень сложности						
		Бронзовый уровень	Серебряный уровень	Золотой уровень	Бронзовый уровень	Серебряный уровень	Золотой уровень	
1.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	14:27	12:31	10:18	13:18	12:16	10:47	
2.	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	28:16	24:44	19:30	23:46	20:44	23:28	
3.	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	45:23	38:41	31:43	
4.	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	43:44	41:08	26:40	-	-	-	
5.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	1	1.5	2	0.8	1	1.5	Выносливость
6.	Смешанная ходьба на 3 км (мин, с)	-	-	-	76:40	57:40	30:20	
7.	Смешанная ходьба на 4 км (мин, с)	89:00	71:30	41:00	-	-	-	
8.	Плавание без учета времени (м)	15	20	25	15	20	25	
9.	Подвижные игры на территории детского сада	5	7	11	3	9	10	
10.	Совместное разминание рук в утреннюю гимнастику по очереди (по очереди по 30 сек)	3	4	7	2	3	4	Сила
11.	Наклоны вперед на лопатках и на плечах	-11	-6	-7	-5	-3	-1	Гибкость

1.18. Восемнадцатая ступень (возрастная группа 70 лет и старше)

№ п/п	Наименование испытания (тесты) по выбору	Нормативы						Выполняемость
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый этаж отлично 2000	Серебряный этаж хорошо 3000	Золотой этаж хорошо 4000	Бронзовый этаж хорошо 5000	Серебряный этаж хорошо 7500	Золотой этаж отлично 10000	
1.	Изотопное перемещение (без учета времени, м)	-	-	-	45:21	38:28	32:59	
2.	Перемещение на лыжах на 3 км (мин, с)	52:20	49:50	42:59	-	-	-	
3.	Перемещение на лыжах на 5 км (мин, с)	2	2,5	3	1	1,5	2	
4.	Смешивание воды (без учета времени, км)	1	1,5	2	0,8	1	1,5	
5.	Смешивание перемещение по изотопному этажу (без учета времени, м)	10	15	25	10	15	25	
6.	Возврат без учета времени (м)	2	4	9	3	3	5	
7.	Поднятие туловища и таза (мин, с)	2	3	4	2	3	4	
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре на локтях (мин, с)	-12	-11	-9	-9	-7	-5	
9.	Наклон вперед из положения стоя на полу с прямыми ногами (см)	1	3	3	1	2	3	
10.	Метание теннисного мяча в цель. дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)							

Высшая

Сила

Тяжелость

Корректируемые
способы

Участники исследования	Мужчины				Женщины			
	Бронховидный и Серрейровский		Золотой		Бронховидный		Золотой	
	плох отлично	плох отлично	плох отлично	плох отлично	плох отлично	плох отлично	плох отлично	плох отлично
Коллекция петитов (тестов) по выбору в возрастной группе	9	9	9	9	9	9	9	9
Коллекция петитов (тестов) по выбору, которые необходимо запомнить для выполнения задачи отпущения комплекса	4	4	4	4	4	4	4	4
Четверть испытаний (тестов) по выбору обеспечения правильной работы								

Разнообразие в тестовой ситуации (оценка в часах)		Разнообразие, не менее (мин.)
№ п/п	Минимальный объем работы по заданным условиям	
	Утренняя гимнастика	
1.	Ограниченные функциональные упражнения, включая функциональный комплекс	120
2.	Ограниченные функциональные упражнения, включая функциональный комплекс	90
3.	Самостоятельное выполнение физических упражнений	180

2. Методика (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

2.1. Первая группа (пограничная группа от 6 до 7 лет инвалидности)

№ п/п	Наименование критерия (тест) по выбору	Направления				Фактически достигнута	
		Мужчины		Женщины			
		Уровень сложности					
		Бронховидный		Серрейровский		Золотой	
		плох отлично	плох отлично	плох отлично	плох отлично		
		плох отлично	плох отлично	плох отлично	плох отлично		
1.	Вет. пд. 10 м (с)	4,1	3,8	3,3	4,2	3,9	3,5
2.	Вет. пд. 20 м (с)	11,3	9,5	9,4	10,3	10,0	9,9
3.	Ходилка по шажку (без учета времени, м)	550	870	1250	480	780	1150
4.	Самостоятельное выполнение по критерию сложности (без учета)	180	330	530	160	250	430

Среднее
значение
высказывания

время, с)									
4.	Поднятие в ящик на вышней перекладке (количество раз)	1	2	3	-	-	-	Сумма	
6.	Поднятие в ящик лежа на вышней перекладке (4) см (количество раз)	4	7	11	2	4	8		
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	8	14	1	4	9		
8.	Нисходя перед по положению сна на полу с прыжком вверх (см)	+1	+2	+5	+2	3	16	Гибкость	
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	75	83	100	67	76	93		
III.	Поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 сек)	10	11	13	9	10	12	Скорость-выносливость	
Задача: вылезти из ящика в цель.									
11.	Известия 5 м (количество подпрыгиваний из положения)	2	3	4	1	2	3	Контроль внимания	
12.	Положение без учета прыжков (с)	4	7	11	4	7	11		

Участники тестирования		Мальчики				Девочки			
Уровень готовности		Нормальный знак отличия		Достойный знак отличия		Бронзовый знак отличия		Серебряный знак отличия	
Количество испытаний (детей) по выбору в возрастной группе		12		12		12		11	
Количество испытаний (детей) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Команды		6		6		6		5	
Шкала оценок (детей) по набору обеспеченного оценкой знака отличия Команды									

Техническое и организационное обеспечение не менее 10 человек

№ п/п	Минимальный объем разминки перед началом соревнований		Безопасность, не менее (мин)	
1.	Утренняя разминка		70	
2.	Учебные занятия в образовательных организациях культуры		140	

3.	В прошлом учебном году физкультурные паузы в минуты, перерывы в форме активного отдыха: подтягивание на тур. жонглеры, элементы спортивных игр	120
4	Физкультурные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия физической культурой и двигательной активностью в том числе в рамках внеурочной программы дополнительного образования обучающихся	90
5.	Современные спортивные сооружения (спортивные площадки), в том числе под открытым небом	185
В целом, время, затраченное на физкультурно-оздоровительные мероприятия в учебном году: 3 ч 40 мин		

2.3. Вторая группа (показатели от 6 до 9 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытаний (вспомогательная информация)	Показатели		Физические качества			
		Успеваемость	Уровень сложности	Движения		Скоростные показатели	Выносливость
				Бронзовый знак	Серебряный знак		
1.	Бег на 30 м (с)	8,0	7,1	6,6	6,3	7,4	6,9
2.	Смешанное передвижение в 10 м (с)	8,23	7,30	6,27	6,11	8,12	7,16
3.	Смешанное передвижение по препятствиям	1	1,2	1,5	1	1,2	1,5
4.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	12:01	10:39	9:28	10:09	10:42	9:22
5.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1	1,2	1,5	1	1,2	1,5
6.	Подтягивание на висе на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-
7.	Подтягивание на висе лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	8	13	3	5	10
8.	Подтягивание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	9	15	3	3	10

Н підписує гарантію безпеки життєдіяльності людини та безпеки навколишнього середовища

2.3. Третій етап (визначення групи від 10 до 11 років включительно)

№ п/п	Назва показника	Прийняття										Формула для обчислення	
		Молодеччина					Дівчинка						
		Умовні показники					Умовні показники						
		Висота	Вага	Довжина	Ширина	Глибина	Висота	Вага	Довжина	Ширина	Глибина		
1.	Висота 10 м (с)	13,5	12,8	6,6	6,6	6,6	13,5	12,8	6,6	6,6	6,6	Середнє значення	
2.	Висота 10 м (с)	13,5	12,8	6,6	6,6	6,6	13,5	12,8	6,6	6,6	6,6	Середнє значення	
3.	Висота 10 м (с)	13,5	12,8	6,6	6,6	6,6	13,5	12,8	6,6	6,6	6,6	Середнє значення	
4.	Висота 10 м (с)	13,5	12,8	6,6	6,6	6,6	13,5	12,8	6,6	6,6	6,6	Середнє значення	
5.	Висота 10 м (с)	13,5	12,8	6,6	6,6	6,6	13,5	12,8	6,6	6,6	6,6	Середнє значення	
6.	Висота 10 м (с)	13,5	12,8	6,6	6,6	6,6	13,5	12,8	6,6	6,6	6,6	Середнє значення	
7.	Висота 10 м (с)	13,5	12,8	6,6	6,6	6,6	13,5	12,8	6,6	6,6	6,6	Середнє значення	
8.	Висота 10 м (с)	13,5	12,8	6,6	6,6	6,6	13,5	12,8	6,6	6,6	6,6	Середнє значення	
9.	Висота 10 м (с)	13,5	12,8	6,6	6,6	6,6	13,5	12,8	6,6	6,6	6,6	Середнє значення	
10.	Висота 10 м (с)	13,5	12,8	6,6	6,6	6,6	13,5	12,8	6,6	6,6	6,6	Середнє значення	
11.	Висота 10 м (с)	13,5	12,8	6,6	6,6	6,6	13,5	12,8	6,6	6,6	6,6	Середнє значення	
12.	Висота 10 м (с)	13,5	12,8	6,6	6,6	6,6	13,5	12,8	6,6	6,6	6,6	Середнє значення	
13.	Висота 10 м (с)	13,5	12,8	6,6	6,6	6,6	13,5	12,8	6,6	6,6	6,6	Середнє значення	
14.	Висота 10 м (с)	13,5	12,8	6,6	6,6	6,6	13,5	12,8	6,6	6,6	6,6	Середнє значення	
15.	Висота 10 м (с)	13,5	12,8	6,6	6,6	6,6	13,5	12,8	6,6	6,6	6,6	Середнє значення	

5.брокколи					
16. Цикорий без учета зелени (г)	15	20	25	20	25

Участники гастрономии	Мальчики				Девочки	
	Ирвингский знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору и вознаграждению	16	16	16	15	15	15
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые включаются в испытания, для получения знака отличия Команды	6	6	6	6	6	6

Щесть испытаний (тестов) по выбору обеспечения и члену знака и физическому состоянию

Категория: с повышенной двигательной активностью (не менее 10 часов)

№	Минимум испытаний, которые должны быть выполнены	Максимум испытаний, которые должны быть выполнены
1.	Утренний комплекс	70
2.	Учебные занятия в образовательных учреждениях	135
3.	18 тренировок для физкультурно-оздоровительных мероприятий, проведенных в форме активного отдыха или активного отдыха	120
4.	Среднедневные физкультурно-оздоровительные мероприятия физической культуры и активного отдыха, в том числе и в рамках индивидуальной программы реабилитации или адаптации ребенка-инвалида	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), и при этом после прохождения и сдачи	185

В течение учебного года обязательный двигательный режим в возрасте 7 часов

2.4. Четвертая ступень (возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

№ п/п	Положения: испытания (ссылка по выбору)	Нормативы							Физические качества
		Мужчины		Парни					
		Уровень сложности							
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия		
1.	Бег на 30 м (с)	6,5	9,1	3,6	6,9	6,4	5,9	Скоростные возможности	
2.	Бег на 60 м (с)	12,5	11,5	10,6	13,0	13,1	11,2		
3.	Бег на 150 м (с)	10:44	9:43	7:44	10:28	9:51	8:43		
4.	Бег на 300 м (мин. с)	1:31:0	1:10:3	10:21	1:52:8	1:31:3	1:15:4		
5.	Бег на 1 км (с)	1:41:2	1:32:9	1:40:6	1:51:16	1:41:38	1:51:16		
6.	Бег на 1 км (без учета времени, км)	1,5	2	1,5	1,5	2	2,5	Выносливость	
7.	Кросс (бег по нерасчищенной местности) (без учета времени, км)	1,5	2	2,5	1,5	2	2,5		
8.	Полет на без учета времени (м)	30	25	35	30	25	35		
9.	Колыбельные (количество раз)	9	4	6	-	-	-		
10.	Подпрыгивание на 1 м (количество раз)	9	15	30	7	10	15		
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	11	16	24	3	8	12	4 п/п	
12.	Рывок вперед из положения лежа на полу с прыжком (см)	-	14	-8	-4	+5	+11		
12.	Прыжок в длину с разбега (см)	216	234	270	189	198	252		
14.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	129	142	160	110	139	146		
15.	Метание мяча весом 150 г (м)	21	23	36	14	16	19		
16.	Подпрыгивание туловища на разгибании локтей и отжимании на 1 м (м)	26	31	40	24	26	35	Координационные способности	
17.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий в 10 бросков)	4	6	3	4	6	8		
18.	Стрельба из огнестрельного оружия из	15	29	35	15	20	25		

2.5. Пятая ступень (взрослый и подростки от 14 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование попытки (теста) или упражнения	Нормативы		Фактические результаты		
		Юноши	Девушки			
					Уровень сложности	
		Бронзовый (Серебряный) Золотой	Бронзовый (Серебряный) Золотой	Скоростные упражнения		
		упражнения отличая	узна отличая	узна отличая	узна отличая	
1.	Бег на 50 м (с)	6,1	5,2	6,4	6,2	5,5
2.	Бег на 60 м (с)	10,9	9,1	12,2	11,5	10,7
3.	Бег на 200 м (мин, с)	11:54	9:40	14:34	13:16	11:20
4.	Бег на 300 м (мин, с)	17:00	16:50	-	-	-
5.	Бег на 400 м (мин, с)	21:17	19:22	25:50	24:04	21:42
6.	Бег на 500 м (мин, с)	3	3	1	3	4
7.	Кросс (Бег по пересеченной местности) на 600 м (мин, с)	2	2,5	3	2,5	3
8.	Прыжки с места в высоту (м)	30	35	40	35	45
9.	Долглетельные прыжки с места на низкую перекладину (высота 1 м)	5	7	10	-	-
10.	Полет на спине на низкую перекладину 90 см (высота 1 м)	11	15	21	11	16
11.	Слабость и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	17	21	32	9	12
12.	Прыжки в длину с места с одной ноги с одной ноги (м)	44	46	40	43	45
13.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (м)	250	283	324	334	361
14.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (м)	146	169	191	192	160
15.	Метание мяча в цель (50 м)	26	30	35	19	23
16.	Полет на спине на низкую перекладину 90 см (1 м)	26	33	43	30	47
17.	Метание мяча в цель (50 м)	5	7	8	7	8
				Скоростные упражнения		
				Скоростные упражнения		
				Скоростные упражнения		

18.	Средства из государственного бюджета № _____		12	20	25	13	20	25	
	получения входа в спортивной секции и спорт или секцию, достигая 10 м (или).								

Участники соревнований		Колонка		Детали	
Уровень сложности		Временная (состояние) (состояние)		Временная (состояние) (состояние)	
Коллективное исполнение (тестов) по выбору и по желанию группы		Временная (состояние) (состояние)		Временная (состояние) (состояние)	
Коллективное исполнение (тестов) по выбору, которое не является обязательным		Временная (состояние) (состояние)		Временная (состояние) (состояние)	
Тестовый тестовый (тестов) по выбору, который не является обязательным		Временная (состояние) (состояние)		Временная (состояние) (состояние)	

Результаты и результаты деятельности (не менее 10 минут)

Аннотация	Минимальный объем результатов в виде деятельности	Результаты (не менее 10 мин.)
1.	Уровень сложности	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	125
3.	В процессе учебного или физкультурного занятия в качестве преподавателя, тренера, административных работников	100
4.	Организационные физкультурно-спортивные мероприятия физкультурно-спортивной организации, в том числе и участие в соревнованиях, в том числе организационных мероприятий	90
5.	Самостоятельные занятия физкультурой, в том числе преподаватель и организационных мероприятий	175
В заключение перед каждым из участников соревнований		4 400 000

2.6. Шестая ступень (мужская группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытаний (тестов) по заданию	Наименование				Физические качества	
		Юноши	Девушки				
			Уровень сложности				
		Бросковой мячей	Круговая прыжка	Бросковой мячей	Бросковой мячей	Бросковой мячей	Бросковой мячей
1	Бег на 30 м (с)	5,6	5,2	4,9	6,1	6,1	5,7
2	Бег на 60 м (с)	10,1	9,5	8,9	12,1	11,2	10,4
3	Бег на 100 м (с)	16,3	15,9	14,9	20,2	19,0	17,8
4	Бег на 200 м (мин, с)	-	-	-	14:13	12:47	10:55
5	Бег на 400 м (мин, с)	17:31	16:12	13:17	-	-	-
6	Бег на 800 м (3 вкл. 1 мин, с)	-	-	-	23:27	21:12	19:27
7	Бег на 1500 м (5 вкл. 1 мин, с)	31:23	29:38	27:04	-	-	-
8	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	3	-	3	2	2,5	3
9	Плавание (без учета времени, м)	35	40	30	35	40	50
10	Подтягивание на турнике (количество раз)	8	10	12	-	-	-
11	Подтягивание на турнике (количество раз)	-	-	-	9	11	16
12	Стойкость и разгибание рук в упоре лежа на лопатках (количество раз)	24	28	31	8	10	14
13	Рывок гири 16 кг (количество раз)	11	16	20	-	-	-
14	Наклон вперед из положения сидя на ширине плеч (см)	45	7	111	8	19	14
15	Приседания в упоре на лопатках (см)	288	303	360	243	252	279
16	Приток и отток в упоре на лопатках (см)	168	186	204	137	131	164
17	Метание мяча весом 150 г (м)	38	32	38	22	26	30
18	Подтягивание турника из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	35	43	28	32	39
19	Метание теннисного мяча в цель	6	5	6	6	7	8

2.7 Социальная группа от 18 до 19 лет (вспомогательная)

№ п/п	Наименование испытаний (тесты) по выбору	Нормативы				Физические качества			
		Мужчины		Женщины					
		Уровень сложности							
		Бронзовый этап	Серебряный этап	Золотой этап	Золотой этап				
		шашка	шашка	шашка	шашка	шашка	шашка	шашка	шашка
1	Бег на 30 м (с)	5,5	5,1	4,7	6,1	8,0	5,5	Скоростные качества	
2	Бег на 60 м (с)	10,0	9,5	8,9	12,1	11,2	10,4		
3	Бег на 100 м (с)	16,7	15,9	14,9	20,2	19,0	17,6		
4	Бег на 200 м (мин, с)	-	-	-	14:13	13,43	10,55		
5	Бег на 300 м (мин, с)	17:16	16:26	14:16	-	-	-	Длинные прыжки	
6	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	23:28	21:10	19:28		
7	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	31:21	29:38	27:04	-	-	-		
8	Кросс (бег по пересеченной местности) без учета времени, км	3	4	5	2	3,5	3		
9	Прыжки без учета времени (м)	40	50	75	40	50	75	Сила	
10	Штажные прыжки из положения приседа (перепрыгнуть (количество раз))	8	10	12	-	-	-		
11	Штажные прыжки из положения приседа (перепрыгнуть 90 см (количество раз))	-	-	-	10	12	17		
12	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	24	28	38	8	10	14		
13	Прыжок с места 16 м (количество раз)	13	16	20	-	-	-	Тяжелость	
14	Низкий прыжок на гимнастическом бревне или на гимнастическом бревне (с)	45	7	111	46	48	44		
15	Прыжок в длину с разбега (см)	306	315	369	225	243	270		
16	Прыжок в длину с места 10,00 м (с)	168	186	204	137	151	164		
17	Метание мяча весом 150 г (м)	31	36	44	22	33	40	Скоростно-силовые качества	
18	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз на 1 мин)	31	36	45	29	32	40		
19	Метание канального диска в цель	12	15	16	12	14	15		

2.4. Сведения о судне (приставная таблица от 25 до 29 лет включительно)

№ п/п	Наименование материала (сорт) по выбору	Уборки		Порядки		Физические качества	
		Уборки		Порядки		Материал	
		Уборки		Уборки		Уборки	
		Бурлаков	Серебряный	Бурлаков	Серебряный	Бурлаков	Серебряный
1.	Бет на 30 м (с)	6,3	6,1	5,4	7,2	6,9	6,5
2.	Бет на 40 м (с)	10,8	10,1	9,1	12,8	11,8	11,0
3.	Бет на 100 м (с)	17,2	16,5	15,3	21,5	20,2	18,8
4.	Бет на 1000 м (мел. с)	-	-	-	8007	509	5024
5.	Бет на 2000 м (мел. с)	-	-	-	1601	1454	1300
6.	Бет на 3000 м (мел. с)	17,16	16,38	14,27	-	-	-
7.	Бет на 4000 м (мел. с)	-	-	-	25,50	23,10	20,02
8.	Бет на 5000 м (мел. с)	31,20	29,20	25,16	-	-	-
9.	Кросс (бет на черепицовой мозаикой)	5	4	3	3	2,5	3
10.	Полы (бет на черепицовой мозаикой)	30	30	75	30	60	75
11.	Полы (бет на черепицовой мозаикой)	6	8	11	-	-	-
12.	Полы (бет на черепицовой мозаикой)	-	-	-	8	10	15
13.	Самостоятельное изготовление пола в устье леза на 100 м (бет на черепицовой мозаикой)	20	30	35	8	10	14
14.	Ремонт пола 10 м (бет на черепицовой мозаикой)	16	30	35	-	-	-
15.	Нормы (бет на черепицовой мозаикой)	44	-6	+11	-6	+8	+12
16.	Полы (бет на черепицовой мозаикой)	176	194	209	142	155	169
17.	Материалы (бет на черепицовой мозаикой)	29	35	42	27	31	38
18.	Материалы (бет на черепицовой мозаикой)	26	31	40	21	25	35
19.	Материалы (бет на черепицовой мозаикой)	13	15	18	13	15	18

20 броек)						
(третий из среднего и оружье из						
20. количество единиц с одной из	15	20	25	15	20	25
остатки единиц (1) и (2) и						

Уровень сложности	Мужчины		Женщины	
	Бразильский	Аргентинский	Бразильский	Аргентинский
Количество выигранных (счетов) по выбору в возрастной группе	16	10	16	10
Количество выигранных (счетов) по выбору, которые необходимо выиграть для получения знака отличия Команды	6	6	6	6
Шесть участников (счетов) по выбору собственноручно выигранных счетов				

Техническая и моральная подготовка спортсменов (не менее 12 часов)

№	Имя	Количество очков, полученных в соревнованиях		Количество очков, полученных в соревнованиях
		Бразильский	Аргентинский	
1.	Участники соревнований			100
2.	Участники соревнований, которые участвовали в соревнованиях			90
3.	Участники соревнований, которые участвовали в соревнованиях, выигравших в соревнованиях			90
4.	Участники соревнований, которые участвовали в соревнованиях, выигравших в соревнованиях, выигравших в соревнованиях			100
5.	Участники соревнований, которые участвовали в соревнованиях, выигравших в соревнованиях, выигравших в соревнованиях			100

Важнейшие моменты соревнований (технические моменты, тактика, тактика, тактика)

2.10. Досадная стурепна (подрепна от 30 до 34 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытаний (тесты) по выбору	Нормативы				Финансовые показатели	
		Мужчины	Женщины				
			Уровень сложности				
		Нормативы	Средний	Высокий	Средний		
		длительность	отличия	отличия	отличия		
1.	Бег на 30 м (с)	6,9	6,6	5,6	7,8	7,5	9,5
2.	Бег на 50 м (с)	9,9	12,3	9,9	14,8	13,6	11,9
3.	Бег на 100 м (мин, с)	5:58	1:51	4:23	6:16	5:31	5:27
4.	Бег на 200 м (мин, с)		-	-	16:36	15:29	15:42
5.	Бег на 300 м (мин, с)	17:28	16:09	15:05	-	-	-
6.	Бег на 400 м (мин, с)	-	-	-	21:05	20:14	21:10
7.	Бег на 500 м (мин, с)	33:18	30:38	26:36	-	-	-
8.	Бег на 600 м (мин, с)	7	4	5	2	2,5	3
9.	Стойка без учета времени (м)	30	30	75	30	50	75
10.	Поднимание по шнору по показателю переделки (количество раз)	4	6	11	-	-	-
11.	Поднимание по шнору по показателю переделки (количество раз)	9	12	19	7	8	14
12.	Стойка по показателю переделки (количество раз)	14	16	28	4	6	11
13.	Стойка по показателю переделки (количество раз)	16	19	34	-	-	-
14.	Стойка по показателю переделки (количество раз)	44	44	49	14	6	-11
15.	Поднимание по шнору по показателю переделки (количество раз)	162	180	189	117	170	144
16.	Поднимание по шнору по показателю переделки (количество раз)	12	27	28	15	16	24
17.	Поднимание по шнору по показателю переделки (количество раз)	24	28	35	17	20	28
18.	Поднимание по шнору по показателю переделки (количество раз)	12	14	18	12	14	18

2.1.1. Информационный уровень (характеризует подготовку от 35 до 39 лет населения в целом)

№ п/п	Наименование высказывания (показателя выбора)	Пол: мужчины				Пол: женщины				Среднее высказывание	Надежность
		Уровень сформированности				Уровень сформированности					
		Всего высказываний	Всего высказываний	Всего высказываний	Всего высказываний	Всего высказываний	Всего высказываний	Всего высказываний	Всего высказываний		
1.	Без на 30 м (с)	7,6	7,1	5,9	8,2	13,3	7,9	13,1	6,6	12,0	5,57
2.	Без на 60 м (с)	12,7	13,4	14,0	13,3	7,9	16,17	6,52	14,06	22,54	-
3.	Без на 100 м (с)	5,42	5,37	4,94	17,16	28,52	24,54	22,54	22,54	22,54	-
4.	Без на 200 м (с)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5.	Без на 400 м (с)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6.	Без на 800 м (с)	30,03	33,15	28,31	-	-	-	-	-	-	-
7.	Кровь (без по переделанной местности)	2	2,5	3	1	1,5	2	2	2	2	2
8.	Полуприем без учета времени (м)	10	50	75	30	30	30	30	30	30	30
9.	Полуприем без учета времени (м)	3	3	8	-	-	-	-	-	-	-
10.	Полуприем без учета времени (м)	8	11	18	4	7	13	13	13	13	13
11.	Степень и распределение рук и ступи лека	11	14	23	3	3	4	4	4	4	4
12.	Тылок гирь 16 м (количество раз)	15	18	35	-	-	-	-	-	-	-
13.	Тылок гирь 16 м (количество раз)	41	43	-8	43	43	43	43	43	43	43
14.	Тылок гирь 16 м (количество раз)	147	175	182	116	122	135	135	135	135	135
15.	Подъемные туловища 17 м (количество раз)	22	26	32	11	15	22	22	22	22	22
16.	Метание теннисного мяча в цель	12	14	17	13	14	17	17	17	17	17
17.	Полуприем без учета времени (м)	10	15	25	10	13	22	22	22	22	22

Участники тестирования	Мужчины				Женщины			
	Бронзовый (серебряный) Золотой		Бронзовый (серебряный) Золотой		Бронзовый (серебряный) Золотой		Бронзовый (серебряный) Золотой	
Уровень сложности	квалификационная	липовая	липовая	липовая	квалификационная	липовая	липовая	липовая
Количество испытаний (тестов) по выбору в нормативный пункт	15		15	15	14		14	14
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для прохождения уровня (отличия) квалификации	6		6	6	6		6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают отработку шести физических качеств								

Мужчины (всего) Женщины (всего) (не менее 10 человек)		Женщины, не менее (чел.)
№ п/п	Мужчины (всего) Женщины (всего) (не менее 10 человек)	
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Физическая подготовка в течение рабочего дня, физическая подготовка, физическая подготовка (не менее 10 человек)	100
3.	Физическая подготовка в течение рабочего дня, физическая подготовка, физическая подготовка (не менее 10 человек)	135
4.	Самостоятельная физическая подготовка в течение рабочего дня, физическая подготовка, физическая подготовка (не менее 10 человек)	245
В течение дня физическая подготовка не менее 10 человек		

2.12. Возрастные группы (возрастные от 40 до 44 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (госта) по шпигу	Нормативы				Формулы для расчета			
		Мужчины	Женщины						
			Уровень сложности						
			Бронзовый	Серебряный	Золотой				
		муж	жен	муж	жен	муж	жен	отличия	Скоростное поплавание
1.	Бег на 30 м (с)	7.0	7.2	6.8	8.2	6.8			
2.	Бег на 60 м (с)	15.0	12.6	10.2	13.9	11.8			
3.	Бег на 100 м (мин, с)	2:04	6:41	5:30	8:02	5:57			
4.	Бег на 200 м (мин, с)	15:28	13:32	11:10	18:42	14:46			
5.	Бег на 400 м (мин, с)	-	-	-	25:52	20:18			
6.	Бег на 800 м (мин, с)	42:53	38:18	41:20	-	-			
7.	Бег на 1000 м (мин, с)	2	9.4	3	1	2			
8.	Бег на 1500 м (мин, с)	1:24	1:15	1:00	1:50	1:30			
9.	Подтягивание на перекладине (количество раз)	3	5	7	-	-			
10.	Подтягивание на перекладине (количество раз)	7	10	13	3	12			
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	11	14	21	3	8			
12.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	12	24	24	-	-			
13.	Прыжок вперед из положения сидя на полу с прыжком (высота (см))	11	2	48	-2	19			
14.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	158	171	180	114	121			
15.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	24	28	9	20			
16.	Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м (количество попаданий за 20 бросков))	12	14	17	13	14			
17.	Средняя из 3-х «электронных» оружий из положения сидя или стоя с опорой локтей о ноги (длина, дистанция (10 м (мин))	10	15	25	10	22			

Успешная тестировалась _____

Уровень ответственности	Мужчины				Женщины	
	Бразильская группа	Бразильская группа	Бразильская группа	Бразильская группа	Бразильская группа	Бразильская группа
Качество испытаний (тестов) по выбору в выбранной группе	16	16	16	16	14	14
Качество испытаний (тестов) по выбору, которое необходимо выполнить для получения знака отличия Кошелева	4	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечения при покупке теста фирменности закупа						

Распределение в выбранной группе (не менее 9 частей)

№ п/п	Успешная тестировалась		Бразильская группа
	Успешная тестировалась	Успешная тестировалась	
1.	Успешная тестировалась	Успешная тестировалась	140
2.	Успешная тестировалась	Успешная тестировалась	100
3.	Успешная тестировалась	Успешная тестировалась	120
4.	Успешная тестировалась	Успешная тестировалась	205
Всего: в среднем, достигнутый результат не менее 7 часов			

2.13. Приемная ступень (возраст для получения от 45 до 49 лет включительно)

№ шп	Шансовый тест	Порядок										Оценочные качества
		Мужчины					Женщины					
		Уровень сложности										
		Взрослый	Средний	Высокий	Средний	Высокий	Средний	Высокий	Средний	Высокий	Средний	
1	Вет на 30 м (с)	8,1	3,5	6,1	8,8	14,0	8,3	8,3	8,3	8,3	Средние возможности	
2	Вет на 60 м (с)	14,4	13,5	13,0	14,0	14,0	14,0	14,0	14,0	14,0	Средние возможности	
3	Бег на 100 м (мин, с)	6:51	6:42	6:33	6:33	6:33	6:33	6:33	6:33	6:33	Средние возможности	
4	Бег на 200 м (мин, с)	15:10	13:49	11:44	20:08	18:27	25:16	25:16	25:16	25:16	Средние возможности	
5	Бег на 400 м (мин, с)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Средние возможности	
6	Вет на 100 м (с)	45:10	42:00	37:40	37:40	37:40	37:40	37:40	37:40	37:40	Средние возможности	
7	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	3	2,5	3	1	1,5	2	2	2	2	Средние возможности	
8	Ползание на 50 м (мин, с)	1:45	1:35	1:35	2:05	1:55	1:40	1:40	1:40	1:40	Средние возможности	
9	Ползание на 100 м (мин, с)	-	4	6	-	-	-	-	-	-	Средние возможности	
10	Ползание на 150 м (мин, с)	6	8	15	4	6	10	10	10	10	Средние возможности	
11	Стойка и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	15	20	2	4	7	7	7	7	Средние возможности	
12	Взток прыжков 16 кг (количество раз)	8	10	17	-	-	-	-	-	-	Средние возможности	
13	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (с)	0	42	16	12	3	48	48	48	48	Средние возможности	
14	Прыжок в длину с места (количество раз)	155	167	177	112	119	132	132	132	132	Средние возможности	
15	Ползание на 100 м (мин, с)	21	23	27	8	10	19	19	19	19	Средние возможности	
16	Ползание на 150 м (мин, с)	31	33	37	11	12	22	22	22	22	Средние возможности	
17	Ползание на 200 м (мин, с)	40	42	47	10	13	23	23	23	23	Средние возможности	

	Золот или стальной (или оба)			
--	------------------------------	--	--	--

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
	Взвешивание	Средний вес	Золот или стальной	Взвешивание	Средний вес	Золот или стальной
Уровень сложности						
Колпачок-депозитный (дешевый и дорогой)	15	15	15	15	15	15
Колпачок-депозитный (дешевый и дорогой)	6	6	6	6	6	6
Колпачок-депозитный (дешевый и дорогой)	6	6	6	6	6	6

Максимальный вес золота (или стального) (в граммах)

№ п/п	Максимальный вес золота (или стального) (в граммах)	Максимальный вес золота (или стального) (в граммах)	Максимальный вес золота (или стального) (в граммах)
1.	Участники тестирования		140
2.	Участники тестирования		100
3.	Участники тестирования		120
4.	Участники тестирования		200

Максимальный вес золота (или стального) (в граммах)

2.1.4. Четырнадцатилетний ступень (возрастная подгруппа от 50 до 54 лет включительно)

№ п/п	Наименование выполнения (данных) по выбору	Нормативы							Оформление и качество
		Мужчины			Женщины				
		Уровень сложности							
		Бронзовый		Серебряный		Золотой		Сила	
выполнение	отличия	выполнение	отличия	выполнение	отличия	выполнение	отличия		
1.	Бег на 100 м (мин. с)	8:04	7:52	6:28	9:08	8:23	7:42	Высшая классность	
2.	Бег на 200 м (мин. с)	15:08	14:00	13:00	19:00	18:00	16:00		
3.	Бег на лыжах на 2 км (мин. с)	-	-	-	29:18	27:14	25:12		
4.	Бег на лыжах на 5 км (мин. с)	50:53	48:24	38:14	-	-	-		
5.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2	3,5	3	1	1,5	2		
6.	Плавание без учета времени (м)	25	40	50	25	40	50		
7.	Подтягивание из виса на перекладине (количество раз)	3	3	5	-	-	-	Сила	
8.	Подтягивание из виса на перекладине (количество раз)	3	6	13	3	5	8		
9.	Утяжеленный бег (количество раз)	8	10	18	2	4	7		
10.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	6	8	12	-	-	-		
11.	Акселерация на перекладине (сидя на высоте с помощью ног) (с)	3	1	0	11	2	15		
12.	Полоскание языка (сидя на высоте с помощью ног) (с)	10	12	18	8	10	16		
13.	Удержание языка (сидя на высоте с помощью ног) (с)	5	7	8	3	7	8	Исходные данные	
14.	Бег на 100 м (мин. с)	10	13	25	7	10	19		

4.	Передаваемые на лавках по 3 км (мет. в)	35:47	32:03	24:16	-	-
5.	Смешанные передвижения по переменной высоте (без учета времени, км)	2	2,5	1	1,5	2
6.	1. Завершающая ходьба по 3 км (мин. в)	-	-	70:00	53:00	55:00
7.	Средняя скорость ходьбы по 4 км (мин. в)	83:00	66:00	-	-	-
8.	1. Время без учета времени (м)	25	35	50	35	50
9.	Возвращение туловища на положение лежа по спине (мин. в)	8	10	16	6	10
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа о лавку (мин. в)	4	6	10	5	8
11.	Назвать вперед из положения сидя на лавке с прыжком вперед (см)	-3	-6	-4	11	14
12.	Метание теннисного мяча в цель, диаметр 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	5	4

Участники тестирования	Мужчины				Женщины			
	Бронзовый знак отличия		Серебряный знак отличия		Золотой знак отличия		Золотой знак отличия	
	10	10	10	10	10	10		
Количество выполненных упражнений в каждой группе	4				4			
Количество выполненных упражнений по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплета	4				4			
Четыре женщины (группа) по выбору, обеспечивающие оценку качества								

№	Размер оплаты к перечисленной заработной плате (руб. в час)		Размер оплаты к перечисленной заработной плате (руб. в час)	
1.	Материальная оплата участия в соревнованиях		Материальная оплата участия в соревнованиях	
2.	Участие в соревнованиях		Участие в соревнованиях	
3.	Организационные расходы на проведение соревнований		Организационные расходы на проведение соревнований	
4.	Участие в соревнованиях		Участие в соревнованиях	
5.	Организационные расходы на проведение соревнований		Организационные расходы на проведение соревнований	

7.	Снижаемость понятия физической культуры с использованием различных факторов (уровня, условий, систем)	188
----	---	-----

2.17. Соматодатая группа (возрастная подгруппа от 65 до 69 лет включительно)

№ п/п	Наименование рецептуры (теста) по набору	Политипы							Физическая нагрузка
		Мужчины			Женщины				
		Уровень сложности							
		Бронзовый класс	Серебряный класс	Золотой класс	Бронзовый класс	Серебряный класс	Золотой класс		
1.	Сметанное печенье на 1000 г (сметана, г)	1402	1143	952	1314	1157	1014		
2.	Сметанное печенье на 2000 г (сметана, г)	2718	2407	1837	3206	2838	2254		
3.	Сметанное печенье на 3000 г (сметана, г)	4105	3551	2502	4318	3719	3043		
4.	Сметанное печенье на 4000 г (сметана, г)	5492	4838	3349	5731	5032	4010		
5.	Сметанное печенье на 5000 г (сметана, г)	6879	6075	4190	7144	6245	5017		
6.	Сметанное печенье на 6000 г (сметана, г)	8266	7312	5041	8557	7558	6028		
7.	Сметанное печенье на 7000 г (сметана, г)	9653	8549	5892	9970	8871	7079		
8.	Сметанное печенье на 8000 г (сметана, г)	11040	9786	6743	11383	10184	8196		
9.	Сметанное печенье на 9000 г (сметана, г)	12427	11073	7594	12796	11597	9309		
10.	Сметанное печенье на 10000 г (сметана, г)	13814	12360	8445	14209	12810	10422		
11.	Сметанное печенье на 11000 г (сметана, г)	15201	13647	9296	15622	14023	11535		
12.	Сметанное печенье на 12000 г (сметана, г)	16588	14934	10147	17035	15236	12648		

Участники тестирования		Умения		Знания	
Уровень сложности		Кратковременная память		Долговременная память	
		Хорошо	Удовлетворительно	Хорошо	Удовлетворительно
Кратковременная память (тесты) по выбору в возрастной группе		10	10	10	10
Долговременная память (тесты) по выбору, которые необходимо выполнить для получения баллов		4	4	4	4
Уровень сложности (тесты) по выбору обеспечения опыта четырех физических качеств					

Рекомендации к результатам тестирования (не менее 6 часов)		Фактические результаты	
Участники тестирования		Участники тестирования	
1. Уровни сложности		100	
2. Уровни сложности		100	
3. Уровни сложности		100	

2.18. Наименование группы (возрастная группа 70 лет и старше)

№ п/п	Наименование показателя (по выбору)	Наименование						Итого баллов
		Умения		Знания		Уровни сложности		
		Базовый уровень	Повышенный	Базовый уровень	Повышенный	Базовый уровень	Повышенный	
1.	Свердловские предприниматели обязаны вести деятельность в	2000	3000	4000	2000	2500	3000	Итого баллов

№	Упражнение	Исполняют	Время (мин.)
1.	Утренняя гимнастика	Исполняют все учащиеся	10
2.	Организованные физкультурно-оздоровительные занятия	Исполняют все учащиеся	40
3.	Самостоятельные занятия физкультурой и спортом	Исполняют все учащиеся	30

3. $\text{K}^{\text{H}}_{\text{H}_2\text{O}} = 10^{-4.75}$ (from Table 2.1)

Математическое моделирование в теории управления (ММТУ) — это наука, изучающая методы построения математических моделей объектов управления и методы их анализа и синтеза.

