



**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 законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2015, № 41, ст. 5628), пунктом 7 и абзацем вторым 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, № 00/1202301180019), и р и з а з 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.Х. Байсұлтанова.

Министр



О.И. МАСЛЮК

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

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

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

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

№ группы	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физкультурно-спортивный уровень
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
	Бронзовый звук отличия	Серебряный звук отличия	Золотой звук отличия	Бронзовый звук отличия	Серебряный звук отличия	Золотой звук 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.	Шестиклудный бег (м)	400	600	800	300	500	700	Выносливость
	Ходьба в лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300	
	Смешанная передача (на доверительной местности) (м)	200	400	600	180	380	480	

3.	Кресты набитыя о миза (1 кі дзума рукамі м-ся сцягомы іх мэходзот) до трыста: паці на пярняе плеч. миза в руках вышэу (сх)	210	220	305	145	155	250	Сярэбна-чэмпіёнскі вольнасьці	
	Пошманьне судовнага вт па трыста ледка іх спіне (кожнае раз на 30 с)	11	13	15	10	11	14		Ільня
	Прымае з пліту с мэта папэж губня папэж (сх)	85	95	115	77	87	107		
4.	Напэці перад, на шываным сцяго смыкнасьцю скамне (ол урива скамне - сх)	11	+3	-7	-3	15	+9		
Іспытванія (сцяга) по выбору									
5.	Мэзаво свабодаго мязо в чэп. дзятшнн 5 м (кожнае папэж)	2	3	4	1	2	3	Камрэшыны смыкнасьцю	
	Чэпчый вт 3x10 м (с)	10,7	10,8	9,9	11,7	11,9	10,8		
6.	Павязанне (м)	17	18	25	12	18	25	Прымае папэж	

Уважаемые тестировщики!	Медальеры			Диско-жюри		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Качество физической работы, способностей, навыков и навыков, качества которых необходимы для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (знак – Космос)	5	5	5	5	5	5
Качество плавательных (пловцов), пловцов необходимых выполнить для получения знака отличия Космос	5	5	5	5	5	5

Рекомендации в высшей 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.	Среднетяжелая деятельность по предмету «Физическая культура»	30 мин 3 дня в неделю	90
3.	Физкультминутки и динамические паузы	20 мин 5 дней в неделю	100
4.	Игровая и спортивно-оздоровительная деятельность на прогулке	15 мин 2 раза в день 5 дней в неделю	150
5.	Спортивно-оздоровительная деятельность в спортивном обществе в кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки: участие в спортивном соревновании	45 мин 3 занятия в неделю	90
6.	Среднетяжелая работа физической культуры (с указанием показателей) 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 выполнение (раз)	Порядком						Фактическое количество выполненных упражнений
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия			
Обязательные упражнения (раз)								
1.	Бег на 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1	Скоростные возможности
	Сметанное перебежание на 1000 м (мин. с)	7:21	6:30	5:12	7:45	6:55	5:55	
2.	Бег по лыжам на 1 км (мин. с)	11:25	9:20	7:55	12:45	10:05	8:18	Удлинитель
	Скратное передвижение по перекладкам 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)	2	4	5	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лезв 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	

		Испытания (тесты) по выбору					Таблица
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (из уровня плечей - см)	+	3	7	10	13	
5	Прямой план с места парон левая нога (см)	308	129	142	105	117	137
	Подпрыгивание туловища из положения лежа на спине (подпрыгивание) (раз в 1 мин)	20	25	37	17	22	32
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
	Четырехный бег 3x10 м (с)	10.5	9.8	9.1	10.8	10.3	9.4
7	Удержание на 25 м (мин. с)	3:05	3:36	3:27	3:06	2:36	3:27

Уровень тестирования

Мужчины

Девочки

Уровень сложности	Бронзовый этап	Серебряный этап	Золотой этап	Кристаллический этап	Серебряный этап	Золотой этап
	оценка	оценка	оценка	оценка	оценка	оценка
Количество физических упражнений, спайкболов, прыжковых выстрелов, 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 подшивной деятельности учащихся (не менее 9 часов)

Минимальный объем различных видов деятельности учащихся

№ п/п	Виды деятельности учащихся	Протяженность занятий	Сумма часов деятельности учащихся (мин)
1.	Уроки классного руководства	15 мин в день в неделю	90
2.	Образовательная деятельность по предмету «Общественные культуры»	45 мин 3 раза в неделю	135
3.	Физкультминутки и дидактические игры	3 мин 5 раз в неделю	40
4.	Игры и спортивные занятия на переменах	10 мин 5 раз в неделю	50
5.	Футбольные занятия в группах 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 деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Важность для 60 мин	120

В период каникул создаваемый дополнительный объем не менее 9 часов

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

№ п/п	Титулованные испытания (за ТЭ)	Нормативы						Оценочные значения, представляемые палками и уметями
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Примечная звезда отличия	Серебряный звезд отличия	Золотой звезд отличия	Примечная звезда отличия	Серебряный звезд отличия	Золотой звезд отличия	
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	3,9	5,3	6,5	6,1	3,5	Скоростные характеристики
	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 2 км (без по- пересеченной местности) (мин, с)	15:25	13:45	12:45	19:25	17:10	14:45	Выносливость
	Подтягивание на перекладине плоской перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-	
3.	Подтягивание из виса на виске перекладине 90 см (количество раз)	8	12	21	7	10	16	Сила
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13	

		Испытания (годы) по кабелю						
4.	Наличие повреждений из поддожарной зоны на пятикратной скрутке (от уровня скрутки - см)	+1	+4	+8	3	+5	11	Тяжесть
5.	Средняя длина без Зв10 м (с)	9,7	9,2	8,1	10,1	9,4	8,6	
	Прирост в диаметре с момента изготовления двумя годами (см)	138	142	162	118	132	152	Средняя длина без Зв10 м (с)
6.	Падение массы (уплотнение) на полиэфирном покрытии (количество раз за 1 мин)	36	35	49	23	28	37	
	Метание мячи весом 150 г (м)	18	22	28	12	15	20	Средняя длина без Зв10 м (с)
7.	Средняя длина 50 м (мин. с)	3:00	2:27	2:18	3:00	2:30	2:20	

Условный тестирование	Мальчики			Девочки		Мальский язык общения
	Бронзовый язык общения	Серебряный язык общения	Золотой язык общения	Бронзовый язык общения	Серебряный язык общения	
Количество физических качеств, способностей, признаков, навыков, оценка которых необходима для получения звания <u>Коллективиста</u>	5	5	6	5	5	6
Количество психических качеств, способностей, признаков, навыков, оценка которых необходима для получения звания <u>Коллективиста</u>	5	5	6	5	5	6

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной активности

№ п/п	Виды двигательной активности	Время и количество занятий	Сумма времени занятия физической активностью (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 прогулки и досуг в выходные дни	8 мин 5 дней в неделю	40
4.	Игры и оздоровительная деятельность на переменах	10 мин 5 дней в неделю	50
5.	Организованные занятия по спортивным секциям и другим видам спорта, в группах общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	45 мин 2 занятия в неделю	90
6.	Самостоятельные занятия физической культурой (с учетом домашних) и другими видами двигательной активности: участие в физкультурных мероприятиях	Вплотные дни по 60 мин	120
В период каникул обязательный для детей режим не менее 3 часов			

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

№	Наименование испытания (теста)	Параллельно					Фактическое количество и процент выполнения испытания	
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
Бронзовый уровень отличия	Серебряный уровень отличия	Золотой уровень отличия	Бронзовый уровень отличия	Серебряный уровень отличия	Золотой уровень отличия			
Общеспортивные испытания (тесты)								
1.	Бег на 20 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2	Скоростные беговые
	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9	
	Бег на 100 м (мин, с)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:05	
2.	Бег на 200 м 2 км (мин, с)	14:10	13:35	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	
3.	Потягивание из виса на высокой барьерной (количество раз)	3	5	8	-	-	-	Сила
	Потягивание из виса лежа на высокой перекладине 90 см (количество раз)	10	16	24	6	12	18	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	15	