3.1.1. Программное обеспечение проекта

№ п/п	Наименование металлического изделия	Нормативы				Поправочные коэффициенты		
		Материалы		Детали				
		Уровни сложности						
		Бронзовый литой шпатель	Серебряный литой шпатель	Золотой литой шпатель	Серебряный литой шпатель	Золотой литой шпатель		
1.	Белый 10 мм (с)	4,2	3,9	3,4	4,3	4,1	3,6	Среднее по показателям
2.	Белый 30 мм (с)	11,6	9,9	9,6	10,8	10,3	10,1	
3.	Смешанное покрытие шпательной массы (литой шпатель)	16,5	14,0	13,5	15,0	14,5	14,0	Поправочный коэффициент
4.	Нормативы по литой шпательной массе (литой шпатель)	0,3	0,5	0,7	0,15	0,2	0,3	
5.	Нормативы по литой шпательной массе (литой шпатель)	1	2	3	-	-	-	Сумма
6.	Нормативы по литой шпательной массе (литой шпатель)	1	6	10	2	3	2	

7.	1. Тяжесть и разгибание руки в упоре лежа на плечу (заполняется раз)	4	5	8	3	7	Тяжесть
8.	Положим шнурок из шнурованной веревки на плечу с помощью помощника (см)	-1	0	-2	+2	+3	
9.	Циркуль и плечу с места толчком плечом поднять (см)	74	80	97	85	90	Скорость выталкивания
10.	Поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз в 10 с.)	9	10	13	8	12	
11.	Медленно выжимать мяч в одну сторону плечу, опираясь на 5 пальцев	1	2	3	1	2	Координационные способности
12.	Плавное без усталости (м)	4	5	10	3	5	

Увеличение выносливости	Улучшения				Деления			
	Выводимый из упражнения		Выводимый из упражнения		Выводимый из упражнения		Выводимый из упражнения	
	Выводимый из упражнения	Выводимый из упражнения	Выводимый из упражнения	Выводимый из упражнения	Выводимый из упражнения	Выводимый из упражнения	Выводимый из упражнения	
Количество выжиманий (до 100) по выбору и количеству групп	12	12	12	12	11	11	11	
Количество выжиманий (до 100) по выбору, которое необходимо выполнять для получения знака отличия Команды	6	6	6	6	6	6	6	
Шестипалочный тест (по выбору) по выбору и количеству деления								

№	Рекомендации к выполнению упражнения (не менее 10 минут)	Среднее время выполнения
1.	Упражнение «Правильно»	10
2.	Упражнение «Правильно»	10
3.	В процессе выполнения упражнения по выбору и количеству деления	10
4.	Упражнение «Правильно»	10

3.1.3. Третья группа (возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста) по таблице	Нормативы						Физическая характеристика
		Мальчики		Девочки				
		Уровень сложности						
		Прогрессивный уровень	Уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень	Средний уровень	Высокий уровень	
1	Бег на 30 м (с)	7,3	6,1	7,5	7,1	6,4		Скоростные возможности
2	Бег на 60 м (с)	14,0	1,9	14,6	13,7	12,7		
3	Бег на 100 м (мин. с)	7 17	5 13	7 40	7 08	6 51		
4	Бег на 200 м (с)	30,1	1	30,4	29,6	28,8		
5	Бег на 400 м (с)	1 05,8	5 35	1 21,5	1 10,6	1 03,4		Выносливость
6	Кросс 400 м (первоначальная выносливость) без учета времени (с)	0,4	0,6	0,8	0,3	0,4	0,3	
7	Подтягивание из виса на перекладине (мальчики)	2	1	4	-	-	-	
8	Подтягивание из виса на перекладине (девочки)	7	10	16	5	7	2	
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	15	4	6	11	
10	Наклон вперед из положения сидя на гимнастическом ковре	42	43	46	43	43	43	Гибкость
11	Приходь в длину с места (мальчики)	108	120	130	100	111	128	
12	Метание мяча весом 150 г (м)	15	19	25	10	13	15	Скоростно-силовые качества
13	Подтягивание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	26	36	19	23	31	
14	Метание теннисного мяча в определенную цель, гимнастический обруч (толкание мяча из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	Координационные способности
15	Плывание без учета времени (м)	6	10	12	6	8	12	

Уровни сложности	Материал						Дополни	
	Бронзовый		Серебряный		Золотой		Знак отличия	Золотой знак отличия
Комплексные материалы (материал по выбору в 80-хвойной группе)	знак отличия	15	знак отличия	15	знак отличия	15	14	14
Комплексные материалы (материал по выбору, которые необходимо использовать при выполнении задания) (материал по выбору)	знак отличия	6	знак отличия	6	знак отличия	6	6	6
Шесть тематических (материал по выбору) (материал по выбору)								

Рекомендации к выполнению заданий (не менее 10 часов)

№ п/п	Материальный объект различных видов деятельности	Бюджетная оценка по методу прямых затрат
1.	Учебные материалы	80
2.	Учебные материалы и оборудование по предмету обязательная литература	125
3.	В процессе учебного материала для фиксации результатов деятельности	120
4.	Учебные материалы по предмету обязательная литература	100
5.	Учебные материалы по предмету обязательная литература	200
В процессе прямых затрат на материалы		

3.4.1. Четвертая ступень (возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

№ п/п	Наименование качества (теста) по п/п	Школьные				Сумма	Среднее возможное
		Мальчики		Девочки			
		Уровень сложности					
Брусьевой		Средней	Средней	Средней	Средней	Среднее возможное	Среднее возможное
ушко отличия	оптимальн	оптимальн	оптимальн	оптимальн			
1	Бег на 10 м (с)	6,7	5,8	6,6	6,0	Среднее возможное	Среднее возможное
2	Бег на 60 м (с)	12,9	11,8	12,3	11,5		
3	Бег на 150 м (мин, с)	10:03	9:18	10:05	8:52		
4	Бег на 1 км (без учета времени, мин)	1	1,5	0,6	1	Среднее возможное	Среднее возможное
5	Кросс (без учета времени, км)	0,5	0,6	0,2	0,5		
6	Прыжки без учета времени (м)	20	25	15	25		
7	Постановка на носки на гимнастическом бревне	3	4	6	-	Среднее возможное	Среднее возможное
8	Постановка на колени на гимнастическом бревне	8	12	10	14		
9	Сгибание в коленном суставе (руки в упоре лежа по полу)	10	15	22	12		
10	Наклон вперед из положения стоя на полу с согнутыми коленями (см)	12	14	10	14	Среднее возможное	Среднее возможное
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	124	136	131	141		
12	Метание мяча весом 150 г (м)	20	22	13	19		
13	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	41	38	33	Среднее возможное	Среднее возможное
14	Метание теннисного мяча и опущенные руки, расстояние 6 м (количество попавших из 10 бросков)	6	7	6	8		

Участники тестирования	Среднечисла				Деления		
	Бронзовый этап		Золотой этап		Бронзовый этап	Серебряный этап	Золотой этап
	полученных баллов	отлично	полученных баллов	отлично	полученных баллов	полученных баллов	полученных баллов
Количество баллов (всего) по каждой из групп	14	14	14	14	13	13	13
Количество баллов (всего) по каждой из групп	6	6	6	6	6	6	6
Всего баллов по каждой из групп	Шесть человек (всего) по каждой из групп						

Результаты тестирования по каждой из групп (не менее 4 человек)

№ п/п	Участники тестирования	Участники тестирования по каждой из групп	Участники тестирования по каждой из групп
1.	Участники тестирования	Участники тестирования	Участники тестирования
2.	Участники тестирования	Участники тестирования	Участники тестирования
3.	Участники тестирования	Участники тестирования	Участники тестирования
4.	Участники тестирования	Участники тестирования	Участники тестирования
5.	Участники тестирования	Участники тестирования	Участники тестирования
Всего баллов по каждой из групп			

3.1.5. Пятый ступень (возрастных группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п/п	Исходные данные) по выбору	Нормативы						Финансовое значение
		Юноши		Уровень сложности				
		Серебряный		Латунный		Серебряный		
		зачет отсечки	зачет отсечки	зачет отсечки	зачет отсечки	зачет отсечки	зачет отсечки	
1.	Бег на 20 м (с)	6.4	5.8	5.3	6.6	4.1	5.7	Средние значения
2.	Бег на 60 м (с)	11.2	10.5	9.4	12.5	11.8	11.0	Выводимость
3.	Бег на 200 м (мин, с)	12:15	11:12	9:21	14:22	13:00	11:41	
4.	Бег на 400 м (мин, с)	1	1.5	2	0.9	1	1.2	
5.	Бег на 800 м (мин, с)	0.6	0.3	1	0.5	0.6	0.7	
6.	Плавание без учета времени (м)	25	10	50	20	25	30	
7.	Плавание без учета времени (м)	3	7	10	-	-	-	
8.	Плавание на 100 м (мин, с)	1.1	1.4	2.0	8	3.0	1.5	4.1-1.5
9.	Стойка в упоре (руки в упоре, ноги на полу) (мин, с)	0.6	2.0	3.1	7	9	13	
10.	Настольный теннис (разновидности)	3	-3	-3	4-4	4-7	4-13	1-13
11.	Прыжки в длину с разбега (м)	2.88	3.06	3.42	2.64	2.81	2.80	
12.	Прыжки в длину с места (м)	1.40	1.60	1.85	1.24	1.36	1.54	Средние значения
13.	Метание мяча (30 м)	25	29	34	16	18	25	
14.	Метание теннисного мяча (30 м)	28	33	42	26	20	37	
15.	Метание теннисного мяча (30 м)	6	7	8	6	7	8	Координатные способности

участники тестирования	Юноши				Девушки							
	Бронзовый		Серебряный		Золотой		Бронзовый		Серебряный		Золотой	
уровень сложности	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия
количество испытаний (тестов) по каждой подгруппе	15		15		15		14		14		14	
Количество испытуемых (сезонов) по каждому виду испытаний, которое необходимо предоставить для получения знака отличия Компленса	6		6		6		6		6		6	
Шесть испытуемых (сезонов) по каждому виду испытаний должны предоставить знак отличия												

1990s. [<http://www.britain.gov.uk>]

[illegible]

3.1.6. Шестая группа (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/п	Целевые задания испытания (тесты) по программе	Порядки				Фактическое качество		
		Классы		Порядки				
		Бронзовый	Серебряный	Золотой	Золотой			
Уровень сложности								
		отличия	отличия	отличия	отличия	отличия		
1.	Бег на 30 м (с)	5,6	5,2	4,9	6,2	5,8	5,4	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	10,4	9,7	9,1	12,4	11,5	10,7	
3.	Бег на 100 м (с)	17,1	16,3	15,1	20,7	19,6	18,0	
4.	Бег на 200 м (мин. с)	-	-	-	14:10	13:17	11:24	Выносливость
5.	Бег на 300 м (мин. с)	15:04	14:32	14:14	-	-	-	
6.	Бег на 400 м (с) (время в мин.)	2	1,2	2,5	1	1,2	1,5	
7.	Кросс (бег по пересеченной местности) (время в мин.)	1	1,2	1,5	0,8	0,3	1,2	Сила
8.	Плывание без учета времени (м)	30	40	50	50	40	50	
9.	Поднимание из воды 1000 м на шкворе перекладывание (минута в мин.)	7	9	11	-	-	-	
10.	Поднимание из воды 1000 м на шкворе перекладывание (минута в мин.)	-	-	-	9	11	16	Гибкость
11.	Стойкость и устойчивость туловища лежа на спине (минута в мин.)	22	26	30	8	10	14	
12.	Рывок гири 16 кг (минута в мин.)	5	6	8	-	-	-	
13.	Прыжок вперед из упорного положения на с прыжком (минута в мин.)	45	17	111	16	48	114	Скоростно-силовые возможности
14.	Прыжок в длину с разбега (см)	207	213	351	279	306	324	
15.	Прыжок в длину с места (с прыжком)	161	179	196	132	145	158	
16.	Матчаппение туловища (минута в мин.)	26	12	38	20	24	26	Координационные способности
17.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (минута в мин.)	29	35	42	28	31	38	
18.	Матчаппение туловища и координирование с прыжком (минута в мин.)	9	10	12	9	10	12	

Учредитель организации	Юноши						Девушки	
	Бронзовый			Серебряный			Золотой	
	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия
Количество победителей (детей) по каждому подразделению	16	16	16	16	16	16	16	16
Коллекция изделий (детей) по каждому подразделению вышешла для получения знака отличия Комитета	6	6	6	6	6	6	6	6
Шестнадцать победителей по каждому подразделению вышешла для получения знака отличия Комитета								

Рекомендации к дальнейшей деятельности (не менее 12 часов)

Минимальный объем различных видов деятельности		Максимальный	
№ п/п	Минимальный объем различных видов деятельности	Максимальный	не менее (часы)
1.	Утренняя гимнастика		150
2.	Утренние зарядки и упражнения по подготовке к соревнованиям		135
3.	В процессе утренней зарядки упражнения по подготовке к соревнованиям		75
4.	Среднедневные физические упражнения по подготовке к соревнованиям		140
5.	Среднедневные физические упражнения по подготовке к соревнованиям		140
Всего часов по среднему значению			140

3.1.7. Средняя ступень, фиксированная подручная 18 до 19 лет включительно)

№ п/п	Наименование показателя (данные по выбору)	Нормативы						Физические качества
		Юноши	Девушки				Сумма	
			Уровень сложности					
		Бег на 30 м (с)	Бег на 60 м (с)	Бег на 100 м (с)	Бег на 1 км (с)	Бег на 1 км (с)	Бег на 1 км (с)	Скоростные выполнения
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,2	4,9	5,3	5,8	5,4	Выносливость
2.	Бег на 60 м (с)	14,3	9,7	9,1	12,4	11,5	10,7	
3.	Бег на 100 м (с)	17,1	16,3	15,3	20,7	19,6	18,3	
4.	Бег на 1 км (с)	2	2,5	3	1,5	1,8	2	
5.	Бег на 1 км (с)	1,5	1,8	2	0,8	1	1,5	
6.	Бег на 1 км (с)	2	3,8	3	1,3	1,8	3	
7.	Плывание без учета времени (м)	30	40	30	30	40	30	Сила
8.	Бег на 2000 м (мин. с)	-	-	-	14:10	13:10	11:24	
9.	Бег на 3000 м (мин. с)	18:04	16:32	14:14	-	-	-	
10.	Подтягивание из виса на перекладине (количество раз)	2	9	12	-	-	-	
11.	Подтягивание из виса лежа на перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	16	
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	22	25	32	10	12	17	
13.	Рывок шара 10 кг (количество раз)	5	6	8	-	-	-	Гибкость
14.	Шарик вращается из положения сидя на полу в положение стоя (с)	45	13	111	16	18	114	
15.	Шарик вращается из положения стоя на полу в положение сидя (с)	33	361	330	299	127	346	
16.	Шарик вращается из положения стоя на полу в положение сидя (с)	161	179	196	132	115	138	
17.	Метание мяча весом 120 г (м)	25	34	40	20	24	32	
18.	Противоположные туловища на полужима лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	30	42	25	30	30	
19.	Метание мяча весом 120 г (м)	10	12	14	10	10	14	Корректирующие упражнения

Увеличение потребности в использовании	Исходный		Исходный		Исходный
	Исходный	Исходный	Исходный	Исходный	
Увеличение потребности в использовании	Исходный	Исходный	Исходный	Исходный	Исходный
	Исходный	Исходный	Исходный	Исходный	Исходный
Увеличение потребности в использовании	Исходный	Исходный	Исходный	Исходный	Исходный
	Исходный	Исходный	Исходный	Исходный	Исходный

[illegible]

№	Минимум на выданных кредитных документах	Максимум на выданных кредитных документах
1	1000000	1000000
2	1000000	1000000
3	1000000	1000000
4	1000000	1000000
5	1000000	1000000
6	1000000	1000000
7	1000000	1000000
8	1000000	1000000
9	1000000	1000000
10	1000000	1000000
11	1000000	1000000
12	1000000	1000000
13	1000000	1000000
14	1000000	1000000
15	1000000	1000000
16	1000000	1000000
17	1000000	1000000
18	1000000	1000000
19	1000000	1000000
20	1000000	1000000
21	1000000	1000000
22	1000000	1000000
23	1000000	1000000
24	1000000	1000000
25	1000000	1000000
26	1000000	1000000
27	1000000	1000000
28	1000000	1000000
29	1000000	1000000
30	1000000	1000000
31	1000000	1000000
32	1000000	1000000
33	1000000	1000000
34	1000000	1000000
35	1000000	1000000
36	1000000	1000000
37	1000000	1000000
38	1000000	1000000
39	1000000	1000000
40	1000000	1000000
41	1000000	1000000
42	1000000	1000000
43	1000000	1000000
44	1000000	1000000
45	1000000	1000000
46	1000000	1000000
47	1000000	1000000
48	1000000	1000000
49	1000000	1000000
50	1000000	1000000
51	1000000	1000000
52	1000000	1000000
53	1000000	1000000
54	1000000	1000000
55	1000000	1000000
56	1000000	1000000
57	1000000	1000000
58	1000000	1000000
59	1000000	1000000
60	1000000	1000000
61	1000000	1000000
62	1000000	1000000
63	1000000	1000000
64	1000000	1000000
65	1000000	1000000
66	1000000	1000000
67	1000000	1000000
68	1000000	1000000
69	1000000	1000000
70	1000000	1000000
71	1000000	1000000
72	1000000	1000000
73	1000000	1000000
74	1000000	1000000
75	1000000	1000000
76	1000000	1000000
77	1000000	1000000
78	1000000	1000000
79	1000000	1000000
80	1000000	1000000
81	1000000	1000000
82	1000000	1000000
83	1000000	1000000
84	1000000	1000000
85	1000000	1000000
86	1000000	1000000
87	1000000	1000000
88	1000000	1000000
89	1000000	1000000
90	1000000	1000000
91	1000000	1000000
92	1000000	1000000
93	1000000	1000000
94	1000000	1000000
95	1000000	1000000
96	1000000	1000000
97	1000000	1000000
98	1000000	1000000
99	100000	

[illegible]

3.1.8. Восьмая ступень (мужская) подгруппы от 20 до 24 лет (мужчины)

№ п/п	Наименование испытаний (тестов) по выбору	Параметры				Женщины	Финишное значение
		Уровень сложности					
		Бронзовый	Серебряный	Золотой	Золотой		
		Легкая	Средняя	Сложная	Средняя	Сложная	
1.	Бег на 30 м (с)	5,8	5,6	5,7	6,7	6,5	5,8
2.	Бег на 60 м (с)	10,5	9,8	9,0	12,9	11,9	11,0
3.	Бег на 100 м (с)	18,3	16,7	16,3	21,0	19,8	18,8
4.	Бег на 100 м (мин, с)	-	-	-	3:12	3:14	4:56
5.	Бег на 200 м (мин, с)	-	-	-	1:540	1:405	1:347
6.	Бег на 300 м (мин, с)	1:20	1:29	1:32	-	-	-
7.	Бег на 400 м (без учета времени, км)	2	2,5	3	1,2	1,5	2
8.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1,3	1,5	2	1	1,2	1,5
9.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1,5	3	4	1,3	3	4
10.	Прыжки без учета времени (с)	30	60	75	50	60	75
11.	Прыжки на месте на гимнастическом перекладине (высота 2,00 м)	8	10	12	-	-	-
12.	Подтягивание на висе под углом 90° (с)	-	-	-	8	10	15
13.	Стойка на разбежке (руки в упоре, лежа на полу) (качество, раз)	23	28	33	11	13	18
14.	Упражнение на гимнастическом перекладине (качество, раз)	14	18	24	-	-	-
15.	Наклон вперед из положения сидя на полу с руками впереди (с)	45	57	61	45	50	55
16.	Приседания (качество, раз)	150	180	200	140	155	165
17.	Медленные шаги вперед (30 и 45°)	24	33	38	19	25	30
18.	Подтягивание на гимнастическом перекладине (качество, раз за 1 мин)	28	32	41	26	30	37
19.	Мостик (качество, раз за 1 мин)	10	12	14	10	12	14
Среднее значение							Среднее значение

Скоростно-силовые возможности

Скоростно-силовые возможности

[illegible]

участники тестирования	выполнение				использование			
	выполнение	использование	использование	использование	использование	использование	использование	использование
Коллекция персонажей (персонажи) и персонажи (персонажи)	16	16	16	16	16	16	16	16
	6	6	6	6	6	6	6	6

Итого: 32 (16 + 16) = 32

№ п/п	Удостоверяющий документ	Содержание документа	Сумма в рублях	Подпись
1.	Удостоверение личности	Удостоверение личности	150	
2.	Удостоверение личности	Удостоверение личности	90	
3.	Удостоверение личности	Удостоверение личности	90	
4.	Удостоверение личности	Удостоверение личности	150	
5.	Удостоверение личности	Удостоверение личности	90	

1.1.9. Денная суетность (возрастная подгруппа от 25 до 29 лет включительно)

№ п/п	Дневное состояние испытания (тесты) по психру	Пирамиды				Физические нагрузки
		Мужчины		Женщины		
		Уровень сложности				
		Бразильский Сурбуманш (3000 м)	Бразильский Сурбуманш (3000 м)	Бразильский Сурбуманш (3000 м)	Бразильский Сурбуманш (3000 м)	Скоростные возможности
		отличная	хорошая	отличная	хорошая	
1.	Бег на 30 м (с)	2,5	6,7	5,7	7,6	9,1
2.	Бег на 60 м (с)	12,6	11,6	9,6	13,3	12,2
3.	Бег на 100 м (с)	17,7	16,9	15,7	22,1	19,3
4.	Бег на 100 м (мин, с)	-	-	-	6,06	5,01
5.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	16,46	13,35
6.	Бег на 1000 м (мин, с)	18,04	16,42	14,25	-	-
7.	Бег на 100 м (мин, с)	2	2,5	3	1,2	1,5
8.	Бег на 100 м (мин, с)	1,3	1,5	2	1	1,2
9.	Бег на 100 м (мин, с)	2	2,5	3	1,2	1,5
10.	Бег на 100 м (мин, с)	10	50	60	30	90
11.	Бег на 100 м (мин, с)	5	6	11	-	-
12.	Бег на 100 м (мин, с)	-	-	-	7	9
13.	Бег на 100 м (мин, с)	14	17	28	5	12
14.	Бег на 100 м (мин, с)	12	16	20	-	-
15.	Бег на 100 м (мин, с)	4,3	-5	11	11	16
16.	Бег на 100 м (мин, с)	160	170	190	130	145
17.	Бег на 100 м (мин, с)	24	30	38	16	26
18.	Бег на 100 м (мин, с)	25	30	37	19	28

3.1.10. Девятим ступень (характерная популяция от 30 до 34 лет включительно)

№ п/п	Целевые значения попытки (поэта) по выбору	Нормативы					Формирование личности
		Мужчины	Женщины				
			Уровень с показателями				
			Британский стандарт	Средний показатель	Экспертный показатель	Средний показатель	
1.	Бег на 10 м (с)	7,9	7,4	6,0	8,9	7,0	Скоростные выносливость
2.	Бег на 10 м (с)	14,2	12,6	10,2	13,2	12,2	
3.	Бег на 10 м (с) (мин, с)	3:12	4:05	4:34	6:23	5:31	
4.	Бег на 20 м (с) (мин, с)	-	-	-	17:21	14:09	
5.	Бег на 20 м (с) (мин, с)	18:15	16:54	15:05	-	-	
6.	Бег на 10 м (с)	2	2,5	3	1,2	3	Выносливость
7.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, м)	1,5	1,5	1	1	1,5	
8.	Средняя скорость ходьбы (без учета времени, км)	2	2,5	4	3	1,5	
9.	Появление без учета времени (м)	25	40	50	25	40	
10.	Появление без учета времени (м) (переходы (по количеству раз))	4	5	7	-	-	
11.	Появление из списка людей на первом уровне (по количеству раз)	9	12	18	6	13	Гибкость
12.	Средняя и разбросанность в уровне людей на полу (по количеству раз)	13	15	27	4	11	
13.	Результат (бег (по количеству раз))	14	14	16	-	-	
14.	Начало вперед из положения сидя на полу с прыжком (по количеству раз)	+2	-4	18	14	+11	
15.	Прыжок в длину с места толчком прыжок выпрыгивая (с)	150	160	180	120	145	
16.	Метание шара весом 120 г (м)	20	24	27	14	22	
17.	Появление прыжка из положения лежа ВП (по количеству раз за 1 мин)	22	26	30	16	26	Координационные способности
18.	Возле (по количеству раз за 1 мин) прыг, достигая 6 м (по количеству прыжков за 20 прыжков)	12	13	14	12	14	

3.1.11. Сдвигательная группа от 35 до 59 лет включительно

№ п/п	Пояснительные материалы (критерии) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бригадный труд	Среднебригадный труд	Индивидуальный труд	Среднеиндивидуальный труд	Индивидуальный труд	Скоростные показатели	
1.	Бег на 10 м (с)	8,2	7,8	6,4	8,8	8,4	7,2	
2.	Бег на 60 м (с)	14,7	13,1	10,5	13,3	14,4	12,4	
3.	Бег на 100 м (мин, с)	5:23	5:00	4:05	7:05	6:53	6:21	
4.	Бег на 200 м (мин, с)	-	-	-	18:00	16:20	14:30	
5.	Бег на 400 м (мин, с)	18:16	17:13	13:40	-	-	-	
6.	Бег на 800 м (мин, с)	2	2,5	3	1,2	1,5	2	
7.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1,3	1,5	2	1	1,2	1,5	
8.	Сталкиваниями ходьба (без учета времени, км)	2	2,5	3	1,2	1,5	2	
9.	Цикловое (без учета времени) (м)	25	40	50	25	40	50	
10.	Изометрическое прижатие по лицевой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-	
11.	Подтягивание из виса лезла на мышной перекладине 90 (раз)	8	11	17	5	7	12	
12.	Стелбание и разбег (рука в упоре тела на полу) (количество раз)	11	14	25	4	5	9	
13.	Натяжка троса (6 шт. количество раз)	10	14	16	-	-	-	
14.	Натяжка вышка из подвешенной скакалки на полу с прижимом ноги (см)	0	12	+5	-2	+3	-10	
15.	Приседания в упоре с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	120	125	145	
16.	Метание мяча на дальность (50 г (м)	18	23	25	13	14	20	
17.	Метание мяча на дальность из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	24	34	14	17	24	
18.	Метание теннисного мяча в обруч (длина обруча 6 м) (количество попаданий за 20 бросков)	10	12	33	10	12	15	

Участники тестирования

Участники тестирования	Мужчины				Женщины			
	Бухгалтерский		Серебряный		Золотой		Серебряный	
	зачет	отлично	зачет	отлично	зачет	отлично	зачет	отлично
Количество участников (по возрасту в возрастной группе)	17		17		17		17	
Количество участников (по возрасту, которое необходимо учитывать для получения аттестата)	6		6		6		6	
Шесть участников (по возрасту) по выбору шести физических лиц								

Техническая и техническая часть работы (по возрасту 17 часов)

Минимальный объем работы, выходящий за пределы рабочего дня

№	Содержание работы	Среднее время (мин)
1.	Участники тестирования	150
2.	Финансовая отчетность и техническая часть работы, выходящая за пределы рабочего дня	100
3.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, включая подготовку физкультурно-оздоровительных мероприятий, а также участие в работе по подготовке и проведению мероприятий	160
4.	Участники тестирования	200
В отпуске время работы не менее 3 часов		

3.1.12. Двухштанная ступень (по возрастным подгруппам от 40 до 44 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытаний (тестов) и выбора	Нормативы		Функциональные возможности	
		Мужчины	Женщины		

Уровень сложности									
	Крепкая рукавица	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Прозрачный знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Литой знак отличия		Скоростные возможности
1.	Бег на 30 м (с)	8,0	7,2	9,4	8,8	7,6	7,6		Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	15,4	14,9	15,3	15,5	15,8	15,1		
3.	Бег на 100 м (мин. с)	6,40	6,19	6,00	6,21	6,08	6,03		
4.	Бег на 200 м (мин. с)	15,90	14,10	11,40	19,32	17,22	15,26		
5.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	2	2,5	3	1,2	1,5	2		
6.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1,3	1,5	2	1	1,2	1,5		Выносливость
7.	Средняя скорость ходьбы (без учета времени, км)	2	2,5	3	1,2	1,5	2		
8.	Платание без учета времени (м, км)	25	40	30	25	40	50		
9.	Подтягивание на висе на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-		
10.	Подтягивание из виса на низкой перекладине (раз)	8	11	17	5	7	10		Сила
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на шир. (количество раз)	11	13	22	3	4	3		
12.	Гусак гуси 16 кг (количество раз)	7	10	14	-	-	-		
13.	Пакет из мешка на показанная сила на полосу препятствий (раз)	1	0	14	12	12	6		Гибкость
14.	Бросок в длину с места толчком двумя ногами (см)	112	145	165	110	115	150		Скоростно-силовые возможности
15.	Метание мяча весом 140 г (м)	16	20	24	11	13	19		
16.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	19	23	30	13	14	22		
17.	Метание теннисного мяча в корзину с целью установки в 20 (количество попаданий из 20 бросков)	8	10	11	6	10	11		Координационные возможности

Участники тестирования		Материалы				Живущие	
Уровень сложности		Контрольный		Серебряный		Золотой	
		поиск	выбор	поиск	выбор	поиск	выбор
Понимание значений (тестов) по выбору и постримный труднее		17	17	17	17	17	17
Количество значений (тестов) по выбору, которые необходимо выводить для получения поиска и поиска (каждый)		6	6	6	6	6	6
Понимание значений (тестов) по выбору и постримный труднее		6	6	6	6	6	6

Решение задачи в заданной длительности (не менее 10 часов)

Авторы	Минимальный объем работы (не менее 10 часов)	Максимальный, не менее (мин)
--------	--	------------------------------

1. Ученики школы	100	100
2. Физическая активность в течение рабочего дня, длительность гимнастики, зношения гимнастики перед выходом работать	100	100
3. Организационные мероприятия, зношения зношения физической культуры и	100	100
4. Организационные мероприятия, зношения зношения физической культуры и	100	100
5. Организационные мероприятия, зношения зношения физической культуры и	100	100
6. Организационные мероприятия, зношения зношения физической культуры и	100	100

3.1.13. Тренировочная отупленн. (подтягивания под ружья от 45 до 49 лет включительно)

№ п/п	Наименование упражнения (всего) по выбору	Сложность						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровневая сложность						
		Базовый уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Базовый уровень	Средний уровень	Высокий уровень	
1.	Бег на 30 м (с)	9,5	8,8	8,0	10,3	9,7	8,4	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	16,9	15,4	12,6	17,5	15,9	13,2	
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	6:52	6:10	5:45	8:46	7:50	7:10	
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	16:12	14:50	13:55	20:12	18:37	16:20	
5.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	3	2,5	3	1,2	1,5	3	Выносливость
6.	Бросок (без учета времени, м)	1,3	1,5	2	1	1,2	1,5	
7.	1. Заподнятая отупленн. (без учета времени, км)	2	2,5	3	1,2	1,5	2	
8.	Подтягивание без учета времени (м)	25	40	30	25	40	30	
9.	Подтягивание на висе на широккой перекладине (количество раз)	3	4	6	-	-	-	Сила
10.	Подтягивание из виса на широккой перекладине 90 (см)	6	8	15	4	6	10	
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на лопу (количество раз)	11	15	32	3	4	8	
12.	Рывок на 16 кг (количество раз)	7	10	14	-	-	-	
13.	Бросок вперед из положения сидя на 30 м с прыжком (м)	1,3	1,5	2	+1	-2	+3	Плавность
14.	Подтягивание туловища на гимнастическом снаряде (м)	120	130	150	100	15	120	
15.	Подтягивание туловища на гимнастическом снаряде (м)	14	18	22	10	11	17	
16.	Подтягивание туловища на гимнастическом снаряде (м)	16	20	27	8	10	13	
17.	Подтягивание туловища на гимнастическом снаряде (м)	8	10	11	6	10	11	Координационные способности