		Итого						
4	Шагов вперед на доложение стоя на гимнастической скамье (по уровню силы в %)	+3	+5	+9	+4	+6	+13	Трудность
		Итого (среднее) по выбору						
5	Четырехкратный бег 3x10 м (с)	8,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0	Контроль и контроль скорости
		Итого (среднее) по выбору						
6	Пружина и шпиль с места толчком двумя руками (см)	147	162	185	132	147	167	Скорость-сила и сила
		Итого (среднее) по выбору						
7	Подтягивание туловища из положения лежа на спине (конец в 90° к 1 м)	31	37	47	27	31	41	Скорость-сила и сила
		Итого (среднее) по выбору						
8	Метание мяча весом 150 г (м)	23	27	34	15	19	23	Итого (среднее) по выбору
		Итого (среднее) по выбору						
9	Швырок на 50 м (с/м, с)	1:33	1:13	1:58	1:38	1:23	1:05	Итого (среднее) по выбору
		Итого (среднее) по выбору						
10	Средняя скорость движения снаряда в спортивной метке в стоячем положении для выстрела, длина 10 м	9	15	20	9	15	20	Итого (среднее) по выбору
		Итого (среднее) по выбору						
11	Легкоатлетический выстрел с открытым прицелом (очень) или в световой пятнке с диагональной пружины шпиль (очень)							Итого (среднее) по выбору
		Итого (среднее) по выбору						

Турнирный поединок с проверкой турпоединка баллами при наличии волевой 5 км (количество баллов)	3	5	7	3	5	7	
---	---	---	---	---	---	---	--

Участники соревнований	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество фактических выходов, способностей, прикладных навыков, навыков полетов необходим для получения знака отличия Комплекс	5	5	6	5	5	6
Количество воспитанней (степей), которые необходимо выдать для получения знака отличия Комплекс	5	5	6	5	5	6

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 выходов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество выходов	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 спортивной секции и группах по видам спорта в группах общей физической подготовки: участвовавшие в спортивной соревновательной	45 мин 2 занятия в неделю	90

6	Самостоятельные занятия физкультурой и культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 80 мин	160
В период занятий еженедельный домашний режим по мере 4 часов			

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

№ п/п	Пятиклассные нормативы (часы)	Нормативы						Физическая подготовка, функциональные возможности и умения
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
Обязательные нормативы (часы)								
1.	Бег на 30 м (с)	3,4	3,0	4,6	3,7	5,3	4,9	Скоростные возможности
	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	12:10	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 под гинккой перекладины 90 см (полное число раз)	12	18	25	9	13	19	

		Исходные данные						Габариты
		19	25	37	7	11	16	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (полная амплитуда)	19	25	37	7	11	16	
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (из уровня плечей - см)	+4	+6	-11	+3	+8	-15	
Исходные тесты по выбору								Курсы зачисления спортсменов
5.	Четвертной бег (сек)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9	
6.	Прожить в длину с места толчком двумя руками (см)	167	193	218	148	162	183	Средне-статистическая возможность
	Подпрыгнуть и удержаться на гимнастической скамье по высоте (количество раз за 1 мин)	31	40	30	31	35	44	
	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	41	19	31	27	
7.	Плывание на 50 м (мин. с)	1:27	1:19	0:54	1:32	1:18	1:01	Привлечение пловцов
	Стрельба по положению сидя или стоя с опорой локтей в упор или стоя, дистанция 10 м (очки) из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	Или из пневматической винтовки с двусторонним прицелом ЛИБО «электронная винтовка»	18	25	30	18	25	30	
	Стрельба из лука (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
	Стрельба из лука (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	

Турнирный доход с проверкой турнирных выводов при условии не менее 10 км (количество выводов)	3	5	7	3	5	7
---	---	---	---	---	---	---