Участники тестирования		Мужчины				Женщины	
Уровень сложности		Бронзовый		Серебряный		Золотой	
		знак отличия	отличия	знак отличия	отличия	знак отличия	отличия
Количество упражнений (задание) по выбору в возрастной группе		17	17	17	17	17	17
Количество упражнений (задание) по выбору, которое необходимо выполнить для получения знака отличия Компленера		6	6	6	6	6	6
Шесть пелатаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств							

Рекомендованы к обязательной дополнительной подготовке не менее 10 часов

№ п/п	Минимальный объем различных видов физической деятельности	Рекомендуемое время (минут)
1.	Утренняя гимнастика	150
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, физическая гимнастика, плавание гимнастика перед началом рабочего дня, простейшие упражнения гимнастика	100
3.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия физической культурой и различными видами спорта в рамках существующей программы районного физкультурно-оздоровительного центра	160
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	210
Всего часов: 480 часов (рекомендуемая нагрузка не менее 2 часов)		

3.1.14. Четырнадцатая группа (подростки от 50 до 54 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (тесты по выбору)	Нормы				Физические качества		
		Мужчины		Женщины		Скоростно-силовые возможности	Кордонационные способности	
		Уровень сложности						
		Бронзовый класс	Серебряный класс	Золотой класс	Золотой класс			
1.	Бег на 100 м (мин, с)	17:30	16:10	15:00	14:30	Сумма		
2.	Бег на 200 м (мин, с)	35:30	32:30	30:00	28:30			
3.	Бег на 400 м (мин, с)	1:15	1:05	0:55	0:50			
4.	Скоростная ходьба (без учета времени, км)	15	25	1	1.2	1.5	Выносливость	
5.	Прыжки без учета времени (м)	10	15	10	1.5	1.5		
6.	Поднимание ног лежа на спине (количество раз)	1	2	4	-	-		
7.	Поднимание ног лежа на спине (количество раз)	3	6	10	5	8	Сила	
8.	Гибкость и разгибание рук в упоре лежа на шире плеч (м)	8	10	20	4	7		
9.	Максимальная сила на полу с гимнастическим снарядом (кг)	4	2	0	0	0		
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	12	16	22	9	13	Гибкость	+4
11.	Метание мяча весом 150 г (м)	14	18	22	10	17		
12.	Метание мяча весом 150 г (м)	6	8	10	6	10	Скоростно-силовые возможности	13
							Кордонационные способности	17
							Кордонационные способности	10

Уровни сложности	Мужчины		Женщины	
	Бронзовый	Серебряный	Золотой	Золотой
	Золотой	Серебряный	Золотой	Золотой
	Золотой	Серебряный	Золотой	Золотой
Бронзовый	12	12	12	12
Серебряный	15	15	15	15
Золотой	18	18	18	18
Золотой	22	22	22	22

выполнены для допущения члена отряда Команды			
Цель: испытание (тестов) по выбору обеспечения качества жизни физических качества			

Рекомендации к индивидуальной подготовке атлетизма (не менее 8 часов)

№ п/п	Минимальный объем тренировочных занятий (не менее 8 часов)	Качество работы не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	110
2.	Физическая подготовка в течение рабочего дня, подготовка гимнастики, занятия гимнастикой перед выходом рабочего дня, подготовка гимнастики	100
3.	Среднеинтенсивные физические упражнения, занятия ватиканской гимнастикой и ватиканским спортом, а также участие в различных спортивных соревнованиях, разбег, прыжки или акробатика	130
4.	Самостоятельная подготовка, в том числе акробатическими упражнениями	185

По окончании срока выполнения задания атлетизма (не менее 2 часов)

3.1.13. Пятнадцатая ступень (вооруженная группа от 55 до 59 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытаний (тесты по выбору)	Нормативы				Фактические значения			
		Мужчины		Женщины		Мужчины		Женщины	
		Уровень сложности				Уровень сложности			
		Бронзовый (Серебряный)	Золотой (Серебряный)	Бронзовый (Серебряный)	Золотой (Серебряный)	Бронзовый (Серебряный)	Золотой (Серебряный)	Бронзовый (Серебряный)	Золотой (Серебряный)
		лишь мужчины	лишь женщины	лишь мужчины	лишь женщины	лишь мужчины	лишь женщины	лишь мужчины	лишь женщины
1.	Бег на 1000 м (мин, с)	8:50	7:55	8:50	7:55	8:50	7:55	8:50	7:55
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	19:15	18:30	19:15	18:30	19:15	18:30	19:15	18:30
3.	Бег на 4000 м (мин, с)	45:00	42:00	45:00	42:00	45:00	42:00	45:00	42:00
4.	Среднеинтенсивная ходьба (без учета времени, км)	1,5	2	1,5	2	1,5	2	1,5	2
5.	Подъем на 2-ую ступень (м)	10	15	10	15	10	15	10	15
6.	Подъем на 3-ую ступень (м)	1	2	1	2	1	2	1	2
7.	Подъем на 4-ую ступень (м)	1	2	1	2	1	2	1	2

Сила

3.1.16. Шестнадцатая ступень (матражники 1700 руна от 60 до 64 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытателя (теста) и вид упражнения	Нормативы					Примечание к тестам	
		Мужчины		Женщины				
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Половой знак отличия		
1.	Переворачивание на талих (без учета времени, км)	0,3	0,4	0,3	0,4	0,3	Выполняется	
2.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1,5	1,6	2	0,8	1		
3.	Превращение без учета времени (м)	10	15	30	10	20		
4.	Стойкость и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	4	5	6	3	4	6	Сила
5.	Прыжок вперед на пошиженном кань ап лоду с шириной вольной (см)	-8	-6	-4	-3	0	-1	Гибкость
6.	Медленное вращение круга в одну минуту. Тестирование (м) (количество вращений на 5 бросках)	1	2	3	1	2	3	Координационные способности

Участники соревнований	Уровень сложности	Мужчины						Женщины
		Бронзовый знак отличия		Серебряный знак отличия		Золотой знак отличия		
		Бронзовый знак отличия		Серебряный знак отличия		Золотой знак отличия		
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Золотой знак отличия	
Коллективы испытателей (тесты) по шайбе в волейбольной группе		0	0	0	0	0	0	0
Коллективы испытателей (тесты) по волейболу, которые не включены в программу для получения знака отличия (команда)		4	4	4	4	4	4	4
Члены испытателей (тесты) по тайфуру обмыванию шайбы в волейбольной группе								

Учреждение дополнительного образования		Материалы				Детские	
Уровень сложности		Базовый уровень		Экстремальный уровень		Базовый уровень	Экстремальный уровень
Художественно-педагогический (художественный)		14		14		13	13
Художественно-педагогический (художественный)		5		6		6	6
Творчество (художественный)		14		14		13	13

Рекомендации к изучению дополнительного образования (по мере необходимости)

№ п/п	Материалы	Рекомендации к изучению	Рекомендуемый уровень сложности
1.	Учебники по математике	Материалы по математике	80
2.	Учебники по физике	Материалы по физике	100
3.	В процессе изучения математики	Материалы по математике	100
4.	Учебники по физике	Материалы по физике	100
5.	Учебники по химии	Материалы по химии	100
6.	Учебники по биологии	Материалы по биологии	100
7.	Учебники по географии	Материалы по географии	100
8.	Учебники по истории	Материалы по истории	100
9.	Учебники по литературе	Материалы по литературе	100
10.	Учебники по искусству	Материалы по искусству	100
11.	Учебники по музыке	Материалы по музыке	100
12.	Учебники по танцам	Материалы по танцам	100
13.	Учебники по спорту	Материалы по спорту	100
14.	Учебники по туризму	Материалы по туризму	100
15.	Учебники по экологии	Материалы по экологии	100
16.	Учебники по безопасности жизнедеятельности	Материалы по безопасности жизнедеятельности	100
17.	Учебники по информатике	Материалы по информатике	100
18.	Учебники по иностранным языкам	Материалы по иностранным языкам	100
19.	Учебники по праву	Материалы по праву	100
20.	Учебники по философии	Материалы по философии	100
21.	Учебники по психологии	Материалы по психологии	100
22.	Учебники по социологии	Материалы по социологии	100
23.	Учебники по политологии	Материалы по политологии	100
24.	Учебники по экономике	Материалы по экономике	100
25.	Учебники по менеджменту	Материалы по менеджменту	100
26.	Учебники по маркетингу	Материалы по маркетингу	100
27.	Учебники по рекламе	Материалы по рекламе	100
28.	Учебники по журналистике	Материалы по журналистике	100
29.	Учебники по сценарию	Материалы по сценарию	100
30.	Учебники по театру	Материалы по театру	100
31.	Учебники по кино	Материалы по кино	100
32.	Учебники по телевидению	Материалы по телевидению	100
33.	Учебники по радио	Материалы по радио	100
34.	Учебники по интернету	Материалы по интернету	100
35.	Учебники по компьютерной графике	Материалы по компьютерной графике	100
36.	Учебники по анимации	Материалы по анимации	100
37.	Учебники по звуковому дизайну	Материалы по звуковому дизайну	100
38.	Учебники по монтажу	Материалы по монтажу	100
39.	Учебники по цветокоррекции	Материалы по цветокоррекции	100
40.	Учебники по ретушированию	Материалы по ретушированию	100
41.	Учебники по фотомонтажу	Материалы по фотомонтажу	100
42.	Учебники по векторной графике	Материалы по векторной графике	100
43.	Учебники по веб-дизайну	Материалы по веб-дизайну	100
44.	Учебники по UX/UI дизайну	Материалы по UX/UI дизайну	100
45.	Учебники по копирайтингу	Материалы по копирайтингу	100
46.	Учебники по SEO	Материалы по SEO	100
47.	Учебники по контент-маркетингу	Материалы по контент-маркетингу	100
48.	Учебники по email-маркетингу	Материалы по email-маркетингу	100
49.	Учебники по контекстной рекламе	Материалы по контекстной рекламе	100
50.	Учебники по таргетингу	Материалы по таргетингу	100
51.	Учебники по аналитике	Материалы по аналитике	100
52.	Учебники по автоматизации маркетинга	Материалы по автоматизации маркетинга	100
53.	Учебники по CRM-системам	Материалы по CRM-системам	100
54.	Учебники по ERP-системам	Материалы по ERP-системам	100
55.	Учебники по BI-системам	Материалы по BI-системам	100
56.	Учебники по облачным технологиям	Материалы по облачным технологиям	100
57.	Учебники по искусственному интеллекту	Материалы по искусственному интеллекту	100
58.	Учебники по машинному обучению	Материалы по машинному обучению	100
59.	Учебники по глубоким нейронным сетям	Материалы по глубоким нейронным сетям	100
60.	Учебники по компьютерному зрению	Материалы по компьютерному зрению	100
61.	Учебники по обработке естественного языка	Материалы по обработке естественного языка	100
62.	Учебники по рекомендательным системам	Материалы по рекомендательным системам	100
63.	Учебники по персонализации	Материалы по персонализации	100
64.	Учебники по адаптивным интерфейсам	Материалы по адаптивным интерфейсам	100
65.	Учебники по юзабилити-дизайну	Материалы по юзабилити-дизайну	100
66.	Учебники по информационной безопасности	Материалы по информационной безопасности	100
67.	Учебники по криптографии	Материалы по криптографии	100
68.	Учебники по сетевой безопасности	Материалы по сетевой безопасности	100
69.	Учебники по безопасности баз данных	Материалы по безопасности баз данных	100
70.	Учебники по безопасности мобильных устройств	Материалы по безопасности мобильных устройств	100
71.	Учебники по безопасности облачных сервисов	Материалы по безопасности облачных сервисов	100
72.	Учебники по безопасности IoT-устройств	Материалы по безопасности IoT-устройств	100
73.	Учебники по безопасности автономных систем	Материалы по безопасности автономных систем	100
74.	Учебники по безопасности критической инфраструктуры	Материалы по безопасности критической инфраструктуры	100
75.	Учебники по безопасности государственных информационных систем	Материалы по безопасности государственных информационных систем	100
76.	Учебники по безопасности финансовых систем	Материалы по безопасности финансовых систем	100
77.	Учебники по безопасности энергетических систем	Материалы по безопасности энергетических систем	100
78.	Учебники по безопасности транспортных систем	Материалы по безопасности транспортных систем	100
79.	Учебники по безопасности систем жизнеобеспечения	Материалы по безопасности систем жизнеобеспечения	100
80.	Учебники по безопасности космических систем	Материалы по безопасности космических систем	100
81.	Учебники по безопасности систем управления	Материалы по безопасности систем управления	100
82.	Учебники по безопасности систем навигации	Материалы по безопасности систем навигации	100
83.	Учебники по безопасности систем связи	Материалы по безопасности систем связи	100
84.	Учебники по безопасности систем радиолокации	Материалы по безопасности систем радиолокации	100
85.	Учебники по безопасности систем ПРО	Материалы по безопасности систем ПРО	100
86.	Учебники по безопасности систем ПВО	Материалы по безопасности систем ПВО	100
87.	Учебники по безопасности систем противовоздушной обороны	Материалы по безопасности систем противовоздушной обороны	100
88.	Учебники по безопасности систем противокосмической обороны	Материалы по безопасности систем противокосмической обороны	100
89.	Учебники по безопасности систем противоракетной обороны	Материалы по безопасности систем противоракетной обороны	100
90.	Учебники по безопасности систем противолодочной обороны	Материалы по безопасности систем противолодочной обороны	100
91.	Учебники по безопасности систем противоминной обороны	Материалы по безопасности систем противоминной обороны	100
92.	Учебники по безопасности систем противокорабельной обороны	Материалы по безопасности систем противокорабельной обороны	100
93.	Учебники по безопасности систем противосамолетной обороны	Материалы по безопасности систем противосамолетной обороны	100
94.	Учебники по безопасности систем противоракетной обороны	Материалы по безопасности систем противоракетной обороны	100
95.	Учебники по безопасности систем противокосмической обороны	Материалы по безопасности систем противокосмической обороны	100
96.	Учебники по безопасности систем противоракетной обороны	Материалы по безопасности систем противоракетной обороны	100
97.	Учебники по безопасности систем противолодочной обороны	Материалы по безопасности систем противолодочной обороны	100
98.	Учебники по безопасности систем противоминной обороны	Материалы по безопасности систем противоминной обороны	100
99.	Учебники по безопасности систем противокорабельной обороны	Материалы по безопасности систем противокорабельной обороны	100
100.	Учебники по безопасности систем противосамолетной обороны	Материалы по безопасности систем противосамолетной обороны	100

3.2.2. Вспаран ступени (антрацитина группа от 8 до 9 лет включительно)

№ шп.	Наименование испытания (тесты) по выбору	Школьные						Фактически выполнено
		Мальчики		Девочки				
		Уровень освоения						
		Базовый знак отметка	Средний знак отметка	Высокий знак отметка	Критерий оценки платеж	Зачет знак отметка		
1.	Бег на 30 м (с)	6.3	7.8	7.9	8.8	8.6	Скоростные показатели	
2.	Прокат на носке (количество раз)	6	10	12	9	10		
3.	Бег на месте (м/с, с)	1:30	1:42	2:00	1:30	1:35		
4.	Сметание карандашей (без учета времени, с)	300	400	500	200	300	Выносливость	
5.	Передвижение на лыжах (без учета времени, км)	0.2	0.25	0.3	0.15	0.2		
6.	Поднимание из вися на вышней перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-		
7.	Поднимание на вися перекладине перекладина 90 (см)	4	6	11	3	5	Сила	
8.	Сгибание и разгибание рук и упоре в тренажерную скамью (количество раз)	2	3	4	1	2		
9.	Прыжок вперед из положения сидя на пятках и прыжок вперед (см)	1	0	+1	-1	0	Гибкость	
10.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	82	94	110	70	90		
11.	Поднимание туловища из широчайши леж на спине (количество раз за 1 мин)	15	18	26	13	16	Скоростно- силовые выносливость	
12.	Метание теннисного мяча (м)	13	15	17	9	11		
13.	Платание без учета времени (м)	3	5	9	3	5	Бегущий шаг гибкость	

Участники тестирования	Методы		Цели	
	Брошюры или описание	Брошюры или описание	Брошюры или описание	Брошюры или описание
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	13	13	12	12
Количество испытаний (тестов) по подбору, которое необходимо выполнить для получения описания личности	6	6	6	6
Шесть человек (тестов) по подбору обеспечения описания				

Ресурсы: тесты и материалы для тестирования (не менее 10 часов)

№	Имя	Методы		Цели	Результаты
		Брошюры или описание	Брошюры или описание	Брошюры или описание	Брошюры или описание
1.	Уровень понимания				80
2.	Уровень понимания в области научных исследований по предмету (общественная культура)				135
3.	И понимание учебного материала (физическая культура)				120
4.	Организованные физические упражнения (физическая культура)				100
5.	Содержательные данные физической культуры (физическая культура)				185

Р. количество времени, затраченное на выполнение заданий (не менее 3 часов)

3.2.3. Третья ступень (матричные группы от 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытателя (лица) или прибора	Нормативы		Данные	Фактические результаты	
		Медицина				
		Уровень сложности				
		Бронзовый этап	Серебряный этап			Золотой этап
1.	Бег на 30 м (с)	7.3	7.2	6.6	8.6	9.4
2.	Бег на 60 м (с)	14.9	14.0	13.0	13.5	13.1
3.	Бег на 100 м (с)	10.20	9.80	8.20	13.00	9.30
4.	Бросок (бег по передвижению в пространстве) (без учета времени, м)	0.3	0.4	0.5	0.2	0.4
5.	Поднимание и опускание из положения лежа на животе (высота, см)	2	3	4	-	-
6.	Поднимание из положения лежа на локтях (перехватив 60) (см)	7	9	13	5	7
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (до плечевых суставов) (с)	3	3	7	2	4
8.	Прыжок вперед из положения сидя на полу с продвижением вперед (см)	0	2	4	0	2
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	105	140	15	70	80
10.	Метание теннисного мяча (м)	15	18	20	10	12
11.	Испытание толкатора из положения лежа на спине (минимум 60 м 1 мин)	18	22	26	15	18
12.	Удержание теннисного мяча в упоре лежа на лопатках 6 м (содержать 10 секунд)	4	5	6	3	4
13.	Ползание без учета времени (с)	6	10	12	0	30
						12

3.2.4. Четвертая ступень (возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

№ п/п	Наименование используемая (детей по возрасту)	Широким				Плоским				Физические качества
		Малыш		Широким		Плоским		Плоским		
		Бронзовый отличник	Серебряный отличник	Золотой отличник	Бронзовый отличник	Серебряный отличник	Золотой отличник			
1.	Бег на 30 м (с)	7,0	6,5	6,0	7,5	7,0	6,5	Скоростные возможности		
2.	Бег на 60 м (с)	13,0	12,6	12,2	14,2	13,7	13,2			
3.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	0,8	1	1,5	0,4	0,6	0,8	Выносливость		
4.	Кросс (без учета промежуточной местности) (без учета времени, км)	0,4	0,5	0,6	0,3	0,4	0,5			
5.	Прыжки без учета прыжков (м)	12	15	25	12	15	25			
6.	Подтягивание на висячем крюке (количество раз)	3	4	5	-	-	-			
7.	Подтягивание на висячем крюке на лыжах (перекладина) 30 см (количество раз)	8	12	18	6	8	13	Сила		
8.	Сиденье и разбег: прыжок в упоре о гипсовую скамью (количество раз)	5	7	10	4	6	9			
9.	Наскок вперед на препятствие силой на полу с прыжком вперед (см)	7	14	17	3	15	10	Гибкость		
10.	Пряжка в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	115	120	90	100	115			
11.	Метание теннисного мяча (м)	18	20	25	12	14	18	Скоростно-силовые возможности		
12.	Полымями: толкание из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	25	30	18	22	28			
13.	Метание теннисного мяча в отверстие полы, расположенной в (количество попаданий из 10 прыжков)	5	6	7	5	6	7	Координационные способности		

Участники тестирования

Условия тестирования	Участники				Целевые		
	Курсовый этап		Курсовой этап		Бронзовый этап	Серебряный этап	Золотой этап
Уровень сложности	13	13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов) по выбору и обязательной форме							
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия	6	6	6	6	6	6	6
Школа имеет право по выбору обеспечить наличие знака отличия качества							

Рекомендации к методической литературе (не менее 10 часов)

№ п/п	Методический материал	Базовый, не менее (мин)
1.	Учебная программа	110
2.	Учебные материалы обучающихся по предмету физическая культура	15
3.	В программе учебного курса и плана, изложены в форме полных игр, эстафет, элементов соревнований	20
4.	Организационные физкультурно-спортивные мероприятия, включая спортивные мероприятия, проводимые в рамках соревнований или общешкольных мероприятий	100
5.	Самостоятельные задания (с учетом результатов), в том числе подготавливая и эстафетные игры	185

В конкурсе принимают участие обучающиеся, достигшие уровня 4 часов

3.2.5. Пятак ступень (возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование элемента (стоит) по выбору	Нормативы		Фактические показатели			
		Юноши	Девушки	Уровень сложности			
				Низший оценка	Средний оценка	Высший оценка	Итого оценка
1.	Бег на 30 м (с)	12,8	11,2	3,8	7,8	9,2	20,8
2.	Бег на 60 м (с)	17,0	11,2	10,0	13,2	12,0	11,7
3.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1	1,2	1,5	0,4	0,6	0,8
4.	Тестов (без поперечной жесткости) (без учета времени, км)	0,5	0,6	0,8	0,3	0,4	0,5
5.	Плавность без учета времени (м)	15	20	30	15	20	30
6.	Подъемы на выш на выш разр, разгр (количество раз)	4	5	6	-	-	-
7.	Средний и разный раз в упоре на плу (количество раз)	10	12	13	7	9	14
8.	Подъемы на выш на выш на выш на выш (количество раз)	10	14	18	8	10	14
9.	Наклон выш на выш на выш с прыжком (количество раз)	13	5	18	14	16	19,2
10.	Прожет в упоре с разбег (с)	279	188	306	234	243	270
11.	Прыжок в длину с разбег (с)	113	120	130	100	115	130
12.	Удержание гимнастического на выш (с)	22	26	30	18	20	25
13.	Подъемы гимнастического на выш (с)	26	31	38	24	27	34
14.	Можно гимнастического цель, гимнастический показаний на 10 баллов	5	6	7	5	6	7

Гибкость
Скоростно-силовые
возможности

Классификация
сложности

3.2.6. Шестая ступень. (вотрастания группы от 16 до 17 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста) по пилбру	Параметры						Оценочные критерии
		Норма		Девушка				
		Уровни сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 50 м (с)	6,6	6,0	5,6	5,0	4,6	6,6	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	11,1	10,3	9,7	9,0	8,3	11,3	
3.	Бег на 100 м (с)	18,0	17,4	16,8	22,0	21,0	20,0	
4.	Бег на 150 м (с)	1	1,5	2	0,8	-	1,2	Выносливость
5.	Кросс (бег по пересеченной местности) (бег уреза времени. км)	0,8	1	1,2	0,4	0,6	0,8	
6.	Пашинге (бег уреза времени) (м)	20	30	40	20	30	40	
7.	Потенциальное количество прыжков из положения лежа на спине	5	7	9	-	-	-	Сила
8.	Потенциальное количество прыжков из положения лежа на животе	-	-	-	9	11	13	
9.	Стойкость в разгибании рук в упоре лежа на лопы (количество раз)	20	24	32	6	9	12	
10.	Бросок вперед из положения сидя из упора с прямыми руками (см)	-4	+6	+10	+6	+5	+14	Скоростно-силовые возможности
11.	Прокат в длину с разбега (см)	388	324	342	270	288	300	
12.	Прокат в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	100	115	130	
13.	Мелание из упора, 150 г (м)	20	28	35	16	20	24	Комплексные способности
14.	Полупрыжки туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	33	40	25	28	35	
15.	Мелание туловища шириной в упор лежа шест, длина шеста 6 м (толкательное сопротивление от 20 кг до 30 кг)	8	9	10	8	9	10	

Участвующие тестирования		Классы			Девочки		
Уровень сложности		Классы			Девочки		
		Классы	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		14	14	14	14	14	14
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия		6	6	6	6	6	6
Школа подготовит (тестов) по выбору обучающихся (показ) школы (внешних экспертов)							

Размерная таблица для оценки не менее 1 часа		Качество, не менее (мин)	
1.	Увеличение объема физической активности		150
2.	Увеличение объема физической активности		135
3.	В процессе увеличения физической активности, перемены в форме питания, перемены в форме питания		75
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия физической культурой и спортом, в том числе в рамках инклюзивной программы развития детей-инвалидов		135
5.	Самостоятельное участие в физической культуре, в том числе спортивной		205
В процессе проведения мероприятий по развитию физической культуры, в том числе спортивной			

3.2.7. Сельскохозяйственные подгруппы от 18 до 19 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытаний (тестов) по подбору	Нормативы				Женщины			Физические качества
		Мужчины		Уровень сложности		Женщины			
		Кровяной знак		Кровяной знак		Кровяной знак			
		Кровяной знак	Кровяной знак	Кровяной знак	Кровяной знак	Кровяной знак	Кровяной знак	Кровяной знак	
1.	Вст. на 30 м (с)	6,8	6,1	5,7	7,7	7,2	6,7	Скоростные возможности	
2.	Вст. на 60 м (с)	11,0	10,3	9,7	13,2	12,2	11,3		
3.	Вст. на 100 м (с)	18,2	17,4	16,3	22,1	20,8	19,5		
4.	Вст. на 150 м (с)	1,5	2	2,5	1	1,2	1,5		
5.	Кросс (вст. по перемещению местности) (без учета времени, км)	1	1,2	1,5	0,6	0,8	1	Плоскостность	
6.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1,5	2	2,5	1	1,2	1,5		
7.	Шаг (вст. на 30 м) (время, м)	30	40	50	30	40	50		
8.	Шаг (вст. на 60 м) (время, м)	6	8	10	-	-	-		
9.	Потряхивание в лев. ладонь (вниз) (время, м)	-	-	-	9	11	15	Сила	
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (полное вст.)	20	25	30	9	11	16		
11.	Минимум 10 повторений сгибания и разгибания в упоре (время, м)	14	18	22	6	10	+12	И выносливость	
12.	Приседания (время, м)	288	315	324	188	270	288		
13.	Приседания (время, м)	110	120	130	140	150	160		
14.	Мелкие шаги (время, м)	20	30	40	18	20	22		
15.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (время, м)	27	30	40	25	28	35		
16.	Мелкие шаги (время, м)	8	9	10	8	9	10	Коллективные способности	

3.2.2.8. Наставная группа от 20 до 24 лет (включительно)

№ п/п	Получаемые навыки (действия по выбору)	Мужчины		Женщины		Физическая нагрузка		
		Уровень сформированности						
		Бригадный завод отливки	Серебряный завод отливки	Золотой завод отливки	Бригадный завод отливки			
1.	Бег на 30 м (с)	8,9	6,1	5,9	8,0	7,5	8,9	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	11,1	10,8	9,7	13,4	13,0	11,8	
3.	Бег на 100 м (с)	19,5	17,7	17,1	21,3	21,1	20,0	
4.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	2	2,5	3	1,2	1,5	2	
5.	Кросс (без промежуточной активности) (без учета времени, км)	1	1,7	1,5	0,6	0,8	1	
6.	Самостоятельная работа (без учета времени, км)	1,5	2	2,5	1	1,2	1,5	Выносливость
7.	Плывание без учета времени (м)	30	40	50	20	40	50	
8.	Полтапливание из воды на шпатель (количество раз)	6	8	10	-	-	-	
9.	Шоппинг из воды (вес 1000 г) (раз)	-	-	-	9	11	15	
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	25	30	9	11	16	Гибкость
11.	Прыжки вперед из положения сидя на полу с прыжком вперед (см)	4	48	10	46	49	42	
12.	Прыжок в длину с места (см)	388	415	424	388	270	388	
13.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	100	110	170	
14.	Метание мяча весом 150 г (м)	20	30	35	18	20	32	
15.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	40	25	26	35	
16.	Метание теннисного мяча в корзину (шар, диаметр 6 м) (количество попаданий из 20 бросков)	8	9	10	8	9	10	Корректирующие способности

Учебники и учебные материалы	Курсовые проекты				Жесткие диски	
	Курсовый проект	Курсовый проект	Курсовый проект	Курсовый проект	Курсовый проект	Курсовый проект
Курсовые проекты (темы) по выбору в возрастной группе	15	15	15	15	15	15
Курсовые проекты (темы) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Компетентности	6	6	6	6	6	6
Итого: жесткие диски (темы) по выбору обеспечить можно: шесть физических единиц						

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Жесткие диски	
		Курсовые проекты	Курсовые проекты
1	Утренняя гимнастика	15	150
2	Учебные занятия в образовательных учреждениях по предмету физическая культура либо занятия в трудовом коллективе	15	90
3	В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минуты, назначены в форме активного отдыха, физическое упражнение, двигательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, прогулки, занятия гимнастикой, элементы спортивных игр	15	75
4	Средствопитание физкультурно-спортивные мероприятия, занятия физической культурой и активными играми, в том числе в рамках внеурочной деятельности для обучающихся	15	150
5	Средствопитание занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	15	150
Всего: учебные занятия в образовательных учреждениях по предмету физическая культура не менее 4 часов			

3.2.10. Десятая ступень (возрастная категория от 30 до 34 лет включительно)

№ п/п	Описание задания (вопроса) по программе	Нормативы				Фактические значения
		Мужчины		Женщины		
		Уровень сложности				
Бриллиант (Серебряный Эпистолий Бриллиант Серебряный Эпистолий)						
1.	Бег на 30 м (с)	Время отсчета	Время	Время отсчета	Время отсчета	Скоростные возможности
			Время	Время отсчета	Время отсчета	
			Время	Время отсчета	Время отсчета	
2.	Бег на 60 м (с)	Время отсчета	Время	Время отсчета	Время отсчета	Плотность
3.	Бег на 100 м (мин, с)	Время отсчета	Время	Время отсчета	Время отсчета	
4.	Бег на 100 м (без учета времени, км)	Время отсчета	Время	Время отсчета	Время отсчета	
5.	Кросс (без учета времени, км)	Время отсчета	Время	Время отсчета	Время отсчета	Сила
6.	Скапливание крови (без учета времени, км)	Время отсчета	Время	Время отсчета	Время отсчета	
7.	Плавность без учета времени (м)	Время отсчета	Время	Время отсчета	Время отсчета	
8.	Плотность без учета времени (м)	Время отсчета	Время	Время отсчета	Время отсчета	Гибкость
9.	Плотность без учета времени (м)	Время отсчета	Время	Время отсчета	Время отсчета	
10.	Плотность без учета времени (м)	Время отсчета	Время	Время отсчета	Время отсчета	
11.	Плотность без учета времени (м)	Время отсчета	Время	Время отсчета	Время отсчета	Скоростно-силовые возможности
12.	Плотность без учета времени (м)	Время отсчета	Время	Время отсчета	Время отсчета	
13.	Плотность без учета времени (м)	Время отсчета	Время	Время отсчета	Время отсчета	
14.	Плотность без учета времени (м)	Время отсчета	Время	Время отсчета	Время отсчета	Координационные способности
15.	Плотность без учета времени (м)	Время отсчета	Время	Время отсчета	Время отсчета	

Уровни тестирования		Матрица			Жесткость		
Уровень сложности		Бронзовый		Серебряный	Бронзовый	Серебряный	Золотой
		показатель	показатель				
Толщина листов (толщина) по выбору в соответствии с требованиями		15	15	14	14	14	
Количество испытательных (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Команды		6	6	6	6	6	
Место, материал (тестов) по выбору, обеспечивающий оценку шовки физическим качеств							

Распределение к тестовым для тестов (не менее 11 часов)

№ п/п	Матрица	Бронзовый		Серебряный	Бронзовый	Серебряный	Золотой
		показатель	показатель		показатель	показатель	
1.	Уровень сложности						
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, обеспечивающая тестовые						
3.	Физическая активность в течение рабочего дня, обеспечивающая тестовые						
4.	Физическая активность в течение рабочего дня, обеспечивающая тестовые						
В течение всего времени испытательный режим не менее 4 часов							

3.2.11. Оценочная степень (возрастная подгруппа от 35 до 39 лет включительно)

№ п/п	Наименование тестов по методу	Нормативы				Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее
-------	----------------------------------	-----------	--	--	--	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------

Участники тестирования		Мужчины				Женщины	
Уровень сложности		Бронзовый		Серебряный		Золотой	
		зачет	отсутствие	зачет	отсутствие	зачет	отсутствие
Количество испытаний (тестов) на победу и поединок в группе		15	15	15	15	14	14
Количество победителей (тестов) по выбору, которое необходимо заполнить для получения звания отлучения (команды)		6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору победителей отлучения (команды)							

Результаты тестирования (не менее 11 человек)

Участники тестирования		Мужчины		Женщины	
Уровень сложности		Бронзовый		Серебряный	
		зачет	отсутствие	зачет	отсутствие
Количество испытаний (тестов) на победу и поединок в группе		15	15	15	15
Количество победителей (тестов) по выбору, которое необходимо заполнить для получения звания отлучения (команды)		6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору победителей отлучения (команды)					

Результаты тестирования (не менее 11 человек)

Участники тестирования		Мужчины		Женщины	
Уровень сложности		Бронзовый		Серебряный	
		зачет	отсутствие	зачет	отсутствие
Количество испытаний (тестов) на победу и поединок в группе		15	15	15	15
Количество победителей (тестов) по выбору, которое необходимо заполнить для получения звания отлучения (команды)		6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору победителей отлучения (команды)					

Результаты тестирования (не менее 11 человек)

Участники тестирования		Мужчины		Женщины	
Уровень сложности		Бронзовый		Серебряный	
		зачет	отсутствие	зачет	отсутствие
Количество испытаний (тестов) на победу и поединок в группе		15	15	15	15
Количество победителей (тестов) по выбору, которое необходимо заполнить для получения звания отлучения (команды)		6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору победителей отлучения (команды)					

3.2.12. Двухэтажная ступень (возрастная подгруппа от 40 до 44 лет включительно)

№ п/п	Наименование показателя (отметка по методике)	Инструменты						Плече-плечевая длина
		Мужчины		Женщины				
		Уровень измерения						
		Без учета лопатки	Средняя лопатка	Без учета лопатки	Средняя лопатка	Без учета лопатки	Средняя лопатка	
1.	Без учета лопатки	8,4	8,0	7,4	9,2	8,6	8,0	Скоростные значения
2.	Без учета лопатки	16,0	14,3	11,6	16,9	15,7	15,6	
3.	Без учета лопатки	7,21	6,13	5,33	9,16	7,54	6,41	Плече-плечевая длина
4.	Без учета лопатки	1	1,3	1,5	0,6	0,8	1	
5.	Без учета лопатки	0,3	0,4	0,6	0,7	0,3	0,5	Плече-плечевая длина
6.	Без учета лопатки	1	1,3	2	1	1,5	2	
7.	Без учета лопатки	1,5	2,0	2,5	1,5	2,0	2,5	Плече-плечевая длина
8.	Без учета лопатки	2	3	5	-	-	-	
9.	Без учета лопатки	3	4	1,5	4	6	10	Плече-плечевая длина
10.	Без учета лопатки	8	11	14	2	1	7	
11.	Без учета лопатки	-2	0	+2	0	-2	-4	Плече-плечевая длина
12.	Без учета лопатки	100	110	114	85	98	104	
13.	Без учета лопатки	1,3	1,6	1,8	0	1,2	1,4	Скоростные значения
14.	Без учета лопатки	1,6	1,8	2,0	1,0	1,2	1,5	
15.	Без учета лопатки	9	10	1,1	9	10	11	Скоростные значения
16.	Без учета лопатки	9	10	1,1	9	10	11	