Участвующие в соревнованиях	Юниоры			Девушки		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество физических лиц, стипендиатов, прикладных выводов, оценка которых необходима для получения знака отличия Комитета	5	5	6	5	5	6
Количество неплатежей (состяз.), которые необходимо оплатить для получения знака отличия Комитета	5	5	6	5	5	6

Рекомендации к гелевой деятельности (во время 14 часов)

№ п/п	Виды гелевой деятельности	Время и количество выводов	Сумма гелевой деятельности (руб.)
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.	Физкультурные занятия в дни отсутствия туров	8 мин 5 дней в неделю	40
4.	Инициатива к соревнованиям по легкой атлетике 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 в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 80 мин	160

Всего выводов гелевой деятельности не менее 3 часов

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

№ п/п	Патрициальные фамилии (отчество)	Ширинская					Фамилия, имя, отчество	Курс
		Юности		Давыды				
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия		
Общественные испытания (тесты)								
1.	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Спортивная школа №1
	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 300 м (мин, с)	15:20	14:10	13:20	-	-	-	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:35	16:10	
2.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:55	25:45	23:40	-	-	-	ВЛС
	Кросс на 3 км (Бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	15:25	17:35	16:05	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	
3.	Подтягивание на висе на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	СШ
	Подтягивание на висе на высокой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20	

		Испытания (места) по выбору						
4	Рывок лент 10 кг (количество шт.)	14	19	34	-	-	Гибкость	
	Сгибание и выпрямление рук в упоре локтями на полу (количество раз)	25	32	45	8	13		17
	Шаг вперед на носочках с шагом на пятки (от урны до урны) (с)	46	48	113	45	19		416
Испытания (места) по выбору								
5.	Пресс в длину с нога согнута ладья полами (раз)	197	213	235	157	173	188	Удлинение-широчина позвоночника
	Подтягивание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	41	51	32	37	45	
	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	22	
	Метание снаряда весом 700 г (м)	27	50	36	-	-	-	
	Прыжок на 50 м (мин, с)	1:00	1:05	0:49	1:45	1:18	1:00	
6.	Стрельба из пневматической винтовки или пневматической пистолетной системы с дистанцией 10 м (очки): из пневматической винтовки с оптическим прицелом	15	20	25	15	20	25	Приседание на коленях
	Стрельба из пневматической пистолетной системы с дистанцией 10 м (очки): из пневматической пистолетной системы с оптическим прицелом	18	25	30	18	25	30	
	Стрельба из пневматической пистолетной системы с дистанцией 10 м (очки): из пневматической пистолетной системы с оптическим прицелом							

Связанная с тем олимпиада (очная)	13-10	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
Турниры по паходу с прищипкой пуркушки в рамках протяженности не менее 10 км (количество этапов)	3	5	7	4	5	7	

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, степень владения необходимыми для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	5
Количество выигранных матчей, которые необходимо выиграть 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.	Физкультурные занятия в дошкольные часы	8 мин 5 дней в неделю	40
4.	Играли и соревновательная деятельность на переменах	10 мин 5 дней в неделю	50
5.	Свободные занятия в спортивном зале и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	60 мин 2 занятия в неделю	120

6.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами деятельности для годности участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 90 мин	180
В период войны ут. ежесуточный дополнительный допуск 4 часов			

7. Седьмая ступень (возрастная группа от 18 до 19 лет)

№: Наименование п/п и название (сезон)		Нормативы					Физическое состояние, приращивание навыков и умения
		Юноши		Девушки			
		Уровни сложности					
		Бронзовый липа вышина	Серебряный липа сложнее	Золотой знак отличия	Бронзовый знак платя	Серебряный знак отличия	Золотой знак сложнее
		Общедомовые нормативы (сезон)					
Бег на 60 м (с)		8,9	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2
Бег на 100 м (с)		14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8
Бег на 2000 м (мин, с)		-	-	-	12:20	11:05	9:40
Бег на 3000 м (мин, с)		15:20	14:10	12:20	-	-	-
Бег на лыжах на 1 км (мин, с)		-	-	-	20:30	18:40	16:40
Бег на лыжах на 5 км (мин, с)		36:00	25:40	21:30	-	-	-
Кросс на 3 км (Бег по перемеженной заметности) (мин, с)		-	-	-	19:20	17:40	16:30
Кросс на 5 км (Бег по перемеженной заметности) (мин, с)		27:00	25:00	23:00	-	-	-

		Тестовий набір			Тестовий набір			Тестовий набір												
		В	12	15	-	-	-													
3.	Підписання записки на високій перекладині (кількість разів)	8	12	15	-	-	-													
	Підписання записки на низкій перекладині (кількість разів)	-	-	-	10	14	20													
	Сидіння на стільці (кількість разів)	14	19	35	-	-	-													
	Сидіння на стільці з розтягнутими руками угорі лежачи на спині (кількість разів)	25	32	43	8	12	17													
	Тягання вантажу до горизонтальної лінії (кількість разів)	46	8	14	17	-9	-16													
Тестовий набір (разів) по виборі																				
5.	Приближення до ступеня (кількість разів)	192	213	234	157	173	188													
	Підняття тупавинця (кількість разів)	34	41	51	31	37	45													
	Мітання спортивного снаряда масою 500 г (разів)	-	-	-	13	16	20													
	Підняття ваги 70 кг (разів)	27	29	36	-	-	-													
6.	Підняття ваги 50 кг (разів)	1:17	1:04	0:49	1:30	1:16	1:00													
												Сила			Гнучкість			Скористий-сплодове випробування		

Стрельба на положении сидя из пневматического оружия с оптической целиком; дальность 10 м (квали): на индивидуальном выстреле с оптической прицелом или на пневматическом оружии с дальномерным прицелом либо индивидуальное оружие	15	20	25	15	20	25	Примечание к таблице
	18	25	30	18	25	30	
	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
Самостоятельно оружие (оптика)							
Турнирный поход в применении индивидуального оружия дальность 10 м (количество выстрелов)	3	5	7	3	5	7	

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, привлеченных навыков, отсутствие которых может повлиять на получение 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 в учебной деятельности (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.	Информационная доступность 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.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки: участие в соревнованиях соревновательной	60 мин 2 занятия в неделю	120
6.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) в группах общих 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: приращение знаний и 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	10,2	9,5	в соответствии с программой
	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	18:50	17:10	
	Подтягивание на виске (по 30 вытяжкам деревоидоме 40 см (количество раз)	9	13	16	-	-	-	
	Подтягивание на виске (по 30 вытяжкам деревоидоме 40 см (количество раз)	-	-	-	9	13	19	
	Станция и установка рук в широкое разбе- жно положение (количество раз)	27	35	45	9	13	18	
3.	Рывок ганн 16 кг (количество раз)	20	26	44	-	-	-	Гибкость
	Повороты вперед на подтянутой сто- пе на гимнастической стенке (от указания судьи - ся)	16	+8	-10	-8	-11	+16	

Испытания (тесты) по выбору

	207	208	245	167	183	198	
Изыскание в длину с помощью толстого двуручного вала (см)							Скорость передвижения по снежному покрову
5. Поддержание туриста на подошвах лыж на склоне (количество раз за 1 мин)	32	36	50	31	36	45	
Минимальное отступление спереди весом 500 г (м)	-	-	-	13	18	22	
весом 700 г (м)	32	36	38	-	-	-	
Плутание на 50 м (мин. с)	1:15	0:58	0:48	1:28	1:19	0:58	
Средний ритм подъемная связь или столик широкой лыжей с стойкой или стойку, длина 10 м (очки): на линейчатой лыже вместе с отрицательным привыканием	15	20	25	15	20	25	Циркулярные повороты
или на шестиполосной вместе с линейчатой привыканием или отрицательного привыканием	18	25	30	18	25	30	
Скорость без отрицательного привыкания	18-20	21-25	26-30	18-20	21-25	26-30	
Туристский поход с целенаправленной туристскими навыками продолжительностью не менее 15 км по маршруту выборки	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 финалистов качества, способностей, прикладных навыков, навыки которых необходимо для получения знака отличия Кошачьих	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 реализации функциональной деятельности на период 9 месяцев