Уровень сложности	Мужчины				Женщины			
	Бронзовый		Серебряный		Золотой		Бронзовый	Золотой
	знак отличия	баллы	знак отличия	баллы	знак отличия	баллы	знак отличия	баллы
Базисный испытатель (тестов) по набору и подготовке группы	знак отличия	15	знак отличия	15	знак отличия	15	знак отличия	14
Базисный испытатель (тестов) по набору, которые необходимо выложить для каждого знака отличия	знак отличия	6	знак отличия	6	знак отличия	6	знак отличия	6
Комплекс								
Шесть испытатель (тестов) по набору обеспечения группы								

Рассказывание к каждому испытатель (тестов) по набору (10 баллов)

№ п/п	Уровень сложности	Бронзовый	Серебряный	Золотой	Бронзовый	Золотой	Бронзовый	Золотой
1.	Уровень сложности	знак отличия	баллы	знак отличия	баллы	знак отличия	баллы	баллы
2.	Уровень сложности	знак отличия	баллы	знак отличия	баллы	знак отличия	баллы	баллы
3.	Уровень сложности	знак отличия	баллы	знак отличия	баллы	знак отличия	баллы	баллы
4.	Уровень сложности	знак отличия	баллы	знак отличия	баллы	знак отличия	баллы	баллы
Итого								

3.2.1.3. Тренировочная группа (составляется по результатам от 45 до 49 лет включительно)

№ п/п	Наименование материала (тесты) по плану	Нормативы				Итого	Скорость плавания	Время плавания	
		Мужчины		Женщины					
		Уровень сложности							
Бронзовый	Серебряный	Золотой	Золотой	Золотой	Золотой	Золотой	Золотой	Золотой	
		знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия
1.	Базисный испытатель (тестов) по набору	8,9	8,4	7,3	6,8	9,2	8,4	Скорость плавания	Время плавания
2.	Базисный испытатель (тестов) по набору	16,4	14,7	11,9	11,1	16,1	13,9		
3.	Базисный испытатель (тестов) по набору	7,34	6,49	6,12	5,92	8,15	7,51		
4.	Базисный испытатель (тестов) по набору	0,8	1	1,2	0,5	0,6	0,8		

4. Состояние зрительных функций культурой, в том числе спортивной или игровой		100
Потребность зрения в очках (или в линзах)		

3.2.14. Четырнадцатая ступень (мужская группа от 50 до 54 лет включительно)

№ п/п	[Дополнительные испытания (по выбору)]	Параметры		Уровень сложности				Физическая нагрузка
		Мужчины	Женщины	Уровень сложности				
				Бронзовый	Серебряный	Золотой		
		человек	человек	отличная	хорошая	хорошая	отличная	
1.	Бег на 1000 м (мин. с)	8:19	7:34	6:49	6:50	8:16		Минимум
2.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	0,6	0,8	1	0,3	0,5		
3.	Самолетная ходьба (для учета времени, км)	1	1,5	2	1	2		
4.	Длинные бег (учет времени (с))	10	15	20	10	15	20	
5.	Поднимание и спуск по лестнице (подъем и спуск)	1	2	3	-	-	-	
6.	Поднимание и спуск по лестнице (подъем и спуск)	3	5	11	3	4	7	Сила
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре	6	8	10	2	3	4	
8.	Низкая планка (подъем и спуск по лестнице)	4	4	2	4	0	0	Гибкость
9.	Поднимание и спуск по лестнице (подъем и спуск)	9	11	14	5	7	9	
10.	Метание теннисного мяча в цель (подъем и спуск по лестнице)	8	9	10	8	9	10	Большая физическая нагрузка

5.	Подать название из ящика на выходящий переплет книги (по количеству раз)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466	467	468	469	470	471	472	473	474	475	476	477	478	479	480	481	482	483	484	485	486	487	488	489	490	491	492	493	494	495	496	497	498	499	500	501	502	503	504	505	506	507	508	509	510	511	512	513	514	515	516	517	518	519	520	521	522	523	524	525	526	527	528	529	530	531	532	533	534	535	536	537	538	539	540	541	542	543	544	545	546	547	548	549	550	551	552	553	554	555	556	557	558	559	560	561	562	563	564	565	566	567	568	569	570	571	572	573	574	575	576	577	578	579	580	581	582	583	584	585	586	587	588	589	590	591	592	593	594	595	596	597	598	599	600	601	602	603	604	605	606	607	608	609	610	611	612	613	614	615	616	617	618	619	620	621	622	623	624	625	626	627	628	629	630	631	632	633	634	635	636	637	638	639	640	641	642	643	644	645	646	647	648	649	650	651	652	653	654	655	656	657	658	659	660	661	662	663	664	665	666	667	668	669	670	671	672	673	674	675	676	677	678	679	680	681	682	683	684	685	686	687	688	689	690	691	692	693	694	695	696	697	698	699	700	701	702	703	704	705	706	707	708	709	710	711	712	713	714	715	716	717	718	719	720	721	722	723	724	725	726	727	728	729	730	731	732	733	734	735	736	737	738	739	740	741	742	743	744	745	746	747	748	749	750	751	752	753	754	755	756	757	758	759	760	761	762	763	764	765	766	767	768	769	770	771	772	773	774	775	776	777	778	779	780	781	782	783	784	785	786	787	788	789	790	791	792	793	794	795	796	797	798	799	800	801	802	803	804	805	806	807	808	809	810	811	812	813	814	815	816	817	818	819	820	821	822	823	824	825	826	827	828	829	830	831	832	833	834	835	836	837	838	839	840	841	842	843	844	845	846	847	848	849	850	851	852	853	854	855	856	857	858	859	860	861	862	863	864	865	866	867	868	869	870	871	872	873	874	875	876	877	878	879	880	881	882	883	884	885	886	887	888	889	890	891	892	893	894	895	896	897	898	899	900	901	902	903	904	905	906	907	908	909	910	911	912	913	914	915	916	917	918	919	920	921	922	923	924	925	926	927	928	929	930	931	932	933	934	935	936	937	938	939	940	941	942	943	944	945	946	947	948	949	950	951	952	953	954	955	956	957	958	959	960	961	962	963	964	965	966	967	968	969	970	971	972	973	974	975	976	977	978	979	980	981	982	983	984	985	986	987	988	989	990	991	992	993	994	995	996	997	998	999	1000	1001	1002	1003	1004	1005	1006	1007	1008	1009	1010	1011	1012	1013	1014	1015	1016	1017	1018	1019	1020	1021	1022	1023	1024	1025	1026	1027	1028	1029	1030	1031	1032	1033	1034	1035	1036	1037	1038	1039	1040	1041	1042	1043	1044	1045	1046	1047	1048	1049	1050	1051	1052	1053	1054	1055	1056	1057	1058	1059	1060	1061	1062	1063	1064	1065	1066	1067	1068	1069	1070	1071	1072	1073	1074	1075	1076	1077	1078	1079	1080	1081	1082	1083	1084	1085	1086	1087	1088	1089	1090	1091	1092	1093	1094	1095	1096	1097	1098	1099	1100	1101	1102	1103	1104	1105	1106	1107	1108	1109	1110	1111	1112	1113	1114	1115	1116	1117	1118	1119	1120	1121	1122	1123	1124	1125	1126	1127	1128	1129	1130	1131	1132	1133	1134	1135	1136	1137	1138	1139	1140	1141	1142	1143	1144	1145	1146	1147	1148	1149	1150	1151	1152	1153	1154	1155	1156	1157	1158	1159	1160	1161	1162	1163	1164	1165	1166	1167	1168	1169	1170	1171	1172	1173	1174	1175	1176	1177	1178	1179	1180	1181	1182	1183	1184	1185	1186	1187	1188	1189	1190	1191	1192	1193	1194	1195	1196	1197	1198	1199	1200	1201	1202	1203	1204	1205	1206	1207	1208	1209	1210	1211	1212	1213	1214	1215	1216	1217	1218	1219	1220	1221	1222	1223	1224	1225	1226	1227	1228	1229	1230	1231	1232	1233	1234	1235	1236	1237	1238	1239	1240	1241	1242	1243	1244	1245	1246	1247	1248	1249	1250	1251	1252	1253	1254	1255	1256	1257	1258	1259	1260	1261	1262	1263	1264	1265	1266	1267	1268	1269	1270	1271	1272	1273	1274	1275	1276	1277	1278	1279	1280	1281	1282	1283	1284	1285	1286	1287	1288	1289	1290	1291	1292	1293	1294	1295	1296	1297	1298	1299	1300	1301	1302	1303	1304	1305	1306	1307	1308	1309	1310	1311	1312	1313	1314	1315	1316	1317	1318	1319	1320	1321	1322	1323	1324	1325	1326	1327	1328	1329	1330	1331	1332	1333	1334	1335	1336	1337	1338	1339	1340	1341	1342	1343	1344	1345	1346	1347	1348	1349	1350	1351	1352	1353	1354	1355	1356	1357	1358	1359	1360	1361	1362	1363	1364	1365	1366	1367	1368	1369	1370	1371	1372	1373	1374	1375	1376	1377	1378	1379	1380	1381	1382	1383	1384	1385	1386	1387	1388	1389	1390	1391	1392	1393	1394	1395	1396	1397	1398	1399	1400	1401	1402	1403	1404	1405	1406	1407	1408	1409	1410	1411	1412	1413	1414	1415	1416	1417	1418	1419	1420	1421	1422	1423	1424	1425	1426	1427	1428	1429	1430	1431	1432	1433	1434	1435	1436	1437	1438	1439	1440	1441	1442	1443	1444	1445	1446	1447	1448	1449	1450	1451	1452	1453	1454	1455	1456	1457	1458	1459	1460	1461	1462	1463	1464	1465	1466	1467	1468	1469	1470	1471	1472	1473	1474	1475	1476	1477	1478	1479	1480	1481	1482	1483	1484	1485	1486	1487	1488	1489
----	--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

Рекомендации к моделиной двигательной активности (по шкале 7 часов)

№ п/п	Минимальный объем ежедневной двигательной активности	Ожидаемая выносливость (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Организованные физкультурно-оздоровительные занятия или групповые занятия в спортзале, в том числе в рамках программ реабилитации или адаптации инвалидов	100
3.	Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физических упражнений	180

3.2.17. Семейная группа взрослых (по возрастам от 65 до 69 лет включительно)

№ п/п	Наименование выполняемых упражнений	Параметры						Физическое качество
		Мужчины		Женщины				
		Уровень сложности						
		Бронзовый уровень		Серебряный уровень		Золотой уровень		
1.	Перемещение на лямках (без учета времени, км)	0,3	0,5	0,2	0,3	0,4	0,4	Выносливость
2.	Самостоятельная работа (без учета времени, км)	0,8	1	0,6	1	1,2	1,2	
3.	Полное без учета времени (м)	6	8	6	8	10	10	
4.	Стойкость и разгибание рук в упоре о склоне стола (количество раз)	2	3	3	2	3	3	Сила
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прижатыми коленями (см)	-12	-10	-8	-10	-6	-6	Гибкость
6.	Удержание равновесия для упражнения стоя на одной ноге (по количеству повторений по 20 секунд)	5	6	7	5	6	7	

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытателей (тестов) по выбору в контрольной группе	6	6	6	4	4	4
Количество испытателей (тестов) по выбору, которые необходимо выслать для получения знака отличия Кинилекса	4	4	4	4	4	4
Четыре испытателя (тесты) по выбору обеспечивают оценку качества функционирования						

Визначення впливу факторів на результати дослідження

№ п/п	Краткий обзор объема и содержания деятельности	Сметельно, не более (млн)
1.	Учредительная деятельность	140
2.	Организационные функции, включая административную, финансовую, юридическую и другие функции, в том числе в рамках государственной программы развития и повышения качества жизни населения	90
3.	Информационные функции, включая работу с информацией, включая работу с информацией, включая работу с информацией	180

3.2.12. Восстановительная группа (восстановитель) H_2 и H_2O

№ п/п	Наименование испытателя (теста) по п.4.1.1	Нормативы					Финансовое обеспечение
		Мужчины		Женщины		Всего	
		Уровень сложности	Уровень сложности	Уровень сложности	Уровень сложности		
1.	Передатчик на 100кГц (без учета времени)	0,2	0,3	0,4	0,2	0,25	0,2
2.	Среднелинейная антенна (без учета времени, км)	1,5	1,8	1	1,5	1,8	1
3.	Цифровой без учета времени (км)	4	?	6	5	7	6
4.	Среднелинейная антенна (без учета времени, км)	1	2	3	1	2	3

4. Испытания (тесты) по выбору для линий поражения опоро-деятельного аппарата

4.1. Испытания (тесты) по выбору для линий с односторонней или двухсторонней ампутирующей или другими поражающими верхних конечностей

4.1.1. Перевал ступень (допустимая группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Формальные требования	
		Мальчики		Девочки		Среднее значение	Максимальное значение		
		Уровень сложности							
		Возрастная группа	Средняя длина	Средняя ширина	Средняя высота	Средняя глубина	Средняя ширина		
1	Возрастная группа (лет)	4-5	5,8	3,2	3,8	3,8	3,8	3,8	
2	Возрастная группа (лет)	11-12	10,0	6,7	11,1	10,8	10,4	10,4	
3	Средняя длина передних зубов (без учета временн. зуб)	6,5	0,7	0,9	0,7	0,5	0,7	0,7	
4	Средняя ширина передних зубов на 500 м	5,00	4,00	4,40	5,40	5,00	4,50	4,50	
5	Примешение из двух зубов (сложнее 100 раз)	10	1,5	1,5	8	10	13	13	
6	Примешение тулганта на полужанит хежа на спине (различается раз)	3	1,0	1,4	6	8	10	10	
7	Наличие терпел из полужанит седи их нагу с прожыми волгами (раз)	3	2	0	11	13	13	13	
8	Полужанит вперед из полужанит седи 80 лоду с прожыми волгами при двухсторонней ампуляции (см)	22	20	18	22	30	18	18	
9	Уражак в длину с места толчком двумя ногами (см)	70	80	90	60	70	80	80	
10	Полужанит тулганта из полужанит лоду на спине (различается раз от 1,5 с)	1	2	3	1	2	3	3	

11	Державне без учета предмета (мг)	3	3	1	2	3
12	Удар по шпунт на прочность и толщину 1,5х1,5 м, давление 3 м (сильнейшее) анализируя в 5 попыток	2	3	1	3	3
13	Удар по теплотности мата и цель при охлаждении вращении, достаточна 3 м (сильнейшее) давление 3 м (сильнейшее)	2	3	1	2	3

Коэффициент
сложности

Участники соревнования		Мальчики			Девочки		
Участник сложность		Бронзовый лики	Серебряный лики	Золотой лики	Бронзовый лики	Серебряный лики	Золотой лики
Количество участников (группы) по выбору и покрывающей группе		13	13	13	13	13	13
Количество участников (группы) по выбору, которые покрывают выполнение для получения опыта отличия (сильнейшее)		6	6	6	6	6	6
Шестнадцать участников (группы) по выбору (сильнейшее) оценка шестнадцати участников							

Некоммерческий и коммерческий (сильнейший) (сильнейший) (сильнейший)

№ п/п	Минимальный объем разминки и упражнения (сильнейший) (сильнейший)	Единица исчисления (мин)
1.	Участники соревнования	30
2.	Участники соревнования (сильнейший) (сильнейший) (сильнейший)	135
3.	Участники соревнования (сильнейший) (сильнейший) (сильнейший)	120
4.	Участники соревнования (сильнейший) (сильнейший) (сильнейший)	140
5.	Участники соревнования (сильнейший) (сильнейший) (сильнейший)	185
В среднем (сильнейший) (сильнейший) (сильнейший) (сильнейший) (сильнейший)		

4.1.2. Игровая ступень (напрямую группа от 8 до 9 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытаний (теста) по выбору	Периоды							Физические качества
		Мальчики		Девочки					
		Уровень сложности							
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия		
1.	Бег на 10 м (с)	14,6	13,4	12,8	14,4	13,2	12,0	Скоростная выносливость	
2.	Бег на 30 м (с)	42,2	37,8	37,4	41,4	38,0	35,5		
3.	Смешанные передвижения по шоссейной дорожке (без учета времени, м/с)	0,4	0,8	1	0,4	0,6	0,8		
4.	Смешанные передвижения на 500 м (мин. с)	1:40	1:30	1:20	1:50	1:40	1:30	Выносливость	
5.	Приседание на двух ногах (количество раз)	12	15	17	10	12	15		
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	10	12	15	8	10	12	Сила	
7.	Падение вперед из положения сидя на лопатки (количество раз)	1	0	1	0	12	5		
8.	Наклон вперед из положения стоя на лопатки (количество раз)	25	22	20	25	22	20	Гибкость	
9.	Приседание в одну ногу (количество раз)	80	90	100	70	80	90	Скоростно-силовые качества	
10.	Длинные прыжки из положения лежа на спине (количество раз по 15 м)	2	3	4	1	2	3		
11.	Прыжки без учета времени (м)	2	4	6	2	4	6		
12.	Упор на одну ногу, прыжок в упор 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество прыжков из 3 прыжков)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности	
13.	Встаньте на колени, прыжок в упор 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество прыжков из 3 прыжков)	2	3	4	1	2	3		

участник тестирования		Материал				Девочки		
Уровень сложности		Бронзовый этап		Серебряный этап		Золотой этап		Всего
		вопросы	задания	вопросы	задания	вопросы	задания	
Классическое вычислительное задание по выводу в арифметической группе		13	13	13	13	13	13	13
Классическое вычислительное задание по выводу, которое необходимо выполнить для получения знака отклика (минимум)		6	6	6	6	6	6	6
Шестая испытательная (таблицы) по выводу вычислительного задания (минимум)								

Среднее значение в вычислительной деятельности (не менее 10 часов)

№ п/п		Умножительный объем вычислительной деятельности		Среднее значение в вычислительной деятельности	
1.	Умножительный объем				70
2.	Умножительный объем				135
3.	Умножительный объем				120
4.	Умножительный объем				140
5.	Умножительный объем				185
Итого					

4.1.3. Прямая ступень (возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Панельное испытание (рост) по пилежу	Норматив				Деревня	Ориентировочное качество
		Мальчики					
		Уровень сложности					
		Бронзовый чехол	Серебряный чехол	Золотой чехол	Бронзовый олимпийский		
1	Вет на 30 м (с)	8.0	7.0	7.2	8.2	7.8	7.2
2	Вет на 60 м (с)	14.4	14.0	13.2	14.6	14.2	13.4
3	Кросс (без учета времени, км)	0.7	0.9	1.2	0.8	0.7	1
4	Вет на 300 м (мин, с)	7:40	7:25	6:50	7:55	7:40	7:05
5	Циркавание по кругу полах (количество раз)	13	16	20	11	14	17
6	Полынные упражнения из положения лежа на спине (количество раз)	11	14	18	9	13	17
7	Прыжки вперед из положения сидя на полу с прыжком наганы (ска)	-1	0	+2	+1	12	-4
8	Накат перед из положения сидя на полу с прыжком наганы при двухсторонней поддержке (ска)	20	19	18	20	19	18
9	Циркавание полах с места (количество прыжков)	85	95	110	75	85	100
10	Полынные упражнения из положения лежа на спине (количество раз на 15 с)	2	3	5	1	2	4
11	Прыжки (без учета времени) (м)	3	5	8	3	5	8
12	Удар по мячу на точности пилежу 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 попыток)	1	2	4	1	2	3
13	Метание теннисного мяча в кольцо при определенном уровне, дистанция 5 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	4	1	2	3

Таблица

Скоростно-силовые упражнения

Координационные упражнения

Участники тестирования		Мальчики				Девочки	
Уровень подготовки		Бригадный звено		Адресная звено		Средний звено	
		платная	отличия	отличия	отличия	отличия	отличия
Количество выполнений (разов) по выбору в возрастной группе		10	13	14	13	10	11
Количество выполнений (разов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения звена отличия		6	6	6	6	6	6
Количество							
Пять попыток (разов) по выбору, обозначающих ошибку, после выполнения теста							

Рекомендации к методической деятельности (не менее 11 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Средний, не менее (часы)
1.	Утренняя гимнастика	80
2.	Учебные занятия в образовательных учреждениях по предмету «Физическая культура»	135
3.	В процессе учебного или факультетного занятия в форме языковых игр: парные и групповые, перемещения в форме языковых игр: индивидуальные, парные, групповые	120
4.	Организационные: физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия атлетическими упражнениями и элементами спорта, в том числе в рамках внеклассных мероприятий: спортивные соревнования, спортивные мероприятия, спортивные мероприятия	140
5.	1. Эмоциональные занятия физическими упражнениями (с участием родителей) в том числе поощрения и стимулирования	185
В. Материалы: через образовательный процесс (не менее 1 часа)		

4.1.4. Четвертая ступень (возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

№ п/п	Наименование новизны (теста) по выбору	Нормативы						Функциональное качество
		Мальчики			Девочки			
		Уровни сложности						
		Бронзовый лишь отлично	Серебряный хорошо отлично	Золотой хорошо отлично	Бронзовый хорошо отлично	Серебряный хорошо отлично	Золотой хорошо отлично	
1.	Бег на 30 м (с)	7,4	7,4	6,8	7,8	7,6	7,8	Скоростные реактивности
2.	Бег на 60 м (с)	19,8	17,4	17,0	14,0	13,6	13,2	
3.	Кросс (бег на выносливость) (без учета времени, км)	0,9	1,3	1,5	0,7	0,9	1,2	Выносливость
4.	Бег на 100 м (мин. с)	21,0	20,0	18,5	23,0	21,5	20,50	
5.	Приседание на двух ногах (количество раз)	16	19	23	14	16	20	
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	14	17	20	11	15	13	
7.	Носилки вперед по гимнастической скамье по полу с прыжком на мат (см)	0	+1	-3	+3	+5	+5	
8.	Прыжок вперед из положения сидя на полу с прыжком вперед при деформации медузы (см)	18	17	16	13	16	15	
9.	Прыжок и шаг с места толчком двумя ногами (см)	90	100	118	80	90	108	
10.	Ползание по гимнастической скамье лежа на спине (количество раз за 15 с)	3	1	6	2	3	5	Скоростно- силовые возможности
11.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	9	11	15	7	9	12	
12.	Ползание без учета времени (м)	5	7	10	5	7	10	
13.	Удар по мячу на точность и мощность 1,5х1,5 м. шнуром 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	3	5	8	3	4	7	Комплексные способности
14.	Матч по мини-футболу на 6 человек отчетной игрой, длительность 6 м (количество попавших из 10 бросков)	3	5	8	3	4	7	

4.1.5. Пиланг студень (возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытаний (тесты) по выбору	Нормативы				Физические качества						
		Классы		Детали								
		Уровни сложности										
		Бронзовый класс	Серебряный класс	Золотой класс	Бронзовый класс	Золотой класс	Скоростные возможности	Выносливость	Сила	Гибкость	Скоростно-радиальные возможности	Координационные способности
		линия	класс	линия	линия	линия						
		линия	класс	линия	линия	линия						
1.	Бег на 30 м (с)	7,4	7,0	6,6	7,0	7,2	6,8					
2.	Бег на 60 м (с)	13,4	13,0	12,2	13,0	13,4	12,8					
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) 10-20 минут (кросс, км)	1,4	1,7	2	1,1	1,4	1,8					
4.	Бег на 800 м (комб. с)	1:55	1:45	1:40	1:35	1:50	1:40					
5.	Приседания на двух ногах (количество раз)	21	24	28	18	21	28					
6.	Полынные прыжки на одной ноге (количество раз)	18	20	25	16	18	23					
7.	Полоса препятствий (положения сна на полу с прыжком, прыжки (см))	+2	13	+5	+5	14	16					
8.	Наклон вперед из положения стоя на полу с прыжком, наклоны стоя на полу с прыжком, наклоны при двухступенчатой амплитуде (см)	17	18	14	16	14	13					
9.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	11,0	12,3	13,0	9,3	10,3	11,0					
10.	Полынные прыжки из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	4	5	7	3	4	4					
11.	Удар по футбольному мячу но захватом (м)	14	16	20	0	11	14					
12.	Плавные броски предмета (м)	9	13	18	0	13	18					
13.	Удар по шпире на точность и контроль 1,5х1,5 м, длина шпир 6 м (количество попаданий в 10 попыток)	4	6	8	4	5	7					

Участники тестирования	Итого				Другие	
	Прекрасный знак	Средний знак	Худший знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Золотой знак
Количество испытаний (тестов) по выбору по показателю группы:	14	14	14	14	14	14
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо вышлать для участия в конкурсе	6	6	6	6	6	6
Шести испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку всех из физических качеств						

Размещение в недельной тематической активности (не менее 12 часов)

№ п/п	Минимальный объем разовых видов деятельности	Базовый, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	135
3.	В процессе учебного дня физкультурные паузы и минуты, перемены в форме активного отдыха, подвижные игры, метания, элементы спортивной игры	90
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия физической культурой и спортом в свободном, в том числе в рамках внеурочной деятельности обучающихся	141
5.	Сюжетно-ролевые занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми	195
В суммарном объеме времени образовательный план должен быть не менее 4 часов		

4.1.7. Седельная ступень (возрастная группа от 18 до 19 лет включительно)

	Наименование активности (тест) по пилоту	Нормативы				Физическое состояние
		Юноши		Девушки		
		Уровень сложности				
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	6,6	6,4	6,3	6,3	
2.	Бег на 60 м (с)	12,2	11,0	12,2	11,9	
3.	Кругов (бег по перекладкам) за 1 мин (с)	3	2,3	1,8	2,2	
4.	Бег на 800 м (мин, с)	6:05	5:40	6:20	5:40	
5.	Прокладывание в ленте 10 шагов (количество шагов)	28	30	35	31	
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	15	28	25	30	
7.	Шагами вперед на толкатель сзади по полу с прыжком вперед (см)	44	47	5	47	
8.	Носков вперед из положения сидя на полу с прыжком толчком (см)	16	14	15	13	
9.	Шагами в длину в месте толчком двумя ногами (см)	120	140	110	125	
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	6	7	5	3	
11.	Удары по футбольному мячу по точности (м)	20	35	14	34	
12.	Прыжки без учета времени (м)	14	18	14	27	
13.	Удары мяча на короткой площадке 1,5х1,5 м, сделанных 6 м (количество попаданий за 10 попыток)	6	8	5	7	
14.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней имитации, листания бокс (количество попаданий за 10 попыток)	6	8	5	7	

4.1.8. Восьмая ступень (показатели подгруппы от 20 до 24 лет включительно)

№ п/п	Назначение испытания (действие по выбору)	Параметры				Физические качества		
		Мужчины		Женщины				
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	6,7	6,5	6,0	6,9	6,7	6,2	Скоростные выносливость
2.	Бег на 60 м (с)	12,2	11,8	11,0	12,8	12,2	11,6	
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1,9	2,0	2,5	1,7	1,9	2,3	Выносливость
4.	Бег на 800 м (мин, с)	6:00	5:45	5:15	6:20	6:00	5:40	
5.	Приседание на двух ногах (количество раз)	28	31	35	26	28	33	Сила
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	27	29	31	24	27	30	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	42	41	45	4	5	47	Гибкость
8.	Прыжок вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при горизонтальной прыжке (см)	13	11	10	12	10	9	
9.	Прыжок вперед с места с одним толчком (см)	140	145	165	110	115	130	Скоростно-силовые качества
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	6	7	9	5	6	8	
11.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	21	26	32	15	19	24	Координационные способности
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (с)	15	19	30	15	19	30	
13.	Удар по мячу на дальность в вратарь 1,5х1,5 м. количество в (количество бросаний из 10 попыток)	6	8	10	5	6	8	

4.1.9. /девятилетняя подгруппа от 25 до 29 лет (выполнительно)/

№ п/п	Наименование испытаний (веса) по выбору	Целевые значения		Желательные					Функциональные качества
		Мужчины		Женщины					
		Уровень сложности							
		Безопасность человека	4. сбалансированность травм	Защита типа отдачи	Бронирование травм отдачи	Бронирование травм отдачи	Бронирование травм отдачи	Бронирование травм отдачи	
1.	Бег на 30 м (с)	7.1	6.2	6.4	7.1	7.2	знак отличия	6.6	Скоростные вспомогательные
2.	Бег на 60 м (с)	13.8	13.4	11.6	13.4	13.0		12.2	
3.	Бросок (без перекладочной местности) (скачок в высоту, м)	1.9	2.2	2.4	1.7	1.9		2.3	Выполнимость
4.	Бег на 100 м (мин, с)	6:20	6:05	5:40	6:45	6:25		6:00	
5.	Прокатывание на руках ног (количество раз)	27	30	15	15	27		32	Сила
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	25	27	33	23	25		24	
7.	Низкая висска из положения виса на шпуре с помощью подмышек (раз)	11	12	5	43	44		46	Гибкость
8.	Максимальный прыжок в длину на полу с прыжком на шпуре при двухкратном прыжке (раз)	14	12	1	13	11		10	
9.	Прокатывание на руках ног (количество раз)	140	145	155	105	115		125	Скоростно-выносливые вспомогательные
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	5	6	8	4	5		7	
11.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	22	27	33	16	20		25	Скоростно-выносливые вспомогательные
12.	Поднимание ног в висе (м)	15	18	30	15	18		30	
13.	Удар по мячу на дальность и высоту (1,5х1,5 м, расстояние 6 м (количество прыжков на 10 прыжков)	5	7	9	5	6		8	Скоростно-выносливые вспомогательные

Сила

Гибкость

Скоростно-выносливость

Скоростно-выносливость

14.	Методом темпового маяка в галь трюм одношпиртовой ампутированной листовой б.м (количество листов 140 брусков)	5	7	9	5	6	3
-----	---	---	---	---	---	---	---

Участники соревнований	Уровень сложности	Мужчины				Женщины	
		Трёхборье элем. отличия	Серебряный элемент отличия	Золотой элемент отличия	Бронзовый элемент отличия	Серебряный элемент отличия	Золотой элемент отличия
Количество участников (данных по выбору в возрастных группах)		14	14	14	14	14	14
Количество участников (данных по выбору, которые необходимо выделить для получения эл.отличия)		6	6	6	6	6	6
Количество Штатных участников (данных по выбору) по количеству участников в каждой группе							

Регламент и правила соревнований по плаванию (до 10 лет)

№	Участники соревнований	Содержание соревнований	Время (мин)
1.	Участники соревнований	Участники соревнований по плаванию в бассейне	140
2.	Участники соревнований	Участники соревнований по плаванию в бассейне	90
3.	Участники соревнований	Участники соревнований по плаванию в бассейне	90
4.	Участники соревнований	Участники соревнований по плаванию в бассейне	120
5.	Участники соревнований	Участники соревнований по плаванию в бассейне	205

В соревнованиях по плаванию в бассейне участвуют участники соревнований по плаванию в бассейне

4.1.10. Десятая группа (интересны подгруппа от 30 до 34 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (тестов по выбору)	Нормативы			Функциональные качества
		Мужчины	Женщины		

Уровень сложности					
	Бронзовый (Серебряный)	Золотой (Бронзовый)		Золотой	Золотой
		муж	жен	муж	жен

	1.8	2.1	2.5	3.3	4.6	5.55
1. Кросс (от 10 до 20 км)	6:25	6:03	5:35	6:45	6:25	5:55
2. Кросс (от 20 до 30 км)	26	29	43	31	23	28
3. Прессование на лавке (количество раз)	24	26	31	18	21	23
4. Прессование на лавке (количество раз)	-1	1	4	1	1	1
5. Прессование на лавке (количество раз)	-1	1	4	1	1	1
6. Прессование на лавке (количество раз)	13	13	11	12	11	11
7. Прессование на лавке (количество раз)	144	146	150	108	111	115
8. Прессование на лавке (количество раз)	4	5	7	3	4	6
9. Прессование на лавке (количество раз)	10	21	31	14	16	21
10. Прессование на лавке (количество раз)	15	19	30	13	19	30
11. Прессование на лавке (количество раз)	1	6	8	4	5	7
12. Прессование на лавке (количество раз)	4	5	3	4	5	7

Уровень сложности

Уровень сложности

Мужчины			Женщины		
Брови: выпадение волос	Средняя линия: выпадение волос	Затылок: выпадение волос	Брови: выпадение волос	Средняя линия: выпадение волос	Затылок: выпадение волос
Количество выпавших волос по сравнению с нормой	12	12	12	12	12
Количество выпавших волос по сравнению с нормой	3	3	3	3	3
Пять, количество выпавших волос по сравнению с нормой					

Результаты обследования: выпадение волос (по шкале 1-5)

№ п/п	Методика обследования: выпадение волос (по шкале 1-5)	Результаты обследования: выпадение волос (по шкале 1-5)
1.	Уровень выпадения волос	140
2.	Функциональная активность в течение рабочего дня	100
3.	Функциональная активность в течение рабочего дня	140
4.	Функциональная активность в течение рабочего дня	260

В среднем: уровень выпадения волос (по шкале 1-5)

4.1.11. Одиночные ступени (нормативная подгруппа от 35 до 39 лет включительно)

№ л/п	Наименование метастазы (тесты) по выбору	Нормативы						Финишное качество
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Базовый этап	1. Базовый этап	2. Базовый этап	3. Базовый этап	4. Базовый этап	5. Базовый этап	
1	Кросс (30-40 м) пересчитывая местность) (без учета времени, см)	1,8	2,1	2,5	3,3	4,6	6,0	7,5
2	Бег на 100 м (время, с)	6,30	6,15	5,40	6,30	6,50	6,50	6,00
3	Приседание на двух ногах (количество раз)	24	27	30	18	20	25	25
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	22	24	29	15	18	22	22
5	Низкое вращение на гимнастическом снаряде с препятствиями (раз)	0	+1	11	11	12	+4	+4
6	Низкое вращение на гимнастическом снаряде с препятствиями (раз)	14	13	12	12	12	11	11
7	Приседание на двух ногах (время, с)	1,30	1,35	1,47	90	100	110	110
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1,5 с)	7	4	6	2	3	5	5
9	Удар по футбольному мячу на расстоянии (м)	18	23	30	12	14	20	20
10	Поднимание бега (время, с)	14	19	30	14	19	30	30
11	Удар по мячу на расстоянии 10 м (количество шлягов)	4	6	8	4	5	7	7
12	Метание теннисного мяча в цель (по описанной амплитуде, расстояние 10 м показатель 10 баллов из 10 баллов)	4	6	3	4	5	7	7

Участники тестирования		Мужчины			Женщины	
Уровень стресса		Бронзовый уровень отличия	Серебряный уровень отличия	Золотой уровень отличия	Бронзовый уровень отличия	Серебряный уровень отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов) по выбору, категории различия между участниками		5	5	5	5	5
Количество испытаний (тестов) по выбору обеспечения качества						

Результаты тестирования (таблица) (таблица) (таблица)

№ п/п	Методика тестирования	Методика тестирования (таблица) (таблица) (таблица)	Методика тестирования (таблица) (таблица) (таблица)	Методика тестирования (таблица) (таблица) (таблица)	Методика тестирования (таблица) (таблица) (таблица)	Методика тестирования (таблица) (таблица) (таблица)
1.	Участники тестирования					140
2.	Участники тестирования (таблица) (таблица) (таблица)					160
3.	Участники тестирования (таблица) (таблица) (таблица)					160
4.	Участники тестирования (таблица) (таблица) (таблица)					220