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
	Цирк эстетическая гимнастика	15 мин 5 раз в неделю	
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта	60 мин 2 занятия в неделю	120
	в группах здоровья и общей физической подготовке: участие в соревнованиях		
5.	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Высвободить для них 90 мин	180

В период каникул (отпускной) семьдесят девять двигательной деятельности не менее 4 часов

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

№ п/п	Имя фамилия имеющего (пест)	Порядки					Полученные медали, призовые места в участии	
		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)							Скоростные пробежки	
1	Бег на 60 м (с)	9,6	9,0	8,2	11,4	10,5		9,8
	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)	-	-	-	14:50	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 глубин картсезион местности) (мин, с)	27:00	25:30	23:00	-	-	-	
	Кросс на 3 км (без ле картсезионной местности) (мин, с)	-	-	-	23:50	19:50	17:40	
Подтягивание на висячем яблоке перекладные кольца (св рст)	6	10	14	-	-	-		

3.	Подтягивание на висе 10 см на виской вырахование (раз) (количество раз)	-	-	-	8	12	18	Сила
	Отжимание и разведение рук 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 параллельной стойке на индивидуальной скамье (п уровня скань - см)	15	17	-12	+7	19	-14	Гибкость

Использованы (тесты) по выбору

5.	Присяды в ширину с мячом содержим двумя ногами (раз)	202	223	239	168	178	193	Скоростно-силовые возможности
	Подтягивание гребешком из подвешенной пояс 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	-	-	-	
	Штавание на 50 м (мин. с)	1:17	1:09	0:59	1:30	1:15	0:59	

6	Устремлённость на получение оценок в виде слов с широким диапазоном от «отлично» до «удовлетворительно» (в среднем по 10 м. оценки) в зависимости от степени прицельности и точности	15	20	25	15	20	25	Длина выстрела
	Использование пневматической винтовки	18	25	30	18	25	30	
	Использование пневматической винтовки для стрельбы по движущейся мишени (с использованием системы «Созвездия» без дульной сетки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
	Использование пневматической винтовки для стрельбы по движущейся мишени (количество попыток)	4	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 фирм-изготовителей, способностей, принадлежность к фирмам, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6
Количество испытаний (выстрелов), которые необходимы для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6

Рекомендации к недельной нагрузке большой группы учащихся (не менее 9 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий	Сумма времени
			двигательной деятельности (мин)
1.	Утренняя гимнастика	30 мин 6 раз в неделю	180
2.	Производственная гимнастика	15 мин 5 раз в неделю	75
3.	Организованные занятия в спортивном зале, секциях и кружках по видам спорта, а также занятия прикладными и строево-прикладными видами спорта, в группах здоровья 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

4 период включает ежедневный двигательный режим не менее 4 часов

10 Девятая ступень (по возрастным группам от 30 до 34 лет включительно)

№ п/п	Плановые нормативы (тесты)	Физические						Физические качества, приспосабливаемые к условиям
		Мужчины			Женщины			
		Уровни сложности						
		Бронзовый уровень отличия	Серебряный уровень отличия	Золотой уровень отличия	Бронзовый уровень отличия	Серебряный уровень отличия	Золотой уровень отличия	
		(Обязательные показатели (баллы))						
1.	Бег на 60 м (с)	12,3	10,9	8,6	13,1	12,1	10,5	Скоростные возможности
	Бег на 1000 м (мин, с)	5:02	4:06	3:15	6:19	5:34	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	25:30	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 прессе на широкой определенное (количество раз)	4	8	13	-	-	-	
3	Подтягивание на прессе тяжёлая палка перегородка 90 см (количество раз)	10	15	23	7	11	17	Сила
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	15	19	33	5	8	14	
	Рывок гиря 16 кг (количество раз)	18	22	40	-	-	-	
	Тяжелоатлетика на гимнастической стенке (от уровня стенки см)	13	15	11	15	17	13	
4.	Тяжелоатлетика на гимнастической стенке (от уровня стенки см)	13	15	11	15	17	13	Гибкость