В отделе тестирования (таблица) (таблица) (таблица)

4.1.12. Древесная стружка (возрастная подгруппа от 40 до 44 лет включительно)

№ п/п	Наименование материала (цель) по выбору	Циркония							Физические свойства
		Кубики		Углерод, свойства					
		Бронзовый элемент	Серебряный элемент	Золотой элемент	Кремневый элемент	Серебряный элемент	Золотой элемент		
1.	Краска белая персиковая (металлическая)	1,0	1,8	2,5	1,1	1,5	1,8	Выходность	
2.	Белая краска (металлическая)	0,35	0,15	0,50	7,50	0,35	0,10		
3.	Циркония на толщину (металлическая)	22	25	29	16	19	25	Сила	
4.	Подплатные трубки из латуни	20	30	37	13	16	30		
5.	Латунь вперед из латуни (металлическая)	3	1	0	-	0	2	Табель	
6.	Никель вперед из латуни (металлическая)	1,5	14	13	14	13	12		
7.	Циркония на толщину (металлическая)	126	122	140	75	85	100	Скорость сп. л. свойства	
8.	Полуплатные трубки из латуни	3	3	3	1	2	4		
9.	Углерод (металлическая)	16	21	29	10	12	19	Коэффициент свойства	
10.	Циркония (металлическая)	14	19	20	14	19	30		
11.	Углерод (металлическая)	3	5	7	5	4	6	Коэффициент свойства	
12.	Металлическая трубка из латуни (металлическая)	4	5	7	3	4	6		

Условные тестированы

Уровень сложности	Мужчины				Женщины	
	Бронзовый медаль исполнит	Серебряный медаль исполнит	Золотой медаль исполнит	Бронзовый медаль исполнит	Серебряный медаль исполнит	Золотой медаль исполнит
Количество испытаний (тестов) на выбор в возрастной группе	12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов) на выбор, которое необходимо выполнить для получения звания чемпиона Команды	5	5	5	5	5	5
(Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пяти физических качеств)						

Некоммерческие и коммерческие спортивные организации (не менее 10 человек)

№ п.п.	Минимальный объем разрабатываемых мероприятий	Бюджетные показатели (млн)
1.	Уровень сложности	140
2.	Физическая подготовка в течение рабочего дня, подготовка технической перед началом рабочего дня, подготовка физической подготовки	100
3.	Физическая подготовка физкультурно-спортивных мероприятий, включая физическую подготовку и физическую подготовку, включая физическую подготовку и физическую подготовку	160
4.	Физическая подготовка физкультурно-спортивных мероприятий, включая физическую подготовку и физическую подготовку	100
В отсутствие приемных спортивных организаций не менее 2 человек		

4.1.13. Тренировочная группа (возрастных подгрупп от 45 до 49 лет включительно)

№ п/п	Наименование мероприятия (турни) по выбору	Возрастные группы		Уровень сложности				Выходимость	Сумма	Гибкость	Скоростно-силовые показатели	Координационные показатели		
		Мужчины		Женщины		Уровень сложности								
		Круговая	Средней	Круговая	Средней	Круговая	Средней						Круговая	Средней
1.	Круговая по перекладной местности (без учета времени, км)	1,6	1,8	2,0	1,1	1,3	1,8	1,8						
2.	Бег на 500 м (длина, 21,0 км)	6,40	6,20	5,55	7,00	6,40	6,15	6,15						
3.	Прокладывание вольного боя (длина, 21,0 км)	2,4	2,4	2,8	1,5	1,7	2,2	2,2						
4.	Подтягивание туловища на перекладной местности (высота, 2,0 м)	1,9	2,1	2,6	1,2	1,5	1,9	1,9						
5.	Прыжки на перекладной местности (длина, 21,0 км)	2,5	2,5	3,1	1,3	1,1	1,1	1,1						
6.	Наклон вперед из положения сидя на перекладной местности (длина, 21,0 км)	1,6	1,5	1,4	1,5	1,4	1,3	1,3						
7.	Прыжки в длину с места (длина, 21,0 км)	1,28	1,28	1,46	0,8	0,84	0,90	0,90						
8.	Подтягивание туловища на перекладной местности (длина, 21,0 км)	2	1	5	1	2	4	4						
9.	Бег на 100 м (длина, 21,0 км)	1,5	2,0	2,8	9	11	18	18						
10.	Прыжки в длину с места (длина, 21,0 км)	1,5	2,0	3,0	1,3	2,0	3,0	3,0						
11.	Удары ногой на перекладной местности (длина, 21,0 км)	3	5	7	3	4	6	6						

4.1.14. Испытательная ступень (испытания на прочность от 30 до 34 лет включительно)

№ п/п	Шансовое испытание (тесты) по выбору	Параметры						Финансовые показатели
		Мужчины			Женщины			
		уровень сложности						
		Бронзовый эшелон	Серебряный эшелон	Золотой эшелон	Бронзовый эшелон	Серебряный эшелон	Золотой эшелон	
1.	Кросс (без учета времени, км)	13	16	2	10	1,0	1,0	Выносливость
2.	Бег на 400 м (мин, с)	6:30	6:10	5:22	5:50	6:28	6:08	
3.	Приседание на два колена (количество раз)	18	20	26	11	12	17	Сила
4.	Повышение уровня на потопление пелла по спине (количество раз)	15	18	22	8	11	15	
5.	Носки вперед на потопление или на пол с прыжком (количество)	7	8	12	3	2	9	Гибкость
6.	Прыжок из положения сидя на пол с прыжком (количество)	17	16	15	17	16	14	
7.	Прыжок без учета времени (м)	13	19	30	13	19	30	Координационные способности
8.	Удар по мячу на расстоянии в метрах 1,5х1,5 м. дистанция 6 м (количество попыток на 10 попыток)	3	5	7	3	4	6	
9.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней амплитуде, дистанция 6 м (количество попыток на 10 попыток)	3	5	7	3	4	6	

уч.)									
4	Подписать удостоверение по получении договора купли-продажи (рукоп.)	8	11	14	5	7	10		
5	Написать заявление о приеме в школу по итогам промежуточной аттестации (рукоп.)	12	9	6	7	4	1		
6	Написать заявление о приеме в школу по итогам промежуточной аттестации (рукоп.)	19	13	17	18	17	16		Гибкость
7	Подписать заявление о приеме в школу (рукоп.)	9	14	25	9	14	25		
8	Узнать цену на квартиру и стоимость 1,5х1,5 м. участка в м. (количество квартир и 10 квартир)	2	4	6	2	4	5		Жизнеспособность
9	Написать заявление о приеме в школу по итогам промежуточной аттестации (рукоп.)	2	4	6	2	4	5		

Участники для проверки									
Уровень сложности									
Количество испытаний (тестов) по выбору из предложенных	Количество испытаний (тестов) по выбору из предложенных	Количество испытаний (тестов) по выбору из предложенных	Количество испытаний (тестов) по выбору из предложенных	Количество испытаний (тестов) по выбору из предложенных	Количество испытаний (тестов) по выбору из предложенных	Количество испытаний (тестов) по выбору из предложенных	Количество испытаний (тестов) по выбору из предложенных	Количество испытаний (тестов) по выбору из предложенных	Количество испытаний (тестов) по выбору из предложенных
Количество испытаний (тестов) по выбору из предложенных	Количество испытаний (тестов) по выбору из предложенных	Количество испытаний (тестов) по выбору из предложенных	Количество испытаний (тестов) по выбору из предложенных	Количество испытаний (тестов) по выбору из предложенных	Количество испытаний (тестов) по выбору из предложенных	Количество испытаний (тестов) по выбору из предложенных	Количество испытаний (тестов) по выбору из предложенных	Количество испытаний (тестов) по выбору из предложенных	Количество испытаний (тестов) по выбору из предложенных
Количество испытаний (тестов) по выбору из предложенных	Количество испытаний (тестов) по выбору из предложенных	Количество испытаний (тестов) по выбору из предложенных	Количество испытаний (тестов) по выбору из предложенных	Количество испытаний (тестов) по выбору из предложенных	Количество испытаний (тестов) по выбору из предложенных	Количество испытаний (тестов) по выбору из предложенных	Количество испытаний (тестов) по выбору из предложенных	Количество испытаний (тестов) по выбору из предложенных	Количество испытаний (тестов) по выбору из предложенных

№	Результаты выполнения заданий (по 1 баллу)	Результаты выполнения заданий (по 1 баллу)	Результаты выполнения заданий (по 1 баллу)	Результаты выполнения заданий (по 1 баллу)
п/п	Уровень сложности	Уровень сложности	Уровень сложности	Уровень сложности
1.	Уровень сложности	Уровень сложности	Уровень сложности	Уровень сложности
2.	Уровень сложности	Уровень сложности	Уровень сложности	Уровень сложности

3	1. Качество материала листов физическая культура с использованием различных функционально-адаптивных элементов	180
---	--	-----

4.1.17. Сравнительная таблица (возрастная подгруппа от 65 до 69 лет включительно)

№ п/п	Целевые показатели (тесты) по выбору	Нормативы				Фактические значения
		Мужчины	Женщины			
			Уровень сформированности			
			Возрастная группа 65-69 лет	Возрастная группа 70-74 лет	Возрастная группа 75-79 лет	
1	Корпус (от 60 до 80 см) (м)	1.1	1.2	1.3	4.0	1.0
2	Возрастная группа 65-69 лет (м)	1.1	1.2	1.3	3.20	3.00
3	Возрастная группа 70-74 лет (м)	1.1	1.2	1.3	4.0	1.0
4	Возрастная группа 75-79 лет (м)	1.1	1.2	1.3	3.0	3.0
5	Возрастная группа 80-84 лет (м)	1.1	1.2	1.3	4.0	1.0
6	Возрастная группа 85-89 лет (м)	1.1	1.2	1.3	3.0	3.0
7	Возрастная группа 90-94 лет (м)	1.1	1.2	1.3	4.0	1.0
8	Возрастная группа 95-99 лет (м)	1.1	1.2	1.3	3.0	3.0
9	Возрастная группа 100-104 лет (м)	1.1	1.2	1.3	4.0	1.0

Учредитель организации Уровень компетенции	Мужчины				Женщины			
	Прогнозируемый зональный отдел		Средний зональный отдел		Зональный зональный отдел		Зональный зональный отдел	
Количество назначений (назов) по выбору и назначению: _____	0		0		0		0	
Количество назначений (назов) по выбору, которые назначаются вышестоящим для назначения: _____	4		4		4		4	
Число назначений (назов) по выбору: _____	0		0		0		0	

Количество назначений (назов) по выбору и назначению: _____

№ п/п	Мужчины				Женщины			
	Прогнозируемый зональный отдел		Средний зональный отдел		Зональный зональный отдел		Зональный зональный отдел	
1.	Учредитель организации		Учредитель организации		Учредитель организации		Учредитель организации	
2.	Организационные функции: _____		Организационные функции: _____		Организационные функции: _____		Организационные функции: _____	
3.	Самостоятельное выполнение функций: _____		Самостоятельное выполнение функций: _____		Самостоятельное выполнение функций: _____		Самостоятельное выполнение функций: _____	

4.1.1. Количественная оценка (показатели по группе 70 лет и старше)

№ п/п	Мужчины				Женщины			
	Прогнозируемый зональный отдел		Средний зональный отдел		Зональный зональный отдел		Зональный зональный отдел	
1.	Количество назначений (назов) по выбору		Количество назначений (назов) по выбору		Количество назначений (назов) по выбору		Количество назначений (назов) по выбору	
2.	Количество назначений (назов) по выбору		Количество назначений (назов) по выбору		Количество назначений (назов) по выбору		Количество назначений (назов) по выбору	
3.	Количество назначений (назов) по выбору		Количество назначений (назов) по выбору		Количество назначений (назов) по выбору		Количество назначений (назов) по выбору	

4.2. Испытания (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двусторонней ампутиацией или другой или поражающими явными конечностями

4.2.1. Первая ступень (инструкция: рисунок от 6 до 7 для начинающих)

№ п/п	Наименование испытания (тесты) по выбору	Нормативы						Финишное качество
		Малышам		Уровень старшей				
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Метание теннисного мяча на расстоянии 5 м и выше (м)	3	4	6	2	3	5	Скоростные вспомогательные
2.	Метание теннисного мяча на расстоянии 5 м и выше (продолжение)	5	7	9	3	5	7	
3.	Удержание мяча на расстоянии 1 м и выше пятипалых руках (с)	8	13	18	4	8	13	Настоящая
4.	Перемещение мяча на расстоянии (без учета времени, м)	40	70	80	10	30	70	
5.	Держание мяча на расстоянии (продолжение) (без учета времени, м)	80	100	130	60	80	100	Сила
6.	Подтягивание мяча на расстоянии перекладки (количество раз)	1	2	3	1	1	1	
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	2	4	6	1	2	1	Гибкость
8.	Носки ног на расстоянии 5 м и выше (продолжение) (продолжение)	3	1	0	2	4	1	
9.	Выполнение упражнений на расстоянии между руками (м)	100	95	90	95	90	85	Координационные способы
10.	Полоскание рта водой на расстоянии 5 м и выше (количество раз 30 15 с)	1	2	3	1	2	3	
11.	Полоскание без учета времени (м)	1	2	4	1	2	4	Координационные способы
12.	Метание теннисного мяча в цель, установка	1	2	3	1	2	3	

4.2.2. Вторая ступень (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

№ п/п	Цели, задачи, испытания (тесты) по выбору	Порядок						Финансовые затраты
		Машинизация		Деточки		Скоростные показатели		
		Упрощенная сложность						
		Бронзовый		Серебряный			Золотой	
язык отработка	язык отработка	язык отработка	язык отработка	язык отработка	язык отработка			
1.	Идентификация геометрических фигур и пространственных форм (картинки)	1	5	3	4	6	8	Скоростные показатели
2.	Идентификация геометрических фигур и пространственных форм (картинки)	6	8	10	6	8	8	
3.	Удержание мяча в воздухе (прыжки)	10	15	20	5	10	15	Выносливость
4.	Удержание мяча в воздухе (прыжки)	30	80	100	40	60	80	
5.	Передвижение по препятствиям (прыжки)	90	120	150	70	90	110	Сила
6.	Идентификация геометрических фигур и пространственных форм (картинки)	1	2	3	-	-	-	
7.	Стойкость в прыжках (прыжки)	3	5	7	2	3	5	Таблица
8.	Идентификация геометрических фигур и пространственных форм (картинки)	-1	0	+1	0	12	12	
9.	Идентификация геометрических фигур и пространственных форм (картинки)	95	90	85	90	85	80	Скоростные показатели
10.	Идентификация геометрических фигур и пространственных форм (картинки)	2	3	4	1	2	3	
11.	Идентификация геометрических фигур и пространственных форм (картинки)	2	3	5	2	3	5	Скоростные показатели
12.	Идентификация геометрических фигур и пространственных форм (картинки)	1	2	3	1	2	3	

Учредитель тестирования Уровень сложности	Матрица				Детализация	
	Базовый чтение аудирование	Средний аудирование чтение	Высокий аудирование чтение	Базовый аудирование чтение	Средний аудирование чтение	Высокий аудирование чтение
Количество заданий (тестов) по выбору в основной группе	12	12	12	11	11	11
Количество заданий (тестов) по выбору, включая необходимые задания для получения знака отличия Компетент	6	6	6	6	6	6
Шесть заданий (тестов) по выбору обязательного задания теста (физическая нагрузка)						

Рекомендации к ведению деятельности аттестации (не менее 11 часов)

№ п/п	Матрица	Детализация	Средний аудирование чтение
1	Учебная группа		70
2	Учебная группа и образовательные учреждения культуры		135
3	В процессе учебного дня физкультурные паузы и минуты, перемены в форме активного отдыха, подвижные игры, эстафеты, танцы и спортивные игры		120
4	Организационные физкультурно-спортивные мероприятия, занятия физической культурой и активными играми, в том числе в рамках летнего отдыха и активного отдыха		140
5	Организационные занятия физической культурой (в том числе подвижные и спортивные игры)		105
В календарное время календарный план летнего отдыха не менее 3 часов			

4.2.3. Третья ступень (возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование выполнения (схем) по выбору	Нормативы										Форматные качества	
		Мужчины		Женщины									
		Уровень сложности								Дети			
		Бронзовый		Серебряный		Золотой		Бронзовый		Серебряный			Золотой
знак отличия	баллы	знак отличия	баллы	знак отличия	баллы	знак отличия	баллы	знак отличия	баллы	знак отличия	баллы	знак отличия	баллы
1.	Метание теннисного мяча на расстояние 10 м в кольцо (м)	4	6	9	12	5	5	4	4	7	7		
2.	Метание теннисного мяча на расстояние 10 м в кольцо (м)	3	9	12	15	5	5	7	7	10	10		
3.	Увертливое маневрирование 10 м в кольцо (м)	11	16	22	27	6	6	11	11	17	17		
4.	Параллельное движение 10 м в кольцо (м)	10	90	120	150	50	50	70	70	100	100		
5.	Параллельное движение 10 м в кольцо (м)	100	120	160	200	70	70	90	90	120	120		
6.	Параллельное движение 10 м в кольцо (м)	1	2	4	4	-	-	-	-	-	-		
7.	Параллельное движение 10 м в кольцо (м)	3	6	9	12	5	5	7	7	10	10		
8.	Параллельное движение 10 м в кольцо (м)	2	0	-2	-2	0	0	-2	-2	-4	-4		
9.	Параллельное движение 10 м в кольцо (м)	100	95	87	82	95	95	92	92	80	80		
10.	Параллельное движение 10 м в кольцо (м)	2	1	3	3	1	1	2	2	4	4		
11.	Параллельное движение 10 м в кольцо (м)	2	4	8	8	2	2	4	4	8	8		
12.	Параллельное движение 10 м в кольцо (м)	1	2	4	4	1	1	2	2	4	4		

Учредитель (полное наименование)	Уровень сложности	Материал			Детализация		
		Базовый уровень	Углубленный уровень	Экспертный уровень	Нормативный уровень	Средний уровень	Экспертный уровень
Общество с ограниченной ответственностью "А"	Базовый	12	12	12	11	11	11
Общество с ограниченной ответственностью "Б"	Углубленный	6	6	6	6	6	6
Общество с ограниченной ответственностью "В"	Экспертный	12	12	12	11	11	11

[illegible]

4.2.4. Четвертая ступень (возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (тестов) по выбору	Полученный										Фактически выполненные задания
		Всего баллов										
		Уровень сформированности										
		Начальный уровень сформированности	Средний уровень сформированности	Высокий уровень сформированности	Бризовый уровень сформированности	Серебряный уровень сформированности	Золотой уровень сформированности	Золотой уровень сформированности	Золотой уровень сформированности	Золотой уровень сформированности	Золотой уровень сформированности	
1.	Методом теплового тока из положения сидя в коленно (см)	6	8	11	4	6	9					Среднее возможное
2.	Методом теплового тока из положения стоя по протеканию тока (см)	9	11	14	6	8	11					
3.	Методом теплового тока из положения стоя по протеканию тока (см)	13	17	24	7	12	18					
4.	Методом теплового тока из положения стоя по протеканию тока (см)	80	106	130	65	85	110					Выполнено
5.	Методом теплового тока из положения стоя по протеканию тока (см)	110	120	170	85	105	130					
6.	Методом теплового тока из положения стоя по протеканию тока (см)	3	4	5								Среднее
7.	Методом теплового тока из положения стоя по протеканию тока (см)	4	9	12	4	9	9					
8.	Методом теплового тока из положения стоя по протеканию тока (см)	4	41	41	2	12	5					Гибкость
9.	Методом теплового тока из положения стоя по протеканию тока (см)	100	97	88	96	40	85					Среднее возможное
10.	Методом теплового тока из положения стоя по протеканию тока (см)	1	4	6	2	1	5					Среднее возможное
11.	Методом теплового тока из положения стоя по протеканию тока (см)	3	3	12	3	7	12					Среднее возможное
12.	Методом теплового тока из положения стоя по протеканию тока (см)	3	4	1	3	4	7					Среднее возможное

4.2.5. Пятая ступень (возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста) по алгоритму	Полученный результат						Фактически набранная сумма баллов
		Критерии		: (сумма)				
		Уровень сложности						
		Бронзовый этаж отличия	Серебряный этаж отличия	Золотой этаж отличия	Бронзовый этаж отличия	Серебряный этаж отличия	Золотой этаж отличия	
1.	Устойчивость мачты к раскачиванию сиди в козлах (м)	9	11	14	6	7	18	Скоростные показатели
2.	Устойчивость мачты на ползунковом столе по протезу (протезов) (м)	12	15	18	8	10	13	
3.	Устойчивость мачты к раскачиванию вытянутых рук (с)	15	27	40	13	16	29	
4.	Передвижение в козлах (без учета времени) (м)	130	140	170	80	100	130	Выносливость
5.	Среднее время на протезе (протезов) (без учета времени) (м)	160	180	210	100	120	150	
6.	Подтягивание на опоре на вышестоящий уровень (высота 2,00 м)	5	5	7	-	-	-	Сила
7.	Сгибание в коленном суставе в упоре на плечи (количество раз)	7	11	14	5	7	11	
8.	Настольный теннис (сиди) (высота опоры 1,00 м)	40	40	50	-	-	-	Ловкость
9.	Выкрут и шнуровка (расстояние между кабелем, см)	101	95	90	90	89	85	
10.	Подтягивание туловища к горизонтальной опоре на плечи (количество раз за 1,5 м)	4	5	7	3	4	6	Скоростно-силовые показатели
11.	Подтягивание без учета времени (с)	9	15	18	9	13	18	
12.	Устойчивость мачты к раскачиванию на опоре (количество раз за 10 секунд)	4	5	8	4	5	8	Координационные показатели

6 ж (количество повторений по 10 бросков)					
Стрелки на полуживых сяду или сяду с опередей левый (с 10.117 стрелку)		15	20	25	30
дистанция 10 м (летит): по психический типомане (стрелки правши)					
или на шлеманисской: влетали с дистанции (стрелки левши)		18	23	28	33
отпущенности (стрелки)					

Участники тестирования	Юноши			Девушки		
	Бриллиантовый		Золотой	Бриллиантовый		Золотой
Уровень сложности	зачет	отличия	зачет	зачет	отличия	зачет
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	15	12	12	12	12	12
Количество (репетиций) (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения звания <u>сильнейшая</u> (сильнейший)	6	6	6	6	6	6
Вместе, повторений (тестов) по выбору (выполняют отсчет: шесть (шестнадцать) жемчужин)						

Реконструкция и модификация деятельности (по методу 12 часов)

№ п/п	Минимальный объем разминки или другой физической деятельности	Среднее значение
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях (по предмету «Физическая культура»)	135
3.	В процессе учебного дня физкультурные паузы и занятия, проведенные в форме активного отдыха: подвижные игры, занятия, занятия физкультурой	60
4.	Среднедневные физкультурно-спортивные мероприятия, занятия физической культурой и занятиями спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы разминки или активной деятельности	160
5.	Среднедневные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	130
В процессе проведения образовательной деятельности (режим по методу 12 часов)		

4.2.7. Семейная структура (возрастная группа от 18 до 19 лет исключительна)

№ п/п	Исследовательские материалы (документы) по выбору	Нормативы				Фактические значения	
		Юноши		Девушки			
		Уровни сложности					
		Бронзовый (Серебряный)		Золотой (Серебряный)		Золотой (Серебряный)	
	зачет отсечения	зачет отсечения	зачет отсечения	зачет отсечения	зачет отсечения	зачет отсечения	
1.	Установление семейного материала полноты в клетке (м)	12	14	17	8	9	12
2.	Материал семейного материала полноты слияния протек (протек) (м)	16	18	23	12	14	17
3.	Установление семейного материала полноты (м)	30	40	53	20	25	32
4.	Установление семейного материала полноты (м)	140	150	190	100	120	150
5.	Установление семейного материала полноты (м)	160	200	250	120	140	170
6.	Установление семейного материала полноты (м)	6	9	9	-	-	-
7.	Установление семейного материала полноты (м)	12	14	20	7	9	14
8.	Установление семейного материала полноты (м)	4	45	17	13	46	48
9.	Установление семейного материала полноты (м)	100	95	90	85	92	85
10.	Установление семейного материала полноты (м)	6	7	9	3	6	8
11.	Установление семейного материала полноты (м)	14	18	27	14	18	27
12.	Установление семейного материала полноты (м)	6	8	9	6	8	9

4.2.8. Восьмилетние (экстрактная группа от 20 до 24 лет включительно)

№ п/п	Полное наименование показателя (всего) по выбору	Параметры						Полное наименование показателя
		Мужчины		Женщины				
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия		
1.	Максимальное количество очков из положенных в копировании	12	15	18	8	9	12	Удерживание выношенности
2.	Максимальное количество очков из положенных стоя на прыжке (протектор) (м)	18	20	24	12	14	17	
3.	Удерживание медальки более 1 кг на вытянутой руке (с)	32	41	55	22	29	40	
4.	Передвигание в кроссе (без учета прыжка) (м)	150	170	200	110	130	160	Выносливость
5.	Передвигание на ширине (протектор) (без учета прыжка, м)	190	210	250	130	160	200	
6.	Положение из вала на плоской поверхности (количество раз)	6	7	10	-	-	-	Сила
7.	Стойкость в равновесии (раз в удерживании прыжка) (количество раз)	14	19	25	7	9	12	
8.	Прыжок вперед на протяжении 10 м (с прыжком вперед с прыжком (протектор)) (с/м)	43	44	16	44	45	17	Поворот
9.	Высота в прыжке (устойчивость прыжка) (с/м)	105	108	92	100	94	97	
10.	Полное время прыжка на протяжении 10 м (с прыжком) (с/м)	6	7	9	5	6	8	Скорость-выносливость
11.	Прыжок без учета прыжка (с/м)	15	19	30	13	19	30	
12.	Максимальное время прыжка в ширине прыжка	6	8	10	6	8	10	Координационные способности

Средняя оценка
показателя

Количество прыжков

13	6 м развешенная поперечный из 10 образцов (стрелы на тросовых осях для стая с опорой длиной 10 м (рекет): из пневматической инициатора с интервалом 10 секунд выстрелы и отпущенный выстрел с дистанционным устройством для задержки времени)	15				20				25				30			
		15				20				25				30			
		15				20				25				30			

Участники тестирования	Уровень сложности	Мужчины				Женщины			
		Инициатор		Серебряный знак		Золотой знак		Серебряный знак	
		выстрел	отпустил	выстрел	отпустил	выстрел	отпустил	выстрел	отпустил
Восходящее движение (тестовый выбор в воздушной группе)		15	15	15	15	15	15	15	15
Косвенное движение (тестовый выбор в воздушной группе)		6	6	6	6	6	6	6	6
Восходящее движение (тестовый выбор в воздушной группе)		15	15	15	15	15	15	15	15
Восходящее движение (тестовый выбор в воздушной группе)		6	6	6	6	6	6	6	6
Восходящее движение (тестовый выбор в воздушной группе)		15	15	15	15	15	15	15	15
Восходящее движение (тестовый выбор в воздушной группе)		6	6	6	6	6	6	6	6

14	12	Рекомендации к выполнению двигательной деятельности (не менее 12 часов)	Восходящее движение		Восходящее движение	
			Восходящее движение		Восходящее движение	
			Восходящее движение		Восходящее движение	
1.	Участники тестирования	по предмету: физическая подготовка	120		120	
2.	Участники тестирования	по предмету: физическая подготовка	75		75	
3.	Участники тестирования	по предмету: физическая подготовка	90		90	
4.	Участники тестирования	по предмету: физическая подготовка	160		160	
5.	Участники тестирования	по предмету: физическая подготовка	270		270	
Восходящее движение (тестовый выбор в воздушной группе)		Восходящее движение (тестовый выбор в воздушной группе)	Восходящее движение (тестовый выбор в воздушной группе)		Восходящее движение (тестовый выбор в воздушной группе)	

4.2.9. Девятая группа (возрастная группа от 25 до 29 лет включительно)

№ п/п	Наименование металлов (металлы по выбору)	Нормативы		Женщины	Скоростное выполнение	
		Мужчины	Уровень сложности			
Бронзовый		Серебряный		Золотой		
знак отличия		знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия	
1.	Металлы тепличного металла пологая	17	14	17	8	11
2.	Металлы тепличного металла пологая	18	20	25	15	18
3.	Металлы тепличного металла пологая	37	40	60	37	45
4.	Металлы тепличного металла пологая	150	170	200	110	130
5.	Металлы тепличного металла пологая	180	205	240	120	150
6.	Металлы тепличного металла пологая	6	7	10	-	-
7.	Металлы тепличного металла пологая	15	20	26	8	14
8.	Металлы тепличного металла пологая	12	49	45	13	44
9.	Металлы тепличного металла пологая	110	104	97	100	88
10.	Металлы тепличного металла пологая	5	6	8	4	7
11.	Металлы тепличного металла пологая	15	18	30	15	20
12.	Металлы тепличного металла пологая	5	7	9	5	7

дисциплина							
6) в количестве, предусмотренном 10) пункта 1), третьей по счету строки «иной» колонки «иной или иной», действующая 30) и (или) из психоматематической таблицы с указанием параметров	15	20	25	30	35	40	45
или из психоматематической таблицы с указанием параметров	18	25	30	35	40	45	50

Участники тестирования	Мужчины				Женщины			
	Всего зачислено	Зачислено по плану	Зачислено по факту	Зачислено по факту	Всего зачислено	Зачислено по плану	Зачислено по факту	Зачислено по факту
Уровень сложности								
Количество испытаний (тестов) по выбору в основной группе	11		13	13	13		12	12
Количество платящихся (тестов) по выбору, которые необходимо оплатить для получения знака отличия (бронзового)	6		6	6	6		6	6
Шкала испытаний (тестов) по выбору обеспечивает оценку шести физических качеств								

№ п/п	Минимизация потерь различного вида деятельности	Среднее значение (руб.)
1	Улучшение качества	100
2	Улучшение качества обслуживания клиентов	20
3	Улучшение качества обслуживания клиентов	30
4	Улучшение качества обслуживания клиентов	120
5	Улучшение качества обслуживания клиентов	300

4.2.10. Древотяг студень (подростки группы от 30 до 34 лет включительно)

№ п/п	Пашенное задание (тесты) по выбору	Нормативы			Физическая нагрузка	
		Мужчины		Женщины		
		Уровень сложности				
		Бронзовый знак олимпиады	Серебряный знак олимпиады	Золотой знак олимпиады		
1.	Удержание неподвижного тела на ватерпуке (руках) (с)	50	42	37	23	42
2.	Передвижение в лыжах 1000 м (с)	150	170	200	110	160
3.	Прыжок с места на прыгун (прямых) (без учета времени, м)	180	200	250	130	200
4.	Целевая стрельба из лука на вышке (перекладинах) (количество раз)	3	5	9	-	-
5.	Стабилизация разгибания рук в упоре лежа на шире (количество раз)	11	14	22	6	11
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами в упоре (прямых) (см)	5	+1	-4	+1	15
7.	Выкрут в широчайших суставах (прямых) (количество раз)	120	112	100	90	80
8.	Полное разгибание из упора (руки) (количество раз) (с)	4	5	7	5	6
9.	Полное разгибание из упора (руки) (количество раз) (с)	14	19	30	14	30
10.	Удержание тела в положении лежа на спине 10 (прямых)	4	6	5	4	8
11.	Средняя скорость движения (с)	15	20	25	15	25

4.2.12. Джендапатав стурепи. (нормативная группа от 40 до 44 лет включительно)

№ п/п	Пояснение наименование (тест) по выбору	Нормативы				Функциональные качества	
		Мужчины		Женщины			
		Уровни сложности					
		Архивный опыт	зона опыта	зона опыта	Серийный опыт	зона опыта	зона опыта
1.	Удержание неподвижно 1 кг на вытянутых руках (с)	24	38	52	20	26	38
2.	Перемещение в коленно (без учета времени, м)	140	160	180	100	120	150
3.	Перемещение на протее (протее) (без учета времени, м)	170	190	240	110	145	190
4.	Полное изгибание плеча на выдохе перемещение (колено) (с)	2	4	6	-	-	-
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (колено) (с)	9	13	20	1	3	8
6.	Изгибание корпуса на полужиме сгибаний на полу с протеем (колено) (с)	4	2	0	-2	0	+2
7.	Ныряние в воду, сгибание (разгибание) коленного сустава (с)	125	118	105	115	105	95
8.	Полетание туловища из положения лежа на спине (колено) (с)	3	4	6	2	2	5
9.	Шарканье без учета времени (с)	14	19	30	14	19	30
10.	Изгибание туловища на шее, сгибание и разгибание коленного сустава (с)	3	5	7	3	4	6
11.	Стрельба из шашки (с)	13	16	25	13	16	22

4.2.13. Тренировочная группа от 45 до 49 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытаний (всего 100 баллов)	Норматив										Фактические данные	
		Мушкетер		Желтый		Уровень сложности		Серебряный		Золотой		Серебряный	
		удар	отдача	удар	отдача	удар	отдача	удар	отдача	удар	отдача	удар	отдача
1	Удержание мешочком 1 кг на плечу над рукам (с)	27	37	50	18		24		36				
2	Перешагнуть в коляске (без учета времени, м)	130	150	180	90		115		145				
3	Перешагивание на препятствие (без учета времени, м)	160	185	230	105		140		180				
4	Подтягивание из виса на турнике	1	2	3	-		-		-				
5	Слабость и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	11	19	2		4		7				
6	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с препятствием (прямой угол)	-6	-3	-1	-3		-1		+1				
7	Движение в плечевых суставах (расстояние между плечами, см)	125	118	110	117		109		100				
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	2	3	5	1		2		4				
9	Планирование без учета времени (м)	14	18	30	14		18		30				
10	Издание цельного мяча в цель, диаметр 6 м (количество попаданий из 10 выстрелов)	3	5	7	3		4		6				
11	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей и стоп на мишень (таргет, диаметр 10 м (очки): из пневматического винтовки с открытым прицелом	10	13	25	10		15		20				
	Наличие пневматической винтовки с	13	18	30	13		18		25				

Среднее арифметическое

Индивидуальные показатели

4.2.14 Четвергруппная стрельба (возрастная группа от 50 до 54 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытаний (всего) по выбору	Порядок						Фактически выполнен			
		Мужчины		Женщины							
		Уровень сложности									
		Бригадный	Средний	Высокий	Средний	Высокий	Золотой				
		выстрелы	отличия	выстрелы	отличия	выстрелы	отличия	выстрелы	отличия	выстрелы	отличия
1.	Упорядоченная стрельба из пневматического оружия (с)	25	32	45	17	21	30	Надежность			
2.	Перекрестная стрельба (без учета прицельного)	115	138	170	80	105	140				
3.	Перекрестная стрельба (с учетом прицельного)	155	175	310	100	125	170				
4.	Подготовка из выстрелов на дальности (с)	1	1	4	-	-	-	Сила			
5.	Сила и дальность выстрелов на дальности (с)	7	9	16	1	3	6				
6.	Наклоны вперед и назад (с)	-7	-3	-2	-3	-2	0	Гибкость			
7.	Высота и ширина выстрелов (с)	128	121	172	121	114	102				
8.	Пашинг (с)	14	18	30	14	13	30				
9.	Углы наклона выстрелов (с)	5	5	7	3	4	6	Координационные способности			
10.	Средняя из выстрелов (с)	10	15	24	9	10	18				
10.	Углы наклона выстрелов (с)	13	18	27	10	15	23				