Испытания (цели) по выбору

		Испытания (цели) по выбору			Испытания (цели) по выбору			Скорость выполнения упражнения
5.	Прывок в длину с места толчком двумя ногами (см)	197	215	234	138	152	171	
	Подтягивание туловища из положения лежа на спине (количество рывка 1 мп)	25	32	42	18	23	34	
	Маятник спортивного снаряда весом 500 г (кг)	-	-	-	10	14	18	
	Маятник спортивного снаряда весом 700 г (кг)	26	30	35	-	-	-	
6.	Плавание на 50 м (мин. с)	1:22	1:05	0:55	1:35	1:15	1:05	Приращение выносливости
	Стрельба из пистолета снайперским огнем с опорами локтей и стоек или стоя, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	5	20	35	
	Или из пневматической винтовки с опорами прицелом							
	Или из пневматической винтовки с двусторонним прицелом или с шкворнявого устройства	13	25	30	18	25	30	
	Гуманитарный пистолет тренировочный (тренировочный)	3	5	7	3	5	7	
	Точность стрельбы на расстоянии до 10 м (количество попаданий)							

Увеличить тестирование	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный ЗВЗУ отличия	Платиновый знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой ЗВЗУ отличия
Количество физических качеств, способностей, практических навыков, оценка которых необходима для успешной работы пловца Комплеса	5	5	6	5	5	6
Количество испытаний (ислов), которые необходимо выдержать для получения знака отличия Комплеса	5	5	6	5	5	6

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Рекомендуемая норма и количество занятий	Грани нормы и продолжительность (мин)
1.	Утренняя гимнастика	20 мин 6 дней в неделю	120
2.	Производственная гимнастика	15 мин 5 раз в неделю	75
3.	Организованная физкультура в перерывах между и в часы работы, а также в выходные дни, в том числе в виде спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки; участие в спортивных соревнованиях	60 мин 2 занятия в неделю	120
4.	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности; участие в факультативных мероприятиях	Плывательные дни по 90 мин	180

В период отпусков недельный двигательный режим не менее 5 часов

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

№ п/п	Наименование задания (тесты)	Параллельно						Уровень сложности задания и усложнение
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый этап (низкий)	Серебряный этап (средний)	Золотой этап (высокий)	Бронзовый этап (низкий)	Серебряный этап (средний)	Золотой этап (высокий)	
Обязательные задания (даты)								
1.	Бег на 60 м (с)	12,7	11,3	9,1	13,4	12,4	10,7	Скоростные возможности
	Бег на 100 м (мин, с)	5:13	4:17	3:35	6:34	5:32	5:00	
2.	Бег на 200 м (мин, с)	-	-	-	15:20	14:00	12:10	Длительность в различных видах
	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	-	-	-	
	Подтягивание на висе на высокой перекладине (количество раз)	4	7	11	-	-	-	
Подтягивание на висе на низкой перекладине (90 см) (количество раз)	9	14	22	6	10	16		

4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	30	4	7	12	
	Выполнить 16 кг (количество раз)	17	22	38	-	-	-	
5.	Пакеты вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи см)	-2	4	+10	+4	16	+12	Играбельность
	Метательная (весом по выбору)							
6.	Прижим в ширину с мячом толчком двумя руками (см)	192	308	128	135	142	167	Скоростно-силовые упражнения в гимнастической скамье
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	23	30	40	15	21	30	
6.	Метание спортивных снарядов: весом 500 г (м)	-	-	-	6	12	17	Прикладные упражнения
	весом 700 г (м)	25	30	35	-	-	-	
	Шарики по 30 г (милл, с)	1:27	1:11	0:38	1:40	1:23	1:07	
	Стрельба из пистолетной скамьи или скамьи с опорой локтей и стол или стойку, дистанция 10 м (очки): на пневматической винтовке с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	