4.2.15. Пигментация ступени (показатели группы от 33 до 59 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (тест) по выбору	Параметры						Физические качества
		Мужчины		Женщины				
		Уровень сложности						
		Бронзовый этап	Серебряный этап	Золотой этап	Бронзовый этап	Серебряный этап	Золотой этап	
1.	Укрепление мостовидной конструкции из металла (с)	13	27	40	14	19	25	Выносливость
2.	Параллельные висы на перекладине (без учета времени, м)	110	125	165	70	110	135	
3.	Перетягивание на перекладине (протектор) (без учета времени, м)	130	170	205	95	125	165	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (соловьиный)	3	2	3	-	-	-	Сила
5.	Стойка на разгибание рук в упоре лежа на полу (доли секунды)	5	8	14	2	3	5	
6.	Прыжок вперед из положения виса на высоте с препятствием (протектор) (с)	10	7	4	4	3	1	
7.	Вращение в воздухе (разстояние между кистями, см)	128	121	113	121	111	103	Координационные способности
8.	Ползание без учета времени (м)	14	18	30	14	18	30	
9.	Задание усложненное шире и выше, чем задание 6-м (до точности попадания на 10 баллов)	3	5	7	5	4	6	
10.	4 прыжка на гимнастическом снаряде с опорой на ступень, высотой 10 м (сезон) из гимнастической вышки с опорами (протектор) или из гимнастической вышки с опорами (протектор) или из гимнастической вышки с опорами (протектор)	10	13	22	7	10	18	
		13	18	27	10	15	23	

Участники соревнований Уровень сложности	Мужчины				Женщины	
	Кратковременная память		Долговременная память		Бронзовый медаль	Серебряный медаль
Количество испытуемых (по выбору в подгруппе) и число испытаний (по выбору) из выбора, которое необходимо выполнить для получения лучшей оценки Комплекс	10	10	10	10	5	9
Число испытаний (по выбору) и количество испытаний (по выбору) в каждой из групп	4	4	4	4	4	4

Реконструкция к различным видам деятельности (по выбору)

№	Вид	Минимальный набор различных видов деятельности	Бюджет, не менее (руб.)
1.	Утренняя гимнастика		100
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, включая гимнастику перед началом рабочего дня, прогулки, гимнастика		100
3.	Организованные физкультурно-спортивные мероприятия, включая физическую культуру и олимпийские игры, в том числе в рамках различных мероприятий		200
4.	Создание условий для физической культуры, в том числе спортивных игр		200
Итого: общее время, необходимое для проведения соревнований			200

Рекомендации и перечень допустимых упражнений (не менее 7 видов)

№ п/п	Минимальный объем рекомендуемых упражнений		Планируемое количество часов (мин.)
	Утренняя гимнастика	Утренняя гимнастика	
1.	Утренняя гимнастика	Утренняя гимнастика	140
2.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, включая занятия в секциях, группах, кружках, клубах, спортивных залах, на стадионах, в парках, на территории учреждений, в жилых помещениях и на территории населенных пунктов	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, включая занятия в секциях, группах, кружках, клубах, спортивных залах, на стадионах, в парках, на территории учреждений, в жилых помещениях и на территории населенных пунктов	120
3.	Самостоятельные занятия физкультурой с использованием различных физических упражнений	Самостоятельные занятия физкультурой с использованием различных физических упражнений	180

4.2.17. Совмещенная группа (возрастная группа от 65 до 69 лет не включительно)

№ п/п	Целевые задачи занятия (тема) по выбору	Параметры						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бригады	Средняя	Бригады	Средняя	Бригады	Средняя	
1.	Утренняя гимнастика (10 мин)	11	22	9	14	18	Выносливость	
2.	Передвижение по территории (без учета времени, м)	95	115	65	90	120		
3.	Передвижение по территории (протяженность, м)	140	160	80	110	150		
4.	Слишком быстрое движение рук и ног (без учета времени, м)	2	1	1	2	4	Сила	
5.	Нужно двигаться по территории (протяженность, м)	14	11	8	6	3		
6.	Передвижение по территории (протяженность, м)	130	122	115	115	105	Гибкость	
7.	Передвижение по территории (протяженность, м)	9	14	25	14	25		
8.	Передвижение по территории (протяженность, м)	2	4	6	3	5		Координационные способности

участники тестирования		Мужчины		Женщины		Значительная отличия	Значительная отличия
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия		
Количество испытаний (места) по выбору в конкурсной группе...	4	3	3	4	3		
Количество испытаний (места) по выбору, которое предпочитал повторить для получения знака отличия	4	4	4	4	4		4
Комментарии							
Примечание: участники (места) по выбору обеспечивают огневую задачу на стрельбе							

Received 12 November 2003; accepted 12 November 2003

№ п/п	Минимальный объем результатов труда, деятельности	Результаты в денежном выражении (млн.)
1.	Увеличить производительность	140
2.	Организовать фирменное обслуживание клиентов, повысить эффективность функционирования подразделения продаж, в том числе и реализацию продукции	100
3.	Самостоятельное развитие физической культуры в подразделениях различных функциональных подразделений	180

4-5-18. Researcher's name (surname of 70 лет и старше)

№ п/п	Наименование испытателя (тесты по выбору)	Параметры						Полное наименование компьютера
		Мужчины		Женщины				
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Удерживание менингококка 3 кг на вылазу 10х10 м, руках (с)	9	18	25	3	9	15	
2.	Передвижение в кошике (без учета времени, м)	55	72	100	16	54	80	
3.	Передвижение на протяжении (без учета времени, м)	90	110	140	64	90	120	
4.	Стилоны и климатические дух в зиме, дух	2	3	5	1	3	3	

4.3. Методика (тесты) по выбору для лиц с травмами позвоночника и поражением спинного мозга

4.3.1. Первая ступень (показатели группы от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (тесты по выбору)	Нормативы						Примечание к тесту
		Мальчики		Уровень сложности				
		Бронзовый лист	Серебряный лист	Золотой лист	Серебряный лист	Золотой лист	Серебряный лист	
		отличная оценка	успевающая оценка	отличная оценка	успевающая оценка	отличная оценка	успевающая оценка	
1.	Метание теннисного мяча из ладони в корзину в кошке (м)	3	4	5	2	3	4	Скоростные возможности
2.	Бросок теннисного мяча из ладони в корзину в кошке при тряске шейного отдела позвоночника (м)	0,2	0,3	0,4	0,1	0,2	0,3	
3.	Удержание мяча (большой теннис) в ладони (с)	8	13	18	4	8	13	Плывучесть
4.	Удержание мяча (большой теннис) в ладони при тряске шейного отдела позвоночника (с)	6	11	15	1	7	11	
5.	Поднимание мяча в кошке (без учета времени, м)	30	40	50	20	40	60	
6.	Поднимание мяча при тряске шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	3	5	7	2	4	6	Сила
7.	Вынос мяча из ладони (рука в переднюю ладонь кошке)	4	6	8	2	4	6	
8.	Сгибание и разгибание рук и плечевых суставов при тряске шейного отдела позвоночника (кошке)	2	3	1	1	2	3	Гибкость
9.	Вынос мяча из ладони (рука в переднюю ладонь кошке)	100	95	90	85	90	85	
10.	Поднимание мяча при тряске шейного отдела позвоночника (м)	4	3	1	2	0	1	Скоростные возможности
11.	Поднимание мяча (кошке)	1	2	3	1	2	3	

4.3.2. Вторая ступень (квалификационная группа от 8 до 9 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытаний (срок) по выбору	Критерии						Финишное значение
		Большая		Маленькая		Дубовый		
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя в классе (м)	4	5	7	8	4	5	Скрытое вождение
2.	Бросок теннисного мяча из положения сидя в классе при прямом швыбе и для полноты (м)	0.1	0.4	0.5	0.2	0.1	0.4	
3.	Удержание теннисного мяча 30 секунд в положении сидя (с)	10	15	20	5	10	15	
4.	Удержание теннисного мяча в положении сидя при прямом швыбе и для полноты (с)	10	15	20	5	10	15	Дальность
5.	Перехаживание в классе (без учета времени, м)	40	70	90	10	50	70	
6.	Перехаживание в классе при прямом швыбе и для полноты (для учета времени, м)	5	7	9	4	6	8	
7.	Взнос теннисного мяча из положения сидя в классе (м)	6	8	10	4	6	8	Глубина
8.	Удержание теннисного мяча из положения сидя при прямом швыбе и для полноты (с)	3	4	6	2	3	4	
9.	Взнос теннисного мяча из положения сидя в классе (м)	45	60	85	90	85	80	
10.	Взнос теннисного мяча из положения сидя при прямом швыбе и для полноты (с)	2	4	6	1	1	2	Глубина
11.	Бросок теннисного мяча (критерий)	2	3	4	1	2	3	
12.	Пашание без учета времени (м)	2	3	5	2	3	5	

4.3.3. Третья ступень (возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п.п.	Изымываемые испытание (тесты) по введени	Нормативы			Движения	Оценочное количество
		Матчаппи	Уровень сложности			
			Бронзовый этап оценка	Серебряный этап оценка		
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя в корзину (м)	4	5	3	4	5
2.	Нарезка измыканого мяча из положения сидя в полусе при травле теннисного отбоя измыканых (м)	0,3	0,4	0,3	0,4	0,6
3.	Удерживание мяча под углом 500 г на вытянутой руке (с)	13	17	21	6	17
4.	Удерживание мяча под углом 500 г на вытянутой руке при травле мяча измыканых (без учета времени)	11	16	21	6	18
5.	Перестраивание в корзину (без учета времени)	40	70	95	30	50
6.	Передвижение в полусе при травле мяча измыканых (без учета времени)	6	8	11	3	16
7.	Нас поперек руки на перекладке (оценка измыканых, с)	7	9	12	3	10
8.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в корзине при травле мяча измыканых (без учета времени)	3	5	8	2	5
9.	Нас поперек руки на перекладке (оценка измыканых, с)	100	96	90	98	85
10.	Падение мяча из положения сидя в корзину с прыжком (оценка, см)	2	3	1	0	3
11.	Бросок теннисного мяча (оценка, с)	2	3	1	2	4
12.	Падение без учета времени (м)	2	4	7	3	7

Сумма

Результат

Среднее арифметическое

Максимальное

13.	Методные рекомендации 2 и 3 (количество полнотелых и 5 (бронза))	1	2	1	4	1	2	4	полнотелые
-----	---	---	---	---	---	---	---	---	------------

Уровни сложности	Уровень сложности	Материал				Уровень			
		Бронзовый		Серебряный		Золотой		Серебряный	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		14	13	13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов) по выбору, которое необходимо выполнить для получения медали отбора Комитета		6	6	6	6	6	6	6	6
Школа является частью системы подготовки спортсменов									

Требования к физической подготовке (не менее 11 часов)

№ п/п	Минимальная физическая подготовка	Физическая подготовка (не менее 11 часов)
1.	Утренняя зарядка	90
2.	Утренняя зарядка в образовательных учреждениях по программе «Физическая культура»	145
3.	Программа утренней зарядки для физкультурного клуба и группы, программа утренней зарядки для физкультурного клуба и группы, программа утренней зарядки для физкультурного клуба и группы	120
4.	Программа утренней зарядки для физкультурного клуба и группы, программа утренней зарядки для физкультурного клуба и группы, программа утренней зарядки для физкультурного клуба и группы	140
5.	Программа утренней зарядки для физкультурного клуба и группы (с учетом особенностей), в том числе подготовка и спортивная программа	185
Показатели уровня физической подготовки (не менее 3 часов)		

4.3.4. Тестовая группа от 12 до 13 лет включительно)

№ п/п	Цели тестовых испытаний (суть) по выбору	Нормативы				Оценочные качества		
		Максимум	Уровень сложности				Данные	
			Уровень сложности					
			Время выполнения задания	Средний знак	Баллы за задание			Средний балл за задание
1.	Методом теплого мяча из положения сидя в кошке (см)	5	6	9	4	5	7	Скорость выполнения
2.	Бросок теннисного мяча из положения сидя в кошке при тряске шейного отдела позвоночника (м)	0,4	0,2	0,8	0,3	0,4	0,7	
3.	Удержание мяча на расстоянии 500 г/из вертикального руля (с)	15	19	24	10	13	21	
4.	Удержание мяча на расстоянии 500 г/из вертикального руля (с)	15	17	22	7	12	19	Выносливость
5.	Передвижение в кошке (без учета времени)	15	75	100	35	45	80	
6.	Передвижение в кошке при тряске шейного отдела позвоночника (без учета времени)	8	10	14	7	9	12	
7.	Кос до структуры руля из положения сидя (на 100 класов, с)	8	10	15	6	8	11	Сила
8.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в кошке при тряске шейного отдела позвоночника (на 100 класов, с)	4	6	9	3	4	7	
9.	Взрыв в шнуровке с помощью тряски (на 100 класов, см)	102	98	91	100	97	88	
10.	Натяг вперед из положения сидя в кошке с лямками (см)	2	0	7	11	42	44	Гибкость
11.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	3	4	6	3	1	3	
12.	Шнуровка без учета времени (с)	3	5	8	3	5	8	

4.3.5. Пятая группа (возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытаний (тесты) по выбору	Порядком					Фактические значения
		Юноши					
		Уровни сложности					
		Бриллиант звезд ослепля	Серебряный звезд ослепля	Золотое звезд ослепля	Серебряный звезд ослепля	Золотое звезд ослепля	
1.	Объемные земляного цвета из полированного стекла в колечке (м)	6	7	10	5	6	8
2	Бросок теннисного мяча из потолка в цель сиди	0.5	0.6	0.9	0.4	0.5	0.8
3.	Удержание мяча (шарика) 5(10) г по вышнему уровню (с)	13	21	26	13	13	21
4.	Удержание выходящего мяча (шарика) 5(10) г по трем уровням (с)	14	18	23	9	13	20
5	Прыжки в высоту (без учета времени, м)	50	80	105	40	60	85
6.	Прыжки в высоту при трении шейных отделов позвоночника (без учета времени, м)	6	11	14	8	10	13
7	Выс на кистях, руках и локтях (на высоте коленей, с)	9	11	14	7	9	13
8.	Тяжеловесная (капелла) 5(10) г по трем уровням (с)	6	8	11	4	6	9
9.	Прыжки в высоту (капелла) 5(10) г по трем уровням (с)	102	99	93	101	97	90
10.	Прыжки в высоту (капелла) 5(10) г по трем уровням (с)	7	12	14	12	13	15
11.	Бросок теннисного мяча (капелла) 5(10) г по трем уровням (с)	4	5	7	3	4	6

4.3.6. Простая ступень (инструментная группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/п	Техническое задание (ссылка на выбор)	Измерения				Диагностика	Фактическое время по
		Юности	Углубленности				
			Бригадный состав	Бригадный состав	Бригадный состав		
		Бригадный состав	Бригадный состав	Бригадный состав	Бригадный состав	Бригадный состав	Бригадный состав
1.	Изготовление тонированного жала из поликарбоната в количестве (шт)	8	9	12	7	8	10
2.	Бригады из поликарбоната жала из поликарбоната жала и количества при трении жала отрезка поликарбоната (шт)	0.7	0.8	1.1	0.6	0.7	1
3.	Удержание жала в количестве 500 шт на протяжении 10 минут (с)	19	23	38	14	19	25
4.	Удержание жала в количестве 500 шт на протяжении 10 минут (с)	15	20	24	11	16	22
5.	Переход жала в количестве (без учета времени)	55	80	110	45	60	90
6.	Переход жала в количестве при трении жала отрезка поликарбоната (без учета времени, м)	11	13	16	9	11	14
7.	Время отрезки жала на протяжении 10 минут (с)	10	12	15	8	10	13
8.	Стойкость и разделение жала на протяжении жала в количестве при трении жала отрезка поликарбоната (количество, шт)	7	9	12	5	7	10
9.	Время отрезки жала в количестве (разделение жала на протяжении, м)	105	102	96	104	100	93
10.	Получение жала на протяжении жала на протяжении жала (с)	-2	-3	5	-4	-3	-7
11.	Бригады жала в количестве (с)	5	6	8	4	5	7

12.	Плывание без учета времени (м)	5	7	10	5	7	10	Коэффициентные суммируются
13.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	4	;	2	4	

Учредитель турнира		Классы		Девушки	
Уровни сложности		Серебряный класс		Бронзовый класс	
		хорошо	отлично	хорошо	отлично
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		13	13	13	13
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комитета		6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают систему шести физических качеств					

1.3.3. Сельская студента (возрастная группа от 18 до 19 лет включительно)

№ п/п	Пояснительное комментарий (текст) по выбору	Единицы измерения						Финансовые показатели
		Бронза			Серебро			
		Уровень сложности						
		Бронзовый лиг отлично	Серебряный лиг отлично	Золотой лиг отлично	Серебряный лиг отлично	Золотой лиг отлично		
1.	Умение выполнять работу по показанию силы и скорости (м)	9	10	13	8	9	11	Среднее показание
2.	Бросок теннисного мяча на показании судьи в область под углом шейного отдела плеча (показание)	11	12	13	12	13	14	
3.	Умение выполнять работу по показанию силы и скорости (м)	21	25	29	36	41	46	Среднее показание
4.	Умение выполнять работу по показанию силы и скорости (м)	16	21	25	32	37	42	
5.	Прыжок в высоту и в длину (без учета времени, м)	60	65	70	75	80	85	Среднее показание
6.	Прыжок в высоту и в длину (без учета времени, м)	12	14	17	20	23	26	
7.	Прыжок в высоту и в длину (без учета времени, м)	11	13	16	19	22	25	Среднее показание
8.	Прыжок в высоту и в длину (без учета времени, м)	8	10	13	16	19	22	
9.	Прыжок в высоту и в длину (без учета времени, м)	105	108	111	114	117	120	Среднее показание
10.	Прыжок в высоту и в длину (без учета времени, м)	43	44	45	46	47	48	
11.	Прыжок в высоту и в длину (без учета времени, м)	6	7	8	9	10	11	Среднее показание
12.	Прыжок в высоту и в длину (без учета времени, м)	6	8	10	12	14	16	

13	Методы: комплексный анализ, цель, интуиция 2 м (количество повторений из 5 фразеолог.)	2	3	1	2	3	4	способность
----	---	---	---	---	---	---	---	-------------

Участники тестирования		Юноши				Девушки			
Уровень сложности		Бронзовый уровень		Серебряный уровень		Золотой уровень		Платиновый уровень	
Количество испытуемых (групп) по выбору и количеству групп		по 12		по 12		по 12		по 12	
Количество испытуемых (групп) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Команды		6		6		6		6	
Пять испытаний (только по выбору обеспечивается оценку шести физических качеств)									

Требования к увеличивающемуся количеству испытаний (не менее 12 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов деятельности	Базовый на время Зачет
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Учебные занятия по программе «Физическая культура»	140
3.	В программе учебного дня физкультурные паузы и минуты, посвященные в форме активного отдыха политическим играм, эстафеты, элективные спортивные игры	90
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия платиновой физической культурой и активными играми, в том числе в рамках нацпроекта «Физическая культура»	140
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивные игры	200
6.	Учебные занятия по программе «Физическая культура»	200

4.3.8. Боксманг ступень (на протяжении группы от 20 до 24 лет включительно)

№ п/п	Описание испытания (без учета выбора)	Нормативы		Физические качества		
		Мужчины	Женщины	Уровень сложности		
				Бронзовый пояс отличия	Серебряный пояс отличия	Золотой пояс отличия
1.	Метание теннисного мяча из подвешенного кольца в корзину (м)	10	14	9	10	12
2.	Бросок теннисного мяча из подвешенного кольца в корзину при тремасе тейлнго отсела (м)	0.9	1.1	0.8	0.9	1.2
3.	Удержание шарнирбаша 500 г на вытянутой руке (с)	21	30	17	22	27
4.	Удержание вольного удару шарнирбаша 500 г на вытянутой руке при тремасе тейлнго отсела (с)	16	26	13	18	24
5.	Церемония в корзине (без учета времени, м)	60	120	30	75	100
6.	Передвигание п. поласе при тремасе шарнирбаша 500 г (без учета времени, м)	13	18	11	13	16
7.	Вне на вытянутой руке на шарнирбаша 500 г (без учета времени, с)	11	16	9	11	14
8.	Сгибание и разгибание рук в положении сидя в корзине при тремасе шарнирбаша 500 г (без учета времени, с)	9	15	6	8	11
9.	Ворот в подвешенной корзине (расстояние между корзинами, см)	112	98	113	105	95
10.	Наклон вперед в положении сидя на полу с прямыми ногами (см)	11	44	43	44	46
11.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	6	8	5	6	8
12.	Пливание без учета времени (м)	7	12	7	9	12

Скорость
плавания

Выносливость

Сила

Гибкость

Скорость-интеграл
формирования

Координационные

№ п/п	Успешное темповое выполнение задания					Средний балл		Средний балл
	1	2	3	4	5	6	7	

Успешное темповое выполнение задания	Успешное темповое выполнение задания					Средний балл		Средний балл
	1	2	3	4	5	6	7	

Рекомендации к дальнейшей деятельности (не менее 12 часов)

№ п/п	Успешное темповое выполнение задания					Средний балл		Средний балл
	1	2	3	4	5	6	7	

В заключение (определение) время выполнения деятельности (не менее 4 часов)

Участники соревнований	Мужчины				Женщины	
	Бразильский стиль		Серебряный стиль		Золотой стиль	
Уровень соревнований	Золотой стиль	Серебряный стиль	Золотой стиль	Серебряный стиль	Золотой стиль	Серебряный стиль
Количество участников (песок) по выбору в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
Количество участников (песок) по выбору, которые необходимо учитывать для выбора звания чемпиона	5	5	5	5	5	5
Пит. участники (песок) по выбору обеспечивают оценку для физических данных						

Количество и уровень деятельности активности (не более 10 часов)

№ п/п	Мужчины		Женщины	Техническая оценка
	Золотой стиль	Серебряный стиль		
1.	Минимальный объем тренировок, который должен быть выполнен			100
2.	Участники должны быть готовы к тренировкам, которые должны быть выполнены			100
3.	Участники должны быть готовы к тренировкам, которые должны быть выполнены			100
4.	Участники должны быть готовы к тренировкам, которые должны быть выполнены			100
5.	Участники должны быть готовы к тренировкам, которые должны быть выполнены			100

4.3.11. Организация соревнований (включая группы от 35 до 39 лет включительно)

№ п/п	Наименование мероприятия (песок) по выбору	Соревнования				Финишная оценка	
		Мужчины		Женщины			
		Уровень сложности					
		Квалификационный этап	Серебряный этап	Золотой этап	Финал		
1.	Упорядоченное соревнование 500 г на выносливость (с)	20	24	29	15	21	36
2.	Упорядоченное соревнование 500 г на выносливость (с)	13	21	26	14	19	24

3	Передвижение в колее (без учета предмета)	60	90	120	55	75	100	Сила
4	Передвижение в ко лее при удерживании предмета (без учета веса предмета)	12	14	17	10	12	15	
5	Выполнение упражнения на перекладывание (погиб колени, б)	9	11	14	5	8	11	
6	Выполнение упражнения на удержание предмета (без учета веса предмета)	8	10	14	6	8	11	
7	Накрупная передвижение (без учета предмета)	120	109	102	118	108	100	
8	Выполнение упражнения на удержание предмета (без учета веса предмета)	-2	1	+1	0	+1	+3	Удобность
9	Выполнение упражнения на удержание предмета (без учета веса предмета)	4	5	7	3	4	7	Скорость выполнения упражнения
10	Выполнение упражнения на удержание предмета (без учета веса предмета)	7	9	12	7	9	12	Количество повторений
11	Выполнение упражнения на удержание предмета (без учета веса предмета)	1	2	4	1	2	4	Скорость выполнения упражнения

Уровень сложности	Мужчины			Женщины		
	Бегущий шаг	Бегущий шаг	Бегущий шаг	Бегущий шаг	Бегущий шаг	Бегущий шаг
Количество повторений (без учета предмета)	11	11	11	11	11	11
Количество повторений (с учетом предмета)	5	5	5	5	5	5
Пять повторений (с учетом предмета)	11	11	11	11	11	11

Количество повторений (без учета предмета)		Бегущий шаг
Количество повторений (с учетом предмета)		Бегущий шаг
1.	Уровень сложности	Бегущий шаг

2.	Физические качества в течение рабочего дня, выходящая нагрузка, весовая нагрузка перед началом рабочего дня, продолжительность гимнастики	100
3.	Организмические функции: структура-функциональные взаимодействия, затраты энергетической нагрузки и мышечной энергии, в том числе в рамках мышечной энергии программы реабилитации или реабилитационной программы	180
4.	Самостоятельное знание физического контроля, в том числе в рамках программы реабилитации	240
Полное время выполнения программы не менее 3 часов		

4.3.12. Динамическая структура (возрастная группа от 40 до 44 лет включительно)

№ п/п	Измeняeмoe пoлoжeниe (тoчкa) пo выбoрy	Кoличecтвo						Фoрмa пoлoжeния кoнecтpукции
		Мужчины		Жeнщины		Суммарно		
		Брoнзa	Серебpo	Зoлoтo	Брoнзa		Серебpo	
		Брoнзa	Серебpo	Зoлoтo	Брoнзa	Серебpo	Зoлoтo	Всeгo
		Брoнзa	Серебpo	Зoлoтo	Брoнзa	Серебpo	Зoлoтo	
1.	Удeржaниe мoдeлиpoвaннoгo пoлoжeния пoлoжeния вoзлe (a)	18	22	23	14	17	21	
2.	Удeржaниe мoдeлиpoвaннoгo пoлoжeния пoлoжeния пoлoжeния вoзлe (a)	17	21	23	11	16	23	
3.	Пeрeдвигaниe вoзлe (бeз yчeтa вpeмeни, м)	61	69	118	52	73	98	
4.	Пeрeдвигaниe вoзлe пoлoжeния пoлoжeния пoлoжeния вoзлe (бeз yчeтa вpeмeни, м)	11	13	16	9	11	14	
5.	Вис нa бpуcьях (руки вoзлe пoлoжeния вoзлe пoлoжeния вoзлe (a))	7	9	12	3	6	9	
6.	Сгибaниe и paзгибaниe рук из пoлoжeния вoзлe вoзлe пoлoжeния вoзлe пoлoжeния вoзлe (бeз yчeтa вpeмeни, м)	7	9	13	3	7	10	

4.1.15. Принадлежит ступень (возрастная группа от 45 до 49 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы					Дополнительная компетенция	
		Мужчины		Женщины				
		Уровень сложности						
		Базовый (средняя оценка)	Повышенный (хорошая оценка)	Высокий (отличная оценка)	Зачисление	Зачисление		
1.	Уверенные манипуляции бодипа выжим (на руках 6с)	16	20	25	30	35	16	20
2.	Уверенные возвышающие махи обеими руками при треморе шейного отдела позвоночника (6с)	16	20	24	9	14	20	20
3.	Параллельные висы на турнике, виса в висах	60	85	115	50	70	95	95
4.	Перетягивание в висах при треморе шейного отдела позвоночника (в висах в висах)	10	12	15	8	10	13	13
5.	Вис на согнутой руке на турнике (вис на согнутой руке)	6	8	11	2	5	8	8
6.	Сгибание и разгибание рук на поясе в висах при треморе шейного отдела позвоночника (вис на поясе)	6	8	12	4	6	9	9
7.	Вис на согнутой руке на поясе (вис на согнутой руке на поясе)	125	117	107	120	111	104	104
8.	Прыжок вперед из виса на поясе с одной ногой (вис на поясе)	6	4	4	2	2	0	0
9.	Вис на согнутой руке на поясе (вис на согнутой руке на поясе)	2	3	5	1	2	5	5
10.	Удержание виса на турнике (вис на турнике)	7	9	12	7	9	12	12
11.	Вис на согнутой руке на турнике (вис на согнутой руке на турнике)	1	2	4	1	2	4	4

4.3.14. Четвергашевская студень (возрастная группа от 50 до 54 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (тесты по выбору)	Результаты					Финансирование расходов		
		Мужчины		Женщины					
		Уровень сложности							
		Вспомогательный уровень	Базовый уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Техника оттачивания			
1.	Удержание вертикального штифта во вспомогательных руках (с)	15	19	24	15	19	Высокая		
2.	Удержание вспомогательных или основных рук при трюке: поперек оттапливаемой планки (с)	14	18	23	12	18			
3.	Передвижение в колесе (без учета времени, м)	35	84	113	47	68		97	
4.	Передвижение в колесе при трюке: поперек оттапливаемой планки (без учета времени, м)	9	11	14	7	9		12	
5.	Движение согнутых рук на перекладине (сидя или стоя, м)	5	7	10	2	4		7	
6.	Сгибание и разгибание рук из положения: стоя в колесе при трюке: поперек оттапливаемой планки (м)	5	7	10	4	6		8	
7.	Натянут и потянут сустав (расстояние между кистями, см)	125	117	108	123	115	146	Техническая	
8.	Натянут вперед и назад (расстояние между кистями, см)	-8	-6	-5	4	-3	-1		
9.	Шипы без учета времени (м)	7	9	12	7	9	12		Классификация по способностям
10.	Метание темплетного чаша и цепи, метания 2 м (составление шипов из 5 бросков)	1	2	1	1	2	3		

Таблица

Классификация соревнований

Участники тестирования		Мужчины				Женщины			
Уровень сложности		Базовый		Средний		Высокий		Критический	
		поиск ошибок	10	поиск ошибок	10	поиск ошибок	10	поиск ошибок	10
Количество заданий (тестов) по каждому участковой группе		4		4		4		4	
Количество заданий (тестов) по каждому критерию потребности для получения знака отличия		10		10		10		10	
Четыре задания (тестов) по выбору обозначены знаком отличия		4		4		4		4	

Распределение заданий по количеству заданий (не менее 9 заданий)

Участники тестирования		Мужчины				Женщины			
		Базовый		Средний		Высокий		Критический	
1. Усреднение		10		10		10		10	
2. Физическая подготовка		10		10		10		10	
3. Ортотопические		10		10		10		10	
4. Самоорганизация		10		10		10		10	
Всего заданий		40		40		40		40	

4.3.1.3. Пятикратная группа (возрастная группа от 55 до 59 лет)

Участники тестирования		Мужчины				Женщины			
		Базовый		Средний		Высокий		Критический	
		поиск ошибок	10	поиск ошибок	10	поиск ошибок	10	поиск ошибок	10
1. Усреднение		10		10		10		10	
2. Физическая подготовка		10		10		10		10	
3. Ортотопические		10		10		10		10	
4. Самоорганизация		10		10		10		10	
Всего заданий		40		40		40		40	

показатель (с)		30		80		110		45		65		90	
3	Порешивание в классе (без учета времени)	30		80		110		45		65		90	
4	Порешивание в классе при приеме шестого отдела повороченной (без учета времени, м)	8		10		15		6		8		11	
5	Выс на колу гих руках по переклотное части под башкой, с)	4		6		9		2		3		5	
6	Сгибание в рывах руе из лавкиши седи и колкее при приеме тайного отдела повороченной (без учета времени, м)	4		6		9		3		3		7	
7	Накрут в Онезыхх сс гивах (пржешение между пистямт, см)	128		110		109		125		115		107	
8	Полный оперет ит голжентя ссг по полу с Пржешня выгив, см)	-10		-8		-5		-5		-7		-3	
9	Полжент без учета времени (м)	7		9		12		7		9		12	
10	Удерживание телешного мата в цель, дистанция 2 м (показатель шиваши на 5 бржешях)	1		2		3		1		2		3	

Умешения тестирования		Умешения		Умешения		Умешения	
Умешения		Бржешня		Бржешня		Бржешня	
Умешения		Бржешня		Бржешня		Бржешня	
Умешения		Бржешня		Бржешня		Бржешня	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		10		10		10	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения каждой степени Кошиша		4		4		4	
Целью выполнения (тестов) по выбору обеспечения отмену выполнения выполнения		10		10		10	

Ресурсы, выделенные на реализацию программы (по форме 3 прил. 1)

№ п/п	Материальные ресурсы, выделенные на реализацию программы	Техническая поддержка (млн)
1.	Учебные материалы	120
2.	Финансовая активность в рамках работы с детьми, направленная на развитие навыков самостоятельности	140
3.	Организационные мероприятия, включая взаимодействие с родителями и специалистами, в том числе в рамках международного проекта развития инициативы	140
4.	Содержательные занятия, включая чтение, творчество и др.	200
Поддержка при реализации программы (по форме 3 прил. 1)		

4.3.16. Шестилетняя группа от 60 до 64 лет включительно

№ п/п	Наименование выделенных (млн) на выбор	Целевые показатели				Финансирование (млн)	
		Мужчины	Женщины				
			Уровень занятости				
			Бронзовый уровень	Серебряный уровень	Золотой уровень		
1.	Уровень занятости (по форме 3 прил. 1)	12	16	21	10	13	17
2.	Уровень занятости (по форме 3 прил. 1)	11	14	18	6	10	15
3.	Уровень занятости (по форме 3 прил. 1)	52	80	108	43	60	88
4.	Уровень занятости (по форме 3 прил. 1)	7	9	12	5	7	10

5.	Нес по сопутних рукав по перекладанне свитка (всего 1000000, 1000000)	3	5	8	7	2	4	Сумма
6.	Свойство и различие: рука из лозы (свойство и различие при трении тельного плеча)	3	5	8	2	4	6	
7.	Полоска (клетчатая, 1000000)	128	120	110	125	117	108	
8.	Нижняя сторона из лозы (свойство и различие)	12	10	7	7	5	3	Классификация
9.	Полоска без учета приемы (1000000)	5	7	10	5	7	10	
10.	Клетчатая (свойство и различие) из 5	1	7	3	1	2	3	Классификация

Участники тестирования		Мужчины				Женщины			
Уровень сложности		Бронзовый		Серебряный		Золотой		Бронзовый	
		Знак отличия		Знак отличия		Знак отличия		Знак отличия	
Классификация (свойство и различие)		10		10		10		10	
Классификация (свойство и различие)		4		4		4		4	
Классификация (свойство и различие)		4		4		4		4	
Классификация (свойство и различие)		4		4		4		4	

Классификация (свойство и различие) (свойство и различие)

Участники тестирования		Мужчины				Женщины			
Уровень сложности		Бронзовый		Серебряный		Золотой		Бронзовый	
		Знак отличия		Знак отличия		Знак отличия		Знак отличия	
Классификация (свойство и различие)		10		10		10		10	
Классификация (свойство и различие)		4		4		4		4	
Классификация (свойство и различие)		4		4		4		4	
Классификация (свойство и различие)		4		4		4		4	

4.3.17. Семидлительная ступень (производная группа от 63 до 69 лет включительно)

№ п/п	Пантомимное изображение (фото) по выбору	Пантомим					Фактическое количество
		Мужчины		Женщины			
		Уровень сложности					
		Брызганье инъекционной осложнение	Впрыскивание инъекционная осложнение	Впрыскивание инъекционная осложнение	Впрыскивание инъекционная осложнение	Впрыскивание инъекционная осложнение	
1	Удержание медяшка 500 г по вращательной оси (с)	11	15	9	11	15	
2	Удержание медяшка 500 г по рукам при трении медяшка по поверхности (с)	9	11	5	7	12	
3	Передача медяшка в кольцо (без учета времени, м)	50	75	105	40	58	
4	Передача медяшка в кольцо при трении медяшка о кольцо (без учета времени, м)	6	8	11	4	6	
5	Взрос по сопротивлению рук по переключению (милли ватт, ватт, в)	2	3	7	1	2	
6	Сгибание и разгибание рук при ползании сплоз в колесе при трении медяшка о кольцо (ползание) (с)	2	4	7	2	3	
7	Выкрут и плечевых суставов (расстояние между руками, см)	130	122	112	175	118	
8	Наклон вперед и назад медяшка поступательное движение (с)	-14	-12	-9	-9	-1	
9	Подъем медяшка вверх (м)	5	7	10	5	7	
10	Медяшка вращательное движение по дуге (с)	1	2	5	1	2	

Высшая

Средняя

Нижняя

Количество
участников

Уровни тестирования	Матрица						Итого	
	Критерии			Итого			Итого	
	этак	этак	этак	этак	этак	этак	этак	этак
Классификация (тест) по выбору и возрастной группе	10	10	10	10	10	10	10	10
Классификация (тест) по выбору, которые необходимы	4	4	4	4	4	4	4	4
Четыре основных знака и значения (классификация)								

Классификация к возрастной группировке (не менее 1 класс)

№ п/п	Матрица						Итого	
	Критерии			Итого			Итого	
	этак	этак	этак	этак	этак	этак	этак	этак
1	10	10	10	10	10	10	10	10
2	4	4	4	4	4	4	4	4
3								

4.3.18. Восстановительная группа от 70 лет и старше

№ п/п	Матрица						Итого	
	Критерии			Итого			Итого	
	этак	этак	этак	этак	этак	этак	этак	этак
1	10	10	10	10	10	10	10	10
2	4	4	4	4	4	4	4	4
3								

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466	467	468	469	470	471	472	473	474	475	476	477	478	479	480	481	482	483	484	485	486	487	488	489	490	491	492	493	494	495	496	497	498	499	500	501	502	503	504	505	506	507	508	509	510	511	512	513	514	515	516	517	518	519	520	521	522	523	524	525	526	527	528	529	530	531	532	533	534	535	536	537	538	539	540	541	542	543	544	545	546	547	548	549	550	551	552	553	554	555	556	557	558	559	560	561	562	563	564	565	566	567	568	569	570	571	572	573	574	575	576	577	578	579	580	581	582	583	584	585	586	587	588	589	590	591	592	593	594	595	596	597	598	599	600	601	602	603	604	605	606	607	608	609	610	611	612	613	614	615	616	617	618	619	620	621	622	623	624	625	626	627	628	629	630	631	632	633	634	635	636	637	638	639	640	641	642	643	644	645	646	647	648	649	650	651	652	653	654	655	656	657	658	659	660	661	662	663	664	665	666	667	668	669	670	671	672	673	674	675	676	677	678	679	680	681	682	683	684	685	686	687	688	689	690	691	692	693	694	695	696	697	698	699	700	701	702	703	704	705	706	707	708	709	710	711	712	713	714	715	716	717	718	719	720	721	722	723	724	725	726	727	728	729	730	731	732	733	734	735	736	737	738	739	740	741	742	743	744	745	746	747	748	749	750	751	752	753	754	755	756	757	758	759	760	761	762	763	764	765	766	767	768	769	770	771	772	773	774	775	776	777	778	779	780	781	782	783	784	785	786	787	788	789	790	791	792	793	794	795	796	797	798	799	800	801	802	803	804	805	806	807	808	809	810	811	812	813	814	815	816	817	818	819	820	821	822	823	824	825	826	827	828	829	830	831	832	833	834	835	836	837	838	839	840	841	842	843	844	845	846	847	848	849	850	851	852	853	854	855	856	857	858	859	860	861	862	863	864	865	866	867	868	869	870	871	872	873	874	875	876	877	878	879	880	881	882	883	884	885	886	887	888	889	890	891	892	893	894	895	896	897	898	899	900	901	902	903	904	905	906	907	908	909	910	911	912	913	914	915	916	917	918	919	920	921	922	923	924	925	926	927	928	929	930	931	932	933	934	935	936	937	938	939	940	941	942	943	944	945	946	947	948	949	950	951	952	953	954	955	956	957	958	959	960	961	962	963	964	965	966	967	968	969	970	971	972	973	974	975	976	977	978	979	980	981	982	983	984	985	986	987	988	989	990	991	992	993	994	995	996	997	998	999	1000	1001	1002	1003	1004	1005	1006	1007	1008	1009	1010	1011	1012	1013	1014	1015	1016	1017	1018	1019	1020	1021	1022	1023	1024	1025	1026	1027	1028	1029	1030	1031	1032	1033	1034	1035	1036	1037	1038	1039	1040	1041	1042	1043	1044	1045	1046	1047	1048	1049	1050	1051	1052	1053	1054	1055	1056	1057	1058	1059	1060	1061	1062	1063	1064	1065	1066	1067	1068	1069	1070	1071	1072	1073	1074	1075	1076	1077	1078	1079	1080	1081	1082	1083	1084	1085	1086	1087	1088	1089	1090	1091	1092	1093	1094	1095	1096	1097	1098	1099	1100	1101	1102	1103	1104	1105	1106	1107	1108	1109	1110	1111	1112	1113	1114	1115	1116	1117	1118	1119	1120	1121	1122	1123	1124	1125	1126	1127	1128	1129	1130	1131	1132	1133	1134	1135	1136	1137	1138	1139	1140	1141	1142	1143	1144	1145	1146	1147	1148	1149	1150	1151	1152	1153	1154	1155	1156	1157	1158	1159	1160	1161	1162	1163	1164	1165	1166	1167	1168	1169	1170	1171	1172	1173	1174	1175	1176	1177	1178	1179	1180	1181	1182	1183	1184	1185	1186	1187	1188	1189	1190	1191	1192	1193	1194	1195	1196	1197	1198	1199	1200	1201	1202	1203	1204	1205	1206	1207	1208	1209	1210	1211	1212	1213	1214	1215	1216	1217	1218	1219	1220	1221	1222	1223	1224	1225	1226	1227	1228	1229	1230	1231	1232	1233	1234	1235	1236	1237	1238	1239	1240	1241	1242	1243	1244	1245	1246	1247	1248	1249	1250	1251	1252	1253	1254	1255	1256	1257	1258	1259	1260	1261	1262	1263	1264	1265	1266	1267	1268	1269	1270	1271	1272	1273	1274	1275	1276	1277	1278	1279	1280	1281	1282	1283	1284	1285	1286	1287	1288	1289	1290	1291	1292	1293	1294	1295	1296	1297	1298	1299	1300	1301	1302	1303	1304	1305	1306	1307	1308	1309	1310	1311	1312	1313	1314	1315	1316	1317	1318	1319	1320	1321	1322	1323	1324	1325	1326	1327	1328	1329	1330	1331	1332	1333	1334	1335	1336	1337	1338	1339	1340	1341	1342	1343	1344	1345	1346	1347	1348	1349	1350	1351	1352	1353	1354	1355	1356	1357	1358	1359	1360	1361	1362	1363	1364	1365	1366	1367	1368	1369	1370	1371	1372	1373	1374	1375	1376	1377	1378	1379	1380	1381	1382	1383	1384	1385	1386	1387	1388	1389	1390	1391	1392	1393	1394	1395	1396	1397	1398	1399	1400	1401	1402	1403	1404	1405	1406	1407	1408	1409	1410	1411	1412	1413	1414	1415	1416	1417	1418	1419	1420	1421	1422	1423	1424	1425	1426	1427	1428	1429	1430	1431	1432	1433	1434	1435	1436	1437	1438	1439	1440	1441	1442	1443	1444	1445	1446	1447	1448	1449	1450	1451	1452	1453	1454	1455	1456	1457	1458	1459	1460	1461	1462	1463	1464	1465	1466	1467	1468	1469	1470	1471	1472	1473	1474	1475	1476	1477	1478	1479	1480	1481	1482	1483	1484	1485	1486	1487	1488	1489	1490	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	----

1.	Самостоятельное залатыва фланцевой кутурной с использованием различных фланцевых прокладочных элементов	180
----	---	-----

4.4. Испытания (тесты) по выбору для лиц с перебранным лицензом

4.4.1. Первая ступень (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытаний (тестов) по выбору	Параметры					Финансовые затраты
		Материалы		Изготовление			
		Уровень сложности					
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Умение вырезать и вышить изображение слай (м)	1	3	5	7	9	Средняя величина
2.	Умение вырезать и вышить изображение слай (м)	3	5	7	9	11	
3.	Умение вырезать и вышить изображение слай (м)	4	6	8	10	12	Высшая
4.	Умение вырезать и вышить изображение слай (м)	80	100	120	140	160	
5.	Умение вырезать и вышить изображение слай (м)	50	70	90	110	130	Средняя
6.	Умение вырезать и вышить изображение слай (м)	2	3	4	5	6	
7.	Умение вырезать и вышить изображение слай (м)	5	7	9	11	13	Средняя
8.	Умение вырезать и вышить изображение слай (м)	6	8	10	12	14	
9.	Умение вырезать и вышить изображение слай (м)	7	9	11	13	15	Высшая

7. Сложившиеся таланты (физический султанов (с участием родителей): в том числе полководцев и спортсменов мира)	185
8. Конкуренция: время ежедневной деятельности не менее 3 часов	

4.4.2. Вторая ступень (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

№ п/п	Примечание: испытания (тесты) по выбору	Нормативы						Уровень сложности	Уровень качества
		Матрица			Детский				
		Уровень сложности							
		Бронзовый уровень	Серебряный уровень	Золотой уровень	Бронзовый уровень	Серебряный уровень	Золотой уровень		
1.	Мелкие предметы из подручных средств	4	6	8	10	120	130	140	150
2.	Мелкие предметы из подручных средств	4	6	8	10	120	130	140	150
3.	Удержание предмета 1 кг по вертикали	6	8	10	12	140	150	160	170
4.	Бег 100 м	90	100	110	120	130	140	150	160
5.	Передвижение по площадке (без учета времени, м)	50	60	70	80	90	100	110	120
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по полу (колени не раз)	3	4	5	6	7	8	9	10
7.	Продвижение по полу (количество раз)	6	8	10	12	14	16	18	20
8.	Продвижение по площадке (количество раз)	8	10	12	14	16	18	20	22
9.	Продвижение по площадке (количество раз)	3	4	5	6	7	8	9	10

10.	Выявить и указать существенные различия между элементами	98	94		90	95	90	85	
			3	4		1	2	3	Среднее-выборочное значение
11.	Подчеркнуть: указать на положения текста по сути (качеством) (за 20 с)	2							
12.	Удар по футболу: мяч на расстоянии (м)	4							
13.	Плавильня без учета времени (с)	2							
14.	Бросок мяча: мяч в корзину на полу, дотопить 1 мяч количество мячей (с)	3							
15.	Метание мяча: мяч в корзину на 5 бросках)	1							

Участники тестирования	Уровень сложности	Математика		Литература		Итого
		Брововский	Александров	Зеленский	Ивановский	
Брововский Александр	Средний	15	15	15	15	60
Александров Зеленский	Средний	15	15	15	15	60
Зеленский Ивановский	Средний	15	15	15	15	60
Ивановский	Средний	15	15	15	15	60

Рекомендации к дальнейшей работе (в течение 11 часов)

16.	Итого	Математика	Литература	Итого
1.	Участники тестирования	15	15	30
2.	Участники тестирования	15	15	30
3.	Участники тестирования	15	15	30
4.	Участники тестирования	15	15	30

5. Сопоставительные шипы финишной кутурной (с учетом разницы) в том числе шипы в шпиральном шпираль	185
Испытательные прототипы шипов (с учетом разницы) в том числе шипы в шпиральном шпираль	

4.4.4 Четвертая ступень (возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы				Примечание к таблице
		Мальчики		Девочки		
		Уровень сложности				
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
1	Метание копья (сидя) на расстояние 10 м	3	7	10	3	8
2	Метание теннисного мяча на расстояние 10 м	7	9	12	3	10
3	Удержание жонглирования 1 мячом в широчайших руках (с)	9	11	14	7	12
4	Бег (0,59 км) в среднем, м	110	130	170	80	100
5	Шарикоподъемник в среднем (0,59 км) в среднем, м	80	100	130	65	85
6	Стойкость и разбегание рук и удержание лезвия по шпираль (количество раз)	5	7	10	3	8
7	Продолжение по шпираль (количество раз)	9	11	14	7	12
8	Шарикоподъемник (сидя) на расстояние 10 м	21	12	16	9	14
9	Бег на скорость на шпираль (сидя) на шпираль с разбеганием (сидя) (сидя)	-2	-1	1	-1	-2
10	Выкручивание шпираль (сидя) (сидя)	100	98	92	100	88

12.	Подписанные участники на подготовительном этапе (количество раз за 20 с)	4	5	7	3	4	6	Скоростно-силовое взаимодействие
13.	Удары футбольным мячом из дальности (м)	11	14	17	7	4	12	
14.	Пашание без учета времени (м)	9	13	18	4	13	18	
15.	Удар по мячу на высоте в высоту 1,5х1,5 м. дистанция 3 м (количество попаданий за 10 попыток)	3	5	8	2	4	7	Координационные упражнения
16.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу. расстояние 2 м (количество попаданий за 10 бросков)	4	5	8	3	4	7	
17.	Метание теннисного мяча в цель. дистанция 3 м (количество попаданий за 10 бросков)	3	5	8	2	4	7	

Участники соревнований		Мальчики				Девочки			
Уровень сложности		Бронзовый знак отличия		Серебряный знак отличия		Золотой знак отличия		Бронзовый знак отличия	
Количество попаданий (стрел) по выбранной группе		1?	1?	1?	1?	1?	1?	1?	1?
Количество попаданий (стрел) по выбранной группе по выбранной дистанции для улучшения знака отличия (команда)		6	6	6	6	6	6	6	6
Школа (олимпиада) (стрел) по выбранной дистанции от общего числа физических качества									

Результаты к первичной олимпиаде (не менее 11 часов)		Результаты к первичной олимпиаде (не менее 11 часов)	
№ п.п	Минимальный объем разминки перед началом соревнований	Минимальный объем разминки перед началом соревнований	Максимальный объем разминки перед началом соревнований
1.	Утренняя гимнастика	Утренняя гимнастика	140
2.	Учебные задания и упражнения по программе	Учебные задания и упражнения по программе	135
3.	В процессе учебного занятия для формирования навыков	В процессе учебного занятия для формирования навыков	120
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия	140

5. Санифицируемые жилища (фитицируемые жилища), в том числе подвальные и полуподвальные	185
И жилищное хозяйство жилищно-коммунального хозяйства	

4.4.4. Шестая студия (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/п	Полное наименование изделия (таблиц по выбору)	Нормативы						Финансовое значение	
		Классы		Уровень сложности					Детские
		класс	знак	статус	статус	статус	статус		
		Братский Серебряный, Золотой Серебряный, Серебряный Золотой							
1.	Материалы (материалы) для изготовления изделий	8	10		12	6	8	11	
2.	Материалы (материалы) для изготовления изделий	9	11		14	7	9	12	
3.	Удешевление материалов (материалы) для изготовления изделий	14	18		26	12	16	22	
4.	Бюджет (участие в работе)	135	180		205	95	110	145	
5.	Получение (получение) в качестве (получение) в качестве	95	110		145	80	95	125	
6.	Получение (получение) из всех на выходе (получение) из всех на выходе	3	4		5	-	-	-	
7.	Стойкость и устойчивость (стойкость) в работе (стойкость) в работе	9	11		14	6	8	12	
8.	Получение (получение) на двух этапах (получение) на двух этапах	15	17		20	11	15	16	
9.	Получение (получение) из материалов (получение) из материалов	18	17		20	13	15	18	
10.	Входные материалы (получение) из материалов (получение) из материалов	9	11		14	6	8	12	
11.	Выходные материалы (получение) из материалов (получение) из материалов	105	110		96	103	120	128	

12.	Испытание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	5	6	8	4	5	7	Скоростно-силовые возможности
13.	Удары фронтальной ногой из положения стоя	12	15	18	8	10	11	
14.	Прыжки без учета времени (м)	11	17	23	11	17	21	
15.	Удар по мячу на точность (кларнет 1,5х1,5 м, диаметр 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	5	6	9	4	5	8	Координационные способности
16.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	6	9	4	5	8	
17.	Бросок теннисного мяча в корзину стоя, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	6	9	3	5	8	

Участники соревнований	Уровень сложности	Классы				Девушки		Экспертная оценка
		Бронзовый этап		Серебряный этап		Бронзовый этап		
		оценки	очки	оценки	очки	оценки	очки	
Количество испытаний (тестов) по выбору и количеству групп		27	17	17	16	16	16	16
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые выполнялись		6	6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обязательной оценки шести физических качеств								

Рекомендации и перечень дополнительных актиокарты (не менее 12 тестов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Техническая оценка (очки)
1.	Утренняя гимнастика	110
2.	Утренняя зарядка в образовательных учреждениях по программе «Физическая культура»	135
3.	Н.тренировка учащихся для формирования навыков и знаний в области физической культуры и спорта, умения и навыки	90
4.	Организационные мероприятия по формированию навыков и знаний в области физической культуры и спорта, в том числе в области физической культуры и спорта	140

12.	Показаны: количество из положительных лет на свое количество раз и 20 с	6	7	9	5	6	8	Скорости- свойный высказывае
13.	Удар по футболу мячу из дальности (м)	13	16	19	9	11	14	
14.	Показаны: без учета времени (м)	14	18	23	14	18	25	
15.	Удар по мячу на расстоянии в сантиметрах (1,5х1,5 м, дальность 3 м) (количество поднятий в 10 попыток)	0	7	9	5	6	8	Классификационные свойности
16.	Нарезка тепличного мяса в корень на полу, дальность 2 м (количество поднятий в 10 попыток)	6	7	9	5	6	8	
17.	Удар по тепличному мясу в шланг, дальность 4 м (количество поднятий в 10 попыток)	5	7	9	4	6	8	

Участники соревнований	Полуфинал				Финал			
	Бронзовый победитель	Серебряный победитель	Золотой победитель	Бронзовый победитель	Серебряный победитель	Золотой победитель	Бронзовый победитель	Серебряный победитель
Уровень сложности								
Количество поднятий (всего) по выбору в коридорной трубе	17	17	17	17	16	16	16	16
Количество поднятий (всего) по выбору, которое необходимо поднять для победы в игре (всего) поднятий	6	6	6	6	6	6	6	6
Таблица поднятий (всего) по выбору, которое необходимо поднять для победы в игре (всего) поднятий								

Участники соревнований (не менее 12 человек)

№ п/п	Участники соревнований	Участники соревнований (не менее 12 человек)	
		Участники соревнований (не менее 12 человек)	Участники соревнований (не менее 12 человек)
1.	Участники соревнований	Участники соревнований (не менее 12 человек)	Участники соревнований (не менее 12 человек)
2.	Участники соревнований	Участники соревнований (не менее 12 человек)	Участники соревнований (не менее 12 человек)
3.	Участники соревнований	Участники соревнований (не менее 12 человек)	Участники соревнований (не менее 12 человек)

4.	Организованные физкультурно-спортивные мероприятия, занятия эстетическим физическим воспитанием одаренными спортсменами, в том числе в рамках подведомственной территории районного или областного реабилитационного центра	140
5.	Самостоятельные занятия физическим воспитанием, в том числе спортивными играми	215
Всего планируемое прямая ежегодная финансовая нагрузка на 2024 год		

4.4.8. Восемь ступеней (начальная группа от 20 до 24 лет включительно)

№ п/п	Наименование мероприятия (ссылка на форму)	Нормативы					Финансовый результат	
		Мужчины		Женщины				
		Уровень сложности						
		Базовый уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Высокий уровень		
1.	Удержание теннисного мяча на показателях с/мш (с/ж)	10	12	15	8	10	13	Скоростные упражнения
2.	Метание теннисного мяча на показатели с/мш (с/ж)	11	13	16	9	11	14	
3.	Удержание мяча в воздухе : кг и выше (с/ж)	18	23	30	17	21	26	Выносливость
4.	Бег (без учета времени) (с/ж)	100	100	230	120	140	170	
5.	Бег (без учета времени) (с/ж)	110	130	160	90	110	140	Сила
6.	Подтягивание на висе на турнике (количество раз) (с/ж)	4	5	8	-	-	-	
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) (с/ж)	12	14	17	8	10	14	
8.	Приседание на двух ногах (количество раз) (с/ж)	17	19	22	15	17	20	
9.	Подъем ног в висе на турнике (количество раз) (с/ж)	18	21	24	16	18	22	
10.	Настольный теннис на показатели с/мш (с/ж)	1	4	13	0	1	4	

в приложенных вкладах (см)							
11.	Выступ в плечевых суставах (расстояние между локтями, см)	115	107	98	113	104	95
12.	Площадь ладони (расстояние между концами пальцев, см)	7	8	10	6	7	9
13.	Угол по фронтальному углу по длине (см)	14	17	20	10	12	15
14.	Правильно без учета времени (м)	14	19	25	14	19	25
15.	Угол по углу по длине в квадрате 1,5х1,5 м, расстояние 3 м (количество повторений 10 повторений)	6	8	10	3	6	9
16.	Нормальное положение ноги в вороте 30 см, расстояние 2 м (количество повторений 10 повторений)	6	7	10	3	6	9
17.	Угол по длине ноги в длину, расстояние 3 м (количество повторений 10 повторений)	3	7	10	4	6	9

Коэффициенты :
индивидуальности

Участники тестирования		Мужчины			Женщины		
Уровень сложности		Взрослые (старше 18 лет)		Юношеский (до 18 лет)	Бронзовый уровень		Золотой уровень
Классификация (тестов) по выбору в возрастной группе		17	17	17	16	16	16
Количество повторений (тестов) по выбору, которое необходимо выполнить для получения знака отличия		6	6	6	6	6	6
Пять повторений (тестов) по выбору обеспечивают значку тесту		финишный вариант					

Рекомендации к ведению деятельности (всего 12 часов)

№ п/п		Методика (объем, количество, вид, длительность, сложность)		Назначение, вид, вид, вид	
1	Участники тестирования			140	
2.	Участники тестирования	Участники тестирования		75	
3.	Участники тестирования	Участники тестирования		90	

4.	Оригинальные ритуально-сценические мероприятия, включая платяной фестиваль культуры и традиционным сакральным танцем в рамках ритуально-сценической деятельности религиозных организаций	140
5.	Самостоятельное участие физических лиц, в том числе спортсменов, в танцах	205
В языке украинском (українською) предмет ежелетний дитинчий, розмір не менше 4 сторін		

4.4.9. Девятая ступень (интерактивная группа от 25 до 29 лет включительно)

№ п/п	Наименование задания (варианты выбора)	Нормативы				Финансовые показатели
		Мужчины		Женщины		
		Уровни сложности				
		Простой (зачет отсчитывается)	Средний (зачет отсчитывается)	Высокий (зачет отсчитывается)	Экстремальный (зачет отсчитывается)	
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя (м)	9	11	14	17	12
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя (м)	10	12	15	18	13
3.	Удержание мяча в руках 1 м. из выпадающих рук (с)	16	25	30	35	26
4.	Бег (без учета времени, м)	160	190	230	270	170
5.	Передвижение в обуви (без учета времени, м)	110	130	160	190	140
6.	Подтягивание на высоте 1 м. (без учета времени, м)	4	5	8	10	-
7.	Устойчивость равновесия в обуви (без учета времени, м)	11	13	16	19	14
8.	Устойчивость на высоте (без учета времени, м)	16	18	21	24	19
9.	Подтягивание туловища из положения лежа на спине (без учета времени, м)	18	20	23	26	21

№	Наз. топ. перед из. делениями шпала на полу с примыками колёв (см)	—			—			Итого
		1	2	3	4	5	6	
11.	Выкост в плечевых углах (разстояние между плечевыми углами)	117	109	99	114	107	97	
12.	Шошенилие туловища на поворачивание лопатки на спине (количество раз за 20 с)	6	7	9	5	6	8	
13.	Удар по футболному мячу на дальность (м)	13	16	19	9	11	14	
14.	Прыжки без учета времени (м)	14	19	25	14	19	25	
15.	Удар по мячу на точность (зачёт от 1,5х1,5 м, дальность 3 м количество попаданий за 10 попыток)	6	8	10	5	6	9	
16.	Кросс: перебежка из зала в портуну на полу, длинной 7 м (количество попаданий за 10 попыток)	5	6	9	4	5	8	
17.	Метание теннисного шара в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	7	10	4	6	9	

Средства тестирования	Уровень сложности	Мужчины			Женщины		
		Брусьевый	Средний	Аппаратный	Брусьевый	Средний	Аппаратный
Количество испытанных (группа)		17	17	17	16	16	16
Количество испытаний (группа) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия		6	6	6	6	6	6
Плеча, выполняющих (группа) по выбору, обеспечивают оценку шести физических качеств							

Размещение в печатной форме (для печати) (на листе А4)

№	Минимальный объем разминки перед началом деятельности	Разминка, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	160
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура» либо занятии в трудовом коллективе	90

3.	на проведение учебных (тренировочных) для физкультурных классов и школ, проведение в форме эстафетного шара, физическое упражнение. Личными силами, работа по подготовке перед началом рабочего дня. Проведение занятий по физкультуре, занятия физическими упражнениями и другими видами спорта.	90
4.	Физкультурные занятия, занятия физическими упражнениями и другими видами спорта.	120
5.	Содержание занятий физическими упражнениями и другими видами спорта.	320
В течение года (отсутствует) время, которое затрачено на выполнение работ		

4.4.10. Досрочная сдача (выпускная группа от 30 до 34 лет выпускниками)

№ п/п	Наименование испытаний (таблиц по выбору)	Нормативы				Физическое качество	
		Мужчины		Женщины			
		Уровень сложности					
		Бронзовый (Серебряный)	Серебряный (Золотой)	Серебряный (Золотой)	Серебряный (Золотой)		
		звезда	звезда	звезда	звезда	звезда	звезда
		отличия	отличия	отличия	отличия	отличия	отличия
1.	Удержание мелкого предмета 1 кг на высоте 1 м (размах) см	18	23	16	20	25	25
2.	Взвешивание предмета (м)	155	185	225	115	165	165
3.	Передвижение в обуви (80% учета предмета)	105	125	155	85	135	135
4.	Поднимание предмета на высоту 1 м (высота предмета)	3	4	7	-	-	-
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (минимум 10 раз)	10	12	15	6	12	12
6.	Приседание на двух ногах (высота предмета)	15	17	20	13	18	18
7.	Поднимание предмета на высоту 1 м (высота предмета)	15	19	22	15	20	20
8.	Подъем предмета на высоту 1 м (высота предмета)	3	2	1	2	3	3
9.	Взвешивание предмета (высота предмета)	118	109	141	110	166	98
10.	Поднимание предмета на высоту 1 м (высота предмета)	5	6	8	4	5	7

Суммарно

4.4.11. Оценки учащихся студента (взрослым группа от 35 до 39 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Получены					Фактически выполнено
		Мужчины		Женщины			
		Бронзовый медаль	Серебряный медаль	Золотой медаль	Серебряный медаль	Золотой медаль	
1.	Удержание неподвижности 1 м на затылке (руки в г)	16	21	28	15	18	24
2.	Вел (без учета времени, м)	150	180	230	110	130	160
3.	Среднее значение в километре (без учета времени, м)	100	120	150	90	100	130
4.	Поднимание из ямы на пилонный перекладинах (количество раз)	3	4	6	-	-	-
5.	Синхронно в разгибание руки в упоре лежа на полу (количество раз)	9	11	14	5	7	11
6.	Прессование в двух ногах (количество раз)	13	15	18	11	15	15
7.	Поднимание с пола на пилонный перекладинах из ямы (количество раз)	15	17	20	15	15	18
8.	Прыжок вперед на пилонных перекладинах с прыжком вперед (см)	4	3	0	3	2	4
9.	Накрат пилонных судитов (приседание медиум, см)	120	110	100	118	110	100
10.	Поднимание судитов на пилонных перекладинах с ямы (количество раз за 20 с)	4	5	7	3	4	6
11.	Упор по футболки (м) шириной 10 см (количество раз)	11	14	17	7	9	12
12.	Полное (без учета времени) (м)	14	19	25	14	19	25
13.	Упор с ямы на пилонные перекладинах длина 3 м (количество подпрыгиваний за 10 секунд)	5	7	9	4	5	8
14.	Прыжок с ямы на пилонные перекладинах длина 7 м (количество подпрыгиваний за 10 секунд)	4	5	8	3	4	7

15. Методы измерения массы в шее, тазобедренном и коленном суставах (по 10 баллов)	4	6	9	5	8
--	---	---	---	---	---

Участники соревнований	Уровень сложности	Мужчины		Женщины	
		Базисный элемент	Средний элемент	Базисный элемент	Средний элемент
Комплексное упражнение (сложно) по выбору в возрастной группе		15	15	14	14
Комплексное упражнение (сложно) по выбору, которое необходимо выполнить для получения звания Мастера	5	5	5	5	5
Пять упражнений (сложно) по выбору объединяют в одну группу физических упражнений					

Реконструкция в виде таблицы или в виде рисунка (не менее 11 элементов)

№ п/п	Уровень сложности	Минимум один элемент из каждого из следующих элементов	Всего элементов, не менее (мин)
1.	Упражнение сложное		160
2.	Физическое упражнение в течение одного дня, для которого требуется минимум один элемент из каждого из следующих элементов		180
3.	Среднее упражнение физическое, сложное, для которого требуется минимум один элемент из каждого из следующих элементов		180
4.	Среднее упражнение физическое, сложное, для которого требуется минимум один элемент из каждого из следующих элементов		220

В течение времени выполнения упражнения режим не менее 1 часа

4.4.12. Древесина ступень (по расставке группы от 40 до 44 лет включительно)

№ п/п	Наименование задания (10х10) по выбору	Мужчины			Женщины			Финансовое качество
		Уровень сложности			Уровень сложности			
		Средний	Высокий	Экстремальный	Средний	Высокий	Экстремальный	
1.	Удержание медитации 1 м на вытянутых руках (с)	15	19	25	12	16	21	Выполняемость
2.	Вос (без учета времени, м)	140	160	200	100	120	150	
3.	Длительность в колонне (без учета времени, м)	85	105	125	65	85	115	
4.	Подъем наверх на анго на широкую перекладину (количество раз)	3	3	5	-	-	-	Сила
5.	Сгибание в радиусе рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	10	12	4	6	9	
6.	Приседание на двух ногах (количество раз)	12	14	17	10	12	15	
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	14	16	19	12	14	17	Гибкость
8.	Наклон вперед из положения стоя на широкую перекладину (с)	5	4	1	4	3	0	
9.	Наклон в плечевых суставах (различные)	122	114	105	120	110	102	
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) (30 с)	3	4	6	2	3	5	Скорость выполнения
11.	Удар по фронтальной линии на ширине (м)	10	15	16	6	8	11	
12.	Длительность без учета времени (с)	11	15	22	11	15	20	
13.	Удар по линии на высоте в ширину 1,5х1,5 м, длина 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	4	6	8	3	4	7	Жесткость выполнения
14.	Бросок канатного мата в корзину по полу, штырьки 2 м (количество попаданий из 10 попыток)	5	4	7	3	3	6	

4.4.13. Тренировочная группа (возрастная группа от 45 до 49 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытаний (теста) по выбору	Мужчины						Женщины						Функциональные качества
		Мужчины			Женщины			Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						Уровень сложности						
		Бронзовый уровень	Серебряный уровень	Золотой уровень	Бронзовый уровень	Серебряный уровень	Золотой уровень	Бронзовый уровень	Серебряный уровень	Золотой уровень	Бронзовый уровень	Серебряный уровень	Золотой уровень	
1.	Увеличение выносливости 1 км по показателям	13	18	24	11	15	20	26	11	16	21	27	33	
2.	Бег (без учета времени, м)	120	145	180	80	110	140	170	80	110	140	170	200	
3.	Перевешивание в 10 раз (без учета времени, м)	72	100	120	38	50	60	70	30	40	50	60	70	
4.	Подтягивание из виса на перекладе (количество раз)	1	3	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на лопатках (количество раз)	7	9	12	3	5	8	10	12	14	16	18	20	
6.	Приседание на двух ногах (количество раз)	11	13	16	9	11	14	17	19	22	25	28	31	
7.	Подтягивание с упором на перекладе (количество раз)	13	15	18	11	13	16	19	21	24	27	30	33	
8.	Наклон вперед на перекладе (количество раз)	-0	-5	-3	-3	-4	-2	-1	-1	-1	-1	-1	-1	
9.	Вис на перекладе (количество раз)	124	116	108	121	113	104	95	86	77	68	59	50	
10.	Подтягивание с упором на перекладе (количество раз за 20 с)	7	9	11	1	2	4	5	6	8	10	12	14	
11.	Удар по футбольному мячу в цель (количество раз)	9	13	15	3	7	10	12	14	16	18	20	22	
12.	Подтягивание с упором на перекладе (количество раз)	11	15	19	11	15	19	23	27	31	35	39	43	
13.	Удар по мячу в цель в квадрате 1,5х1,5 м. (количество раз за 10 попыток)	4	6	8	3	4	7	9	11	13	15	17	19	
14.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу. (количество раз за 10 попыток)	3	4	7	2	3	6	8	10	12	14	16	18	

из III группы)							
Материалы теплотехники: шланг и шланг, листовой металл (по количеству шлангов) и (по количеству)		4	5	6	7	8	9

Учащиеся теплотехники Уровень: студенты	Технический эксперт отделение	Материалы		Железные		Всего баллов
		Средний эксперт отделение	Эксперт эксперт отделение	Средний эксперт отделение	Эксперт эксперт отделение	
Количество теплотехники (по выбору и количеству) группы	15	14	15	14	14	14
Количество теплотехники (по выбору) по выбору: которые необходимо выполнить для изучения опыта отдачи Кухни	5	5	5	5	5	5
Пять теплотехники (по выбору) по выбору: обеспечить оценку шланг фактически	1					

Реконструкция и модернизация теплотехники (по выбору) (по выбору)

№	п/п	Материалы		Железные		Всего баллов
		Средний эксперт отделение	Эксперт эксперт отделение	Средний эксперт отделение	Эксперт эксперт отделение	
1.	1.	Улучшение теплотехники	Улучшение теплотехники	Улучшение теплотехники	Улучшение теплотехники	100
2.	2.	Физические теплотехники: по выбору: которые необходимо выполнить для изучения опыта отдачи Кухни	Физические теплотехники: по выбору: которые необходимо выполнить для изучения опыта отдачи Кухни	Физические теплотехники: по выбору: которые необходимо выполнить для изучения опыта отдачи Кухни	Физические теплотехники: по выбору: которые необходимо выполнить для изучения опыта отдачи Кухни	100
3.	3.	Физические теплотехники: по выбору: которые необходимо выполнить для изучения опыта отдачи Кухни	Физические теплотехники: по выбору: которые необходимо выполнить для изучения опыта отдачи Кухни	Физические теплотехники: по выбору: которые необходимо выполнить для изучения опыта отдачи Кухни	Физические теплотехники: по выбору: которые необходимо выполнить для изучения опыта отдачи Кухни	180
4.	4.	Физические теплотехники: по выбору: которые необходимо выполнить для изучения опыта отдачи Кухни	Физические теплотехники: по выбору: которые необходимо выполнить для изучения опыта отдачи Кухни	Физические теплотехники: по выбору: которые необходимо выполнить для изучения опыта отдачи Кухни	Физические теплотехники: по выбору: которые необходимо выполнить для изучения опыта отдачи Кухни	205
Итого: общее количество теплотехники (по выбору) (по выбору)						

4.4.14. Четырнадцатая группа от 50 до 54 лет (выкопательная)

№ п/п	Панельная испытания (длина) по выбору	Подземные				Жоулы	Физические качества
		Мужчины		Уровень сложности			
		Бризовый уток	Серебряный осетер	Бризовый уток	Серебряный осетер		
1.	Удаление медной рыбы 1 кг из затопленных рукав (с)	12	17	23	10	14	19
2.	Бег (без учета времени, м)	110	130	170	80	100	130
3.	Перевозка в котлов (без учета времени, м)	65	88	110	50	68	100
4.	Поднятие на плечо на вышке, перемещение (количество раз)	1	2	4	-	-	-
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (до отказа) (раз)	6	8	11	2	4	7
6.	Приседание на трех ногах (выносливость) (раз)	10	12	15	8	10	13
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (выносливость) (раз)	12	14	17	10	12	15
8.	Наклоны вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-8	-5	-4	-3	-5	-3
9.	Выступ в широчайших суставах (расстояние до края кисти, см)	126	138	168	123	134	166
10.	Поднятие без учета времени (м)	11	15	22	11	15	22
11.	Упор на коленях на коленях в квадрат 1,5х1,5 м, доступный 3 м (выносливость) (подъемы на 10 попыток)	3	5	7	3	3	6
12.	Бросок легкой мешки на коленях на длину, доступный 2 м (выносливость) (подъемы на 10 попыток)	2	3	6	1	3	5
13.	Удержание легкой мешки в руках, доступный 3 м (выносливость) (подъемы на 10 попыток)	3	4	7	1	3	6

Координационные
способности

2. Вег (без учета времени, м)	1800	1200	1600	70	90	120	
3. Переодевание в калитки (без учета времени, м)	55	80	100	40	60	90	
4. Подсаживание на шва на веревках перекидывание (количество раз)	1	2	3	-	-	-	
5. Снятие и разбрасывание тух в узоре (один на шва (количество раз))	5	7	10	2	4	6	Сила
6. Приседание на тух (количество раз)	0	11	14	7	9	12	
7. Подсаживание тухов на шва (количество раз)	11	13	16	9	11	14	
8. Никотин шва на шва (количество раз)	0	8	10	8	10	12	Сила
9. Выкуп в плечевых суставах (количество)	127	118	109	124	116	107	Сила
10. Подсаживание на шва (количество раз)	11	15	22	11	15	22	
11. Застывание 3 м (количество суставов)	4	4	6	1	2	5	Контроль качества
12. Застывание 2 м (количество суставов)	3	3	6	1	2	5	Контроль качества
13. Застывание 1 м (количество суставов)	2	4	7	1	3	6	Контроль качества
Участники тестирования							Женщины
Уровень сложности							Женщины
Количество испытаний (тестов) по выбору и шва (один раз)							Женщины
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия (количество)							Женщины
Целевое задание (тесты) по выбору обеспечения качества							Женщины

8.	Выпрут в лечении суставная (разное время) мелкие листочки, см	128	126	110	125	119	108
9.	Плавные без усилий движения (м)	9	14	20	9	14	20
10.	Удар по шару на поверхности в диаметр 1,5х1,5 м, диаметром 1 м (количество попаданий из 10 попыток)	2	3	5	1	2	4
11.	Бросок теннисного мяча и возвращение на полу, длина 2 м (количество падений) из 10 попыток	1	2	5	3	2	4
12.	Избегание теннисного мяча в цель, диаметр 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	1	3	6	1	2	5

Коэффициент
сбалансированности

Участники тестирования Уровень сложности	Мужчины				Женщины			
	Бронзовый уровень		Серебряный уровень		Золотой уровень		Бронзовый уровень	Золотой уровень
Количество выполненных тестов в возрастной группе	13	13	12	12	12	12	12	12
Количество выполненных тестов из обязательного подмножества тестов (тестов из обязательного подмножества тестов)	4	4	4	4	4	4	4	4
Четыре испытания (из них) по выбору обязательных тестов								

Рекомендации к методической деятельности (не менее 6 часов)

№ п/п	Минимальный объем размещения видов деятельности	Графиковый часовой (мин)
1.	Утренняя гимнастика	160
2.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия атлетической физической культуры и активного отдыха, в том числе в рамках интерактивных мероприятий, проводимых в рамках Самостоятельного выполнения физической культуры с использованием различных средств	140
3.	Самостоятельное выполнение физической культуры с использованием различных средств	180

Уровни тестирования Уровень сформированности			Мужчины		Женщины		Итого	
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак
Качество подготовки (баллы) по выбору в возрастной группе	12	12	12	12	12	12	12	12
Качество подготовки (баллы) по выбору, которое необходимо выделить для получения знака отличия Команды	4	4	4	4	4	4	4	4
Четыре медальера (баллы) по выбору (обеспечивает оценку четырех физических качеств)								

Результаты в различных дисциплинах (не менее 7 видов)

№ п/п			Мужчины		Женщины		Итого	
1.	Утренняя гимнастика							340
2.	Организованные физкультурно-спортивные мероприятия, занятая активной физической подготовкой в различных видах спорта, в том числе в рамках традиционных программ развития или обычных занятий							120
3.	Самостоятельные занятия физической подготовкой с использованием различных физкультурно-спортивных средств							130

4.4.18. Восстановительный этап (возрастная группа от 70 лет и старше)

№ п/п	Наименование наименование (тема) по выбору		Мужчины		Женщины		Итого	
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак
1.	Утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	5	7	12	3	5	10	10
2.	Бег (без учета времени, м)	55	70	100	35	55	80	50
3.	Перевоспитание в классе (без учета времени)	30	54	70	18	36	50	50

2. Физиологическая адаптация к условиям внешней среды	различия в развитии	180
3. Социальная адаптация к условиям окружающей среды	различия в развитии	180

4.5. Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

4.5.1. Первая группа (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№	Наименование тестов (тесты) по выбору	Получены				Фактически качество	
		Мальчики		Девочки			
		Уровень сложности					
		Технический (Средний) Базовый (Средний) Высший					
		разрешение отличия	разрешение отличия	разрешение отличия	разрешение отличия	Скоростные показатели	
1.	Возраст 10 лет	10,6	10,5	10,0	11,4	11,0	10,6
2.	Возраст 10 лет	10,5	10,4	9,45	10,50	10,30	10,5
3.	Сравнение скорости движения по прямой	0,3	4,5	0,8	0,5	4,5	0,8
4.	Сравнение скорости движения по прямой	3	5	7	1	2	4
5.	Сравнение скорости движения по прямой	2	-1	0	-1	0	+1
6.	Сравнение скорости движения по прямой	3	8	9	6	7	8
7.	Сравнение скорости движения по прямой	5	8	11	3	5	7
8.	Сравнение скорости движения по прямой	1	2	3	1	2	3
9.	Сравнение скорости движения по прямой	3	5	8	1	5	8

Учредитель (пол. наименование)	Классы				Персонал			Земельный налог
	Бюджетный	Среднеобразовательный	Среднеобразовательный	Среднеобразовательный	Среднеобразовательный	Среднеобразовательный	Среднеобразовательный	
Бюджетный (пол. наименование)	6	6	6	6	6	6	6	6
Среднеобразовательный (пол. наименование)	6	6	6	6	6	6	6	6
Итого по всем классам								
Итого по всем классам								

Учредитель (пол. наименование)

Учредитель (пол. наименование)	Классы				Персонал			Земельный налог
	Бюджетный	Среднеобразовательный	Среднеобразовательный	Среднеобразовательный	Среднеобразовательный	Среднеобразовательный	Среднеобразовательный	
Бюджетный (пол. наименование)	6	6	6	6	6	6	6	6
Среднеобразовательный (пол. наименование)	6	6	6	6	6	6	6	6
Итого по всем классам								
Итого по всем классам								

Учредитель (пол. наименование)

4.5.2. Вспурм ступеня (взрастная группа от 8 до 9 лет включи гелына)

№ п/п	Наименование упражнения (составная часть)	Наименование					Финишное значение	
		Уровень сложности		Длительность				
		Уровень сложности						
		Бронзовый Среброзный Золотой Серебряный Золотой						
		Знак отличия	Знак отличия	Знак отличия	Знак отличия	Знак отличия	Знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	10.3	10.0	9.6	11.0	10.8	10.2	Скоростные упражнения
2.	Смешанные передвижения 30 100 м (бег, прыжки)	9.55	9.15	9.30	10.35	10.15	10.00	
3.	Смешанные передвижения по пересеченной местности (бег, прыжки, ходьба, жонглирование)	0.5	0.7	1	0.5	0.7	1	Выносливость
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (выполнение раз)	4	0	8	2	0	5	
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (раз)	1	0	1	0	1	12	Гибкость
6.	Машинное движение туловища лежа на спине (количество раз за 20 секунд)	8	9	10	7	8	11	
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 секунд)	6	9	12	4	6	8	
8.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	1	1	1	2	3	Координационные способности
9.	Плавные движения туловища (с)	4	6	10	4	0	10	

Участники соревнований	Участники				Участники											
	Участники				Участники											
	Участники				Участники											
Бронзовый Среброзный Золотой																
Знак отличия Знак отличия Знак отличия Знак отличия Знак отличия																
Полная оценка Оценка Оценка Оценка Оценка																
Скоростные упражнения																
1.	Бег на 30 м (с)	10.3	10.0	9.6	11.0	10.8	10.2									
2.	Смешанные передвижения 30 100 м (бег, прыжки)	9.55	9.15	9.30	10.35	10.15	10.00									
3.	Смешанные передвижения по пересеченной местности (бег, прыжки, ходьба)	11.5	0.7	1	0.5	0.7	1									
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (выполнение раз)	4	0	8	2	0	5	Сила								
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (раз)	1	0	1	0	1	12	Гибкость								
6.	Машинное движение туловища лежа на спине (количество раз за 20 секунд)	8	9	10	7	8	11	Скоростно-силовые способности								
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 секунд)	6	9	12	4	6	8									
8.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	1	1	1	2	3	Координационные способности								
9.	Плавные движения туловища (с)	4	6	10	4	0	10									

Школа нецелесообразна (тесты) по выбору представляются оценкой шести физических качеств _____

Рекомендации и возрастной диапазон для оценки (не менее 11 часов)		Распределение по возрастам
№ п/п	Минимальный объем различных видов физической деятельности	
1.	Утренняя гимнастика _____	40
2.	Учебные занятия в образовательных учреждениях по предмету «Физическая культура» _____	135
3.	В среднем учебный или физкультурный урок и инструктор, держащий в форме «элемент» отдала подерживать шире, _____	120
4.	Занятия элементами физической культуры, включая аэробную физическую культуру и занятия спортом, в том числе в рамках внеклассной программы для обучающихся при отсутствии реальных _____	140
5.	Самостоятельное выполнение физической культуры (с учетом разницы), в том числе подерживать и спортивный _____	185
Итого: общее время выполнения физических упражнений не менее 5 часов _____		

4.5.3. Третья ступень (возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытаний (тестов) по занятию	Потребности						Физическое качество
		Мощность		Уровень сложности				
		Броски мяча		Взрывная сила		Средняя скорость		
		отличия	запас	отличия	запас	отличия	запас	
1.	Бег на 30 м (с)	9,8	9,5	9,1	10,0	10,6	10,0	Средний результат
2.	Скачки в высоту (перепрыгивание на 1000 м (или, с))	9,55	9,45	9,20	10,10	10,15	9,50	
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0,7	0,9	1,5	0,7	0,9	1,5	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую опору (по количеству раз)	4	7	10	2	5	6	Сумма

4.5.4. Четвертая студия (подростки группы от 12 до 13 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытаний (таблиц по выбору)	Порядок					Финишная оценка
		Матрица		Девочки			
		Уровень сложности					
		Бронзовый статус	Серебряный статус	Золотой статус	Серебряный статус	Золотой статус	
1.	Натяг 40 м (с)	14,5	14,0	12,0	15,0	15,0	15,0
2.	Кросс 1 мет по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0,0	1,4	2	0,9	1,5	2
3.	Подъем без учета времени (м)	14	18	25	14	18	25
4.	Подтягивание на кляч по тросовой перегородке (количество раз)	2	3	6	-	-	-
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре о плечи лежащего человека (количество раз)	3	8	12	3	5	8
6.	Шкафы вывешивать на подставку сядя на полу в тридцать раз (см)	0	1	3	+1	+3	+4
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	11	12	14	8	9	11
8.	Потопление туловища на лежащем живот из воды (количество раз за 20 с)	9	12	15	5	10	14
9.	Бегание вниз по лестнице (сидя) вместо 6 м (количество подходов за 20 с)	3	5	8	5	5	8
10.	Стрельба из лука с сиденья из воды с упором в воду. Держать шарик 10 м (сидя); из тросовой выполнять с сиденья и прыжком из воды. Прыжок из воды с сиденья.	10	15	20	10	15	20
		13	20	25	11	20	25

Участники тестирования					Получили				
Уровень сложности					Бронзовый		Серебряный		Золотой
	правильно		ошибки		правильно		ошибки		ошибки
Классическое вольгатики (тестов) по выбору в возрастной группе	11		1		10		10		10
Классическое вольгатики (тестов) по выбору. Золотые вольгатики	6		4		6		6		6
Классическое вольгатики (тестов) по выбору. Золотые вольгатики									
Планирование (тестов) по выбору обеспечения качества									

№	Участники тестирования (не менее 11 человек)				Тяжелее, чем
1.	Участники тестирования				140
2.	Участники тестирования				135
3.	Участники тестирования				140
4.	Участники тестирования				140
5.	Участники тестирования				135
6.	Участники тестирования				135

4.5.6. Шестая ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/п	Наименование задания (за 10) по выбору	Нормативы				Формируемые результаты	
		Юноши		Девушки			
		Уровень сформированности					
		Серебряный знак отличия		Бронзовый знак отличия		Золотой знак отличия	
1	Бег на 60 м (с)	14,8	13,8	12,6	16,8	15,0	13,8
2	Бег на 100 м (с)	23,2	22,2	21,6	28,2	27,2	26,0
3	Курс (без полноразмерной местности) (без учета времени, м)	1,1	1,7	2,2	10,0	1,4	1,8
4	Поднятие бегового предмета (м)	28	38	50	23	28	35
5	Подтягивание на перекладине (количество раз)	7	9	12	-	-	-
6	Сгибание и разгибание рук в упоре и сгибание и разгибание туловища (количество раз)	14	16	20	9	9	12
7	Бросок вперед из положения сидя на колу с прыжком на мат (см)	1	-7	44	2	-3	+3
8	Удержание мяча в воздухе 150 с (сб)	14	16	21	12	14	17
9	Подтягивание в упоре на подопалке лезла на шпоре (количество раз за 20 с)	12	14	17	10	12	16
10	Медленное вращательное движение длинной 6 м (количество повторений за 10 секунд)	6	7	9	6	7	9
11.	Стрельба из лука (белая осязательная дужка) в упоре для мальчиков, длина 10 м (шпоре) на шпоре (упреждающая поддержка с охотничьим прицелом или на пневматическом винтовке с длинноствольным прицелом либо с регулируемым прицелом)	15	20	25	15	20	25
		18	25	30	18	25	30

Участники тестирования Уровень сложности	Классы				Цели урока		
	Бронзовый (серебряный) класс атлетики		Золотой класс основ		Бриллиантовый класс основ	Серебряный класс атлетики	Золотой класс основ
Космическое пространство (теория) по выбору в соответствии с учебником	1	1	1	1	1	1	1
Космическое пространство (теория) по выбору. Задание необходимо выполнить для получения звания Космонавт	6	6	6	6	6	6	6
Школа космонавта (теория) по выбору. Задание необходимо выполнить для получения звания Космонавт							

Назначение к учебному занятию (по учебнику 12 часов)

№ п/п	Учебный материал	Учебный материал		Учебный материал	Учебный материал
		Учебный материал	Учебный материал	Учебный материал	Учебный материал
1.	Учебный материал				140
2.	Учебный материал				140
3.	Учебный материал				90
4.	Учебный материал				160
5.	Учебный материал				210
В течение учебного года необходимо провести учебный материал					

4.5.7. Специальное тестирование (возрастная группа от 18 до 19 лет и старше)

№ п/п	Наименование направления (теста) по выбору	Нормативы				Диагностика	Физические качества
		Уровня сложности					
		Базовый уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Экстремальный уровень		
1.	Бег на 60 м (с)	14,0	13,5	12,4	10,6	14,8	13,6
2.	Бег на 100 м (с)	23,0	22,0	21,4	20,0	27,0	25,8
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) км	1,2	1,8	2,1	1	1,5	1,0
4.	Прыжки без учета времени (м)	30	40	55	25	30	40
5.	Подтягивание на перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
6.	Сгибание и разгибание туловища в упоре на локтях (количество раз)	15	17	23	8	10	14
7.	Бросок мяча вперед из положения сидя на полу с прямой ногой (см)	12	45	55	13	44	46
8.	Удержание мяча весом 1,50 кг (м)	15	17	22	13	15	18
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	7	8	9	7	8	9
10.	Медианное сгибание туловища вперед с мячом (количество повторений за 10 секунд)	7	8	9	7	8	9
11.	Стрелба из пневматического пистолета по мишеням (количество попаданий в мишень) на дистанции 10 м (считается количество попаданий в мишень)	13	20	25	15	20	25
12.	Взрывчатка (количество повторений) или 0,3 пневматический выстрел по мишеням (количество попаданий в мишень)	18	25	30	18	25	30

Учредитель учреждения _____		Юноши				Девушки	
Уровень сложности _____		Бригадный Золотой		Бригадный		Золотой	
		Знак отличия	Знак отличия	Знак отличия	Знак отличия	Знак отличия	Знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в конкретной группе _____		11	11	11	10	10	10
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия (комплета) _____		6	6	6	6	6	6
Шестая восьмая (шестая) по выбору обязательна оценка шести физических качеств _____							

Текническая и педагогическая подготовка не менее 12 часов

№ п/п	Внешний объем разминки после двигательной деятельности	Внешний, не менее (мин)
1. Утренняя гимнастика		140
2. Утренняя зарядка и упражнения на развитие «Физическая культура»		135
3. В течение учебного дня физкультурные паузы и занятия, организованные в формах активных игр: подвижные игры, настольные игры, спортивные упражнения и др.		90
4. Организационные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия ватиканской физкультурой и другими видами спорта, а также участие в различных спортивных соревнованиях и конкурсах, проводимых в школе, в районе, городе, области или республике (региональные, республиканские, всесоюзные, международные)		160
5. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, другими видами спорта и др.		210

В связи с тем, что в течение учебного года возможны изменения в режиме занятий, необходимо учитывать не менее 4 часов

4.5.8. Восьмая ступень (возрастная подгруппа от 20 до 24 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытаний (от 1.6 до выбора)	Нормативы						Формат и метод проведения
		Мужчины		Женщины		Юношеская		
		Уровень сложности						
		Бригадный знак отличия	Бригадный знак отличия	Бригадный знак отличия	Бригадный знак отличия	Бригадный знак отличия	Бригадный знак отличия	
1.	Всего 60 мин (с)	14.5	14.0	13.2	12.0	11.4	10.4	Формат и метод проведения

ආයතනයේ සේවයේ යෙදවීමේදී සහතිකයක් ලෙස භාවිතයට ලක් කළ හැකිය.

№ п/п	Удостоверяющий объем работных видов деятельности	Баллы, набраны, не менее (мин.)
1	Учтенная подготовка	140
2	Учебные занятия и образовательных развивающих по предмету официальной культуры и традиций	75
3	На территории учебного (рабочего) дня физкультурно-спортивные мероприятия, широты в физическом развитии, физическое развитие, двигательная активность, физическая подготовка перед началом рабочего дня, подготовка к занятиям, занятия по спортивным видам	90
4	Содержательные (интерактивные-содержательные мероприятия, занятия) эстетической культуры и эстетическим занятиям, в том числе в рамках эстетической программы развития или эстетическим занятиям	160
5	Содержательные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	285

В соответствии с (отсутствуют) время, одобренное, подтверждающий документ не менее 4 часов

459. **ИЗДАНИЕ ВТОРОЕ (ПОПРАВКА ОТ 15.10.2010) ТЕТ ВКЛЮЧАТЕЛЬ**

№ п/п	Параметры: мгнов. (с) по прибору	Мгнов.		Норматив		Финишная клетка	
				Жесткость			
		Уровень сложности					
		Бронзовый		Серебряный		Золотой	
		зачек отлично	зачек хорошо	зачек удовлетв.	зачек отлично	зачек хорошо	зачек удовлетв.
1	Вс на 60 м (с)	15,2	14,5	13,8	12,2	15,7	14,0
2	Вс на 100 м (с)	25,0	23,7	22,0	20,0	29,0	26,8
3	Кросс (вс по пересеченной местности 100 м учет времени, км)	1,6	2,0	2,5	1,35	1,6	1,7
4	Плывание без учета времени (м)	27	38	50	23	29	35

Рекомендации к переводу в дошкольную группу детей 12 месяцев

№ п/п	Умения и навыки	Качественная оценка
1.	Умение ползать	120
2.	Умение ходить и бегать	120
3.	Умение играть с игрушками	120
4.	Умение говорить	120
5.	Умение рисовать	120
6.	Умение читать	120
7.	Умение писать	120
8.	Умение считать	120
9.	Умение решать задачи	120
10.	Умение находить сходства и различия	120
11.	Умение классифицировать предметы	120
12.	Умение устанавливать причинно-следственные связи	120
13.	Умение соблюдать правила поведения	120
14.	Умение соблюдать гигиену	120
15.	Умение соблюдать режим дня	120
16.	Умение соблюдать правила безопасности	120
17.	Умение соблюдать правила поведения в общественных местах	120
18.	Умение соблюдать правила поведения в транспорте	120
19.	Умение соблюдать правила поведения в магазине	120
20.	Умение соблюдать правила поведения в библиотеке	120
21.	Умение соблюдать правила поведения в музее	120
22.	Умение соблюдать правила поведения в театре	120
23.	Умение соблюдать правила поведения в цирке	120
24.	Умение соблюдать правила поведения в зоопарке	120
25.	Умение соблюдать правила поведения в ботаническом саду	120
26.	Умение соблюдать правила поведения в парке	120
27.	Умение соблюдать правила поведения в лесу	120
28.	Умение соблюдать правила поведения на реке	120
29.	Умение соблюдать правила поведения на море	120
30.	Умение соблюдать правила поведения в горах	120
31.	Умение соблюдать правила поведения в пустыне	120
32.	Умение соблюдать правила поведения в тундре	120
33.	Умение соблюдать правила поведения в степи	120
34.	Умение соблюдать правила поведения в болоте	120
35.	Умение соблюдать правила поведения в озере	120
36.	Умение соблюдать правила поведения в пруду	120
37.	Умение соблюдать правила поведения в ручье	120
38.	Умение соблюдать правила поведения в реке	120
39.	Умение соблюдать правила поведения в море	120
40.	Умение соблюдать правила поведения в океане	120
41.	Умение соблюдать правила поведения в космосе	120
42.	Умение соблюдать правила поведения на Земле	120
43.	Умение соблюдать правила поведения в природе	120
44.	Умение соблюдать правила поведения в обществе	120
45.	Умение соблюдать правила поведения в семье	120
46.	Умение соблюдать правила поведения в школе	120
47.	Умение соблюдать правила поведения в университете	120
48.	Умение соблюдать правила поведения в работе	120
49.	Умение соблюдать правила поведения в общественной жизни	120
50.	Умение соблюдать правила поведения в культуре	120
51.	Умение соблюдать правила поведения в искусстве	120
52.	Умение соблюдать правила поведения в науке	120
53.	Умение соблюдать правила поведения в технике	120
54.	Умение соблюдать правила поведения в медицине	120
55.	Умение соблюдать правила поведения в юриспруденции	120
56.	Умение соблюдать правила поведения в экономике	120
57.	Умение соблюдать правила поведения в политике	120
58.	Умение соблюдать правила поведения в социологии	120
59.	Умение соблюдать правила поведения в психологии	120
60.	Умение соблюдать правила поведения в философии	120
61.	Умение соблюдать правила поведения в религии	120
62.	Умение соблюдать правила поведения в культуре	120
63.	Умение соблюдать правила поведения в искусстве	120
64.	Умение соблюдать правила поведения в науке	120
65.	Умение соблюдать правила поведения в технике	120
66.	Умение соблюдать правила поведения в медицине	120
67.	Умение соблюдать правила поведения в юриспруденции	120
68.	Умение соблюдать правила поведения в экономике	120
69.	Умение соблюдать правила поведения в политике	120
70.	Умение соблюдать правила поведения в социологии	120
71.	Умение соблюдать правила поведения в психологии	120
72.	Умение соблюдать правила поведения в философии	120
73.	Умение соблюдать правила поведения в религии	120
74.	Умение соблюдать правила поведения в культуре	120
75.	Умение соблюдать правила поведения в искусстве	120
76.	Умение соблюдать правила поведения в науке	120
77.	Умение соблюдать правила поведения в технике	120
78.	Умение соблюдать правила поведения в медицине	120
79.	Умение соблюдать правила поведения в юриспруденции	120
80.	Умение соблюдать правила поведения в экономике	120
81.	Умение соблюдать правила поведения в политике	120
82.	Умение соблюдать правила поведения в социологии	120
83.	Умение соблюдать правила поведения в психологии	120
84.	Умение соблюдать правила поведения в философии	120
85.	Умение соблюдать правила поведения в религии	120
86.	Умение соблюдать правила поведения в культуре	120
87.	Умение соблюдать правила поведения в искусстве	120
88.	Умение соблюдать правила поведения в науке	120
89.	Умение соблюдать правила поведения в технике	120
90.	Умение соблюдать правила поведения в медицине	120
91.	Умение соблюдать правила поведения в юриспруденции	120
92.	Умение соблюдать правила поведения в экономике	120
93.	Умение соблюдать правила поведения в политике	120
94.	Умение соблюдать правила поведения в социологии	120
95.	Умение соблюдать правила поведения в психологии	120
96.	Умение соблюдать правила поведения в философии	120
97.	Умение соблюдать правила поведения в религии	120
98.	Умение соблюдать правила поведения в культуре	120
99.	Умение соблюдать правила поведения в искусстве	120
100.	Умение соблюдать правила поведения в науке	120

4.5.10. Девятая группа (возрастная группа от 30 до 34 лет включительно)

№ п/п	Плановые занятия (уроки) по подготовке	Переходный						Физическое качество
		Мужчины		Женщины				
		Уровень сложности						
		Бронзовый		Серебряный		Золотой		
		занятия	занятия	занятия	занятия	занятия	занятия	занятия
1.	Бег (до 10 км) по дорожке (местности) (без учета времени, км)	12	16	22	0,9	1,4	1,8	
2.	Плавание (до 10 км) (время (м))	22	32	45	15	20	30	
3.	Прыжки (до 10 км) (время (м))	6	8	11	-	-	-	
4.	Средняя нагрузка (до 10 км) (время (м))	16	18	24	4	6	11	

3.	Ориентирование: физкультурно-спортивные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках национальной программы реабилитации инвалидов	140
4	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	240

В отпусках время ежегодный оплачиваемый отпуск не менее 3 часов

4.5.1.1. Ориентационный уровень (возрастная подгруппа от 35 до 39 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытаний (в % от нормы)	Нормативы		Фактические значения	
		Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины

		Уровень сложности				Вспомогательная
		Бронзовый	Серебряный	Золотой	Серебряный	
		Знач. отрыва	Знач. отрыва	Знач. отрыва	Знач. отрыва	Сумма

1.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1,1	1,7	2,2	0,9	1,4	1,8
2.	Подъем на гору (время, мин)	23	32	42	18	23	30
3.	Подтягивание на перекладине на широким хватом (количество раз)	3	4	7	-	-	-
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастическом коврике (полное количество раз)	14	16	22	3	5	6
5.	Низкий прыжок на гимнастическом коврике (полное количество раз)	1	0	1	0	1	2
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	18	21	25	12	14	17
7.	Подтягивание туловища на гимнастическом коврике (полное количество раз)	10	12	15	3	10	14
8.	Метание теннисного мяча в цель, установка бая (количество шарами, из 10 шаров)	3	6	8	3	6	8
9.	Спринт на гимнастическом коврике (время, мин)	15	20	25	15	20	25

длительность 10 м (срок): из первоначальной выделенной суммы					
или из первоначальной суммы в соответствии с программой при условии соблюдения сроков	25	30	18	25	30

Участники соревнований	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый этап	Серебряный этап	Золотой этап	Бронзовый этап	Серебряный этап	Золотой этап
Количество участников (срок) по выбору в каждой группе	9	9	9	8	8	8
Количество участников (срок) по выбору, которое необходимо выделить для участия в каждом этапе	5	5	5	5	5	5
Пять участников (срок) по выбору обеспечения охвата широким кругом участников						

Результаты и показатели деятельности (всего 10 часов)

№	Материальный эффект, достигнутый в результате деятельности	Всего часов
1	Участники соревнований	140
2	Участники соревнований в течение рабочего дня, достигнутые результаты	100
3	Участники соревнований в течение рабочего дня, достигнутые результаты	160
4	Участники соревнований в течение рабочего дня, достигнутые результаты	220
В отпуске	В отпуске	

4.5.12. /назначать ступень и 10 до 44 лет включительно)

№ п/п	Наименование задания (наим) по выбору	Борьба						Фактическое количество
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Кросс (до 60 пересечений препятств) (без учета времени, км)	1	14	2	0,7	1,3	1,6	Взвешивание
2.	Прыжки без учета времени (м)	18	27	40	14	18	25	
3.	Поднимание и спуск по тросовой перекладине (количество раз)	3	4	8	-	-	-	
4.	Сгибание в коленном суставе (количество раз)	12	14	18	2	4	8	Сила
5.	Шаговая скорость по препятствиям (м)	2	1	0	0	0	12	
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	8	10	12	6	8	12	
7.	Медленное вставание из положения лежа на спине (количество повторений за 10 секунд)	4	5	7	4	5	7	Скорость и выносливость
8.	Средняя скорость движения с опорой на руки (количество повторений за 10 секунд)	15	16	25	13	16	22	
	Итого	16	21	30	16	21	27	

[illegible]

Результаты работы в 1997 году

№ п/п	Мышечный объем, разогнутый в локте, плечевой сустав	Изменения (мм)
1.	Утренняя, левосторонний	140
2.	Физическая нагрузка в течение рабочего дня, левосторонний	100
3.	Физическая нагрузка в течение рабочего дня, правосторонний	100
4.	Средняя нагрузка в течение рабочего дня, левосторонний	20

4.5.13. Групповые занятия от 45 до 49 лет проводятся только

№ п/п	Наименование пешеходов (лиц) по выбору	Порядок цены		Жесткость		Наличие записи	
		Исходный	Исходный	Уровень сложности			
				Исходный	Исходный		
							Исходный
1.	Средняя группа пешеходов (без учета пешеходов, выходящих из здания)	1	1,4	2	0,7	1,4	1,6
2.	Пешеходы без учета пешеходов (из)	1,6	2,3	4,0	1,4	1,8	2,5

Требования к качеству двукратной дозированной дозы (по евро)

№ п/п	Минимальный объем разовых доз (допустимой допустимости)		Разнообразие (по евро)
	Утренняя пилюлька		
1	Физическая активность в течение рабочего дня, физическая нагрузка, физическая нагрузка, физическая нагрузка	140	
2	Физическая активность в течение рабочего дня, физическая нагрузка, физическая нагрузка, физическая нагрузка	100	
3	Физическая активность в течение рабочего дня, физическая нагрузка, физическая нагрузка, физическая нагрузка	160	
4	Самостоятельное выполнение работы, в том числе самостоятельное выполнение	205	

В отпуске время ежедневной двукратной дозы (по евро) 140

4.3. 14. Чувствительная степень (возрастная подгруппа от 50 до 54 лет включительно)

№ п/п	Имя человека используемых (д.а.и.и.) по каждому	Нормативы						Оценочная оценка
		Мужчины		Женщины				
		Уровень активности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Средняя физическая нагрузка (без учета времени)	0.9	1.1	1.3	0.3	1.1	1.4	Средняя
2.	Полное без учета времени (м)	14	20	25	9	14	20	
3.	Полное без учета времени (м)	1	3	3	-	-	-	
4.	Степень и разброс (раз в упоре о температуре) (раз в упоре о температуре) (раз в упоре о температуре)	8	10	14	1	3	6	
5.	Полное без учета времени (м)	-3	-3	0	-2	-1	1	Гибкость
6.	Полное без учета времени (м)	4	5	7	4	5	7	

	6 м (используются для стрельбы из табельного)				Коллективные упражнения	
	Стрельба из положения стоя с опорой колена и стопы в упоре для выносливости		10		10	
7.	Легативная 10 м (школа): из штыкового приклада		22		13	
	Легативная 10 м (школа): из штыкового приклада		27		25	

Участники соревнований	Мужчины		Женщины		Зачет	
	Британский язык		Британский язык		Британский язык	
Коллективные упражнения (тесты) по выбору в полевых условиях	7		7		6	
Коллективные упражнения (тесты) по выбору: вождение автомобиля	2		4		4	
Участники для поступления в школу	1		1		1	

Технические и другие тесты, проводимые в течение 8 часов

№	Минимальный объем результатов тестов, проводимых в течение 8 часов	Полученный балл
1.	Утренняя гимнастика	100
2.	Физические упражнения, в течение 8 часов	100
3.	Физические упражнения, в течение 8 часов	120
4.	Самостоятельное выполнение упражнений, в течение 8 часов	200

Полученный балл, суммированный по результатам тестов, не менее 2 баллов

4.5.15. Патологичный ступень (возрастная подгруппа от 55 до 59 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытаний (тестов) по выбору	Параметры				Фактические значения	
		Мужчины		Женщины			
		Уровень способности					
		Интеллектуальное тестирование	Серебряный тестирование	Золотой тестирование	Серебряный тестирование	Золотой тестирование	
		индекс отклонения	индекс отклонения	индекс отклонения	индекс отклонения	индекс отклонения	
1	Связи индекса жолота (без учета возраста, т.е.)	0,7	0,9	1,3	1,4	0,9	1,2
2	Положение без учета возраста (т.е.)	9	18	30	9	14	20
3	Интеллектуальное тестирование извне на выходящих (количество тестов)	1	2	4	-	-	-
4	Связи индекса жолота (количество тестов)	6	8	12	1	9	6
5	Интеллектуальное тестирование извне на выходящих (количество тестов)	7	-5	-2	-3	-2	0
6	Интеллектуальное тестирование извне на выходящих (количество тестов)	5	4	6	5	4	6
7	Интеллектуальное тестирование извне на выходящих (количество тестов)	10	14	22	7	10	18
	Интеллектуальное тестирование извне на выходящих (количество тестов)	12	18	27	10	15	25

Участники исследования	Мужчины				Женщины			
	Бронзовый тестирование		Серебряный тестирование		Золотой тестирование		Серебряный тестирование	
	индекс отклонения		индекс отклонения		индекс отклонения		индекс отклонения	
Количество тестов (тестов) по выбору и количеству тестов	7		7		7		6	
Количество тестов (тестов) по выбору и количеству тестов	4		4		4		4	

Целью мероприятия (теста) по выбору обеспечиваются следующие параметры физических качеств

Рекомендации к методической разработке задания		Параметры физических качеств	
№ п/п	Методическая разработка задания	Параметры физических качеств	Параметры физических качеств
1.	Утренняя зарядка	100	100
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, физическая нагрузка, входящая в состав работы	100	100
3.	Организационные мероприятия, занятия физической культурой и спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или адаптированной физической культуры	130	130
4.	Самостоятельные занятия физической культурой в том числе спортивными играми	200	200

В течение всего рабочего дня физическая нагрузка не менее 2 часов.

4.5.16. Шестидневная студентка (допустимы погрешности ± 64, и 64, не включительно)

№ п/п	Наименование задания (теста) по выбору	Полеты				Финишная точка
		Мужчины		Женщины		
		Уровень сложности				
1.	Средняя скорость полета (без учета времени)	Бронзовый уровень		Серебряный уровень		Дальность
		Бронзовый уровень	Серебряный уровень	Бронзовый уровень	Серебряный уровень	
1.	Средняя скорость полета (без учета времени)	0.7	0.9	1.3	0.4	1.2
2.	Средняя скорость полета (без учета времени)	0.7	1.4	2.0	0	1.4
3.	Средняя скорость полета (без учета времени)	0.7	0.9	1.3	0.4	1.2
4.	Средняя скорость полета (без учета времени)	0.7	0.9	1.3	0.4	1.2
5.	Средняя скорость полета (без учета времени)	0.7	0.9	1.3	0.4	1.2