для не приемами вольной борьбы с широким спектром прикладных «защитных» приемов Турнирные призы с проверкой турнирных правил продолжительностью не менее 10 лет (количество призов)	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, применяемых навыков, специал, которых необходима для получения знака отличия КМС/МС	5	5	6	5	5	6
Количество специальностей (групп), которые необходимо выиграть для получения знака отличия КМС/МС	5	5	6	5	5	6

Рекомендации к предельной двигательной активности (не менее 8 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время в количестве занятий	Сумма времени двигательной активности (мин)
1.	Утренняя гимнастика	20 мин 6 дней в неделю	120
2.	Произвольные нагрузки	15 мин 5 раз в неделю	75
3.	Среднотемповые занятия и спортивно-рекреативные занятия в видах спорта, а также военно- прикладных и самообороно-прикладных видов 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 допустимых видов физической активности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 90 мин	180
----	---	------------------------	-----

В период отпусков обязательной двигательной режим не менее 3 часов

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

№ п/п	Планируемые показатели (кратко)	Политатный						Функциональные возможности при выполнении умений
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
	Бронзовый уровень отличия	Серебряный уровень отличия	Золотой уровень отличия	Бронзовый уровень отличия	Серебряный уровень отличия	Золотой уровень отличия		
(Обязательные показатели (кратко))								
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	14:50	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	
	Кросс на 5 км (Без или переоборудованной местности) (мин, с)	22:30	20:00	16:10	-	-	-	
	Кросс на 2 км (Без или переоборудованной местности) (мин, с)	-	-	-	17:20	15:40	13:10	
	Подтягивание на высокой высоте перекладина (количество раз)	3	3	10	-	-	-	

2.	Поднимание из этой жежидки палкой вырезанные 90 см (количество раз)	8	13	31	5	9	15	Сила
	Слабные и разогбенные рыв. в упоре пресс на палу (количество раз)	12	18	29	2	6	11	
	Рывок сгрун 16 кг схон. 40 см (раз)	13	18	29	-	-	-	
3.	Наклон вырва из латочевия стог на линиактической сильва (схон. урвни эконом. см)	+1	+1	-9	+2	+4	-11	Гибкость
Испытания (баллы) по выбору								
4.	Бег на 60 м (с)	13,00	11,8	9,5	14,0	13,0	11,5	Скоростные возможности
5.	Поднимание труженица из положениа лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	28	36	13	17	26	Скоростно-силевые возможности
6.	Плывание на 50 м (мин, с)	1:30	1:13	1:00	1:45	1:26	1:13	Время выполнения
	Стрельба из положениа сидя или стоя с оборою доской в стон или стойку, дистанция 10 м (очки)	13	16	25	10	16	22	
	из шноркельной пятиавки с открытым целиком	16	21	29	16	21	27	

коллективного уровня Турнирный поход с проверкой турнирных памяток применяемость не менее 5 км (соответно новейшей)	3		5		7		3		5		7	

Участники соревнований	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый этап отличия	Серебряный этап отличия	Золотой этап отличия	Бронзовый этап отличия	Серебряный этап отличия	Золотой этап отличия
Количество физических вещей, способностей, прикладных навыков, оценка качества работы на дш до уровня типа и шагов Комплекса	4	4	5	4	4	5
Количество попыток (испыт.), которые необходимо выполнить для получения звания отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 3 часов)

Минимальный объем различных видов тригидратной двигательной

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий	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 в спортивных залах и кружках по видам спорта, а также военно- прикладному и ступенно-прыжковым видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовке участие в спортивных соревнованиях	30 мин 1 раз в неделю	180
4.	Сюжетостроительные занятия физической культурой в дружеских играх прикладной деятельностью: участие в физкультурных мероприятиях	Высвободить дни по 90 мин	180

В период отсутствия естественной двигательной активности не менее 2 часов

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

№	Самостоятельно или попутно (тесты)	Нормативы						Полное количество приседаний или упражнений
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый звезд отличия	Серебряный звезд отличия	Золотой звезд отличия	Бронзовый звезд отличия	Серебряный звезд отличия	Золотой звезд отличия	
Обязательные упражнения (тесты)								
	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	12:50	10:15	17:40	15:50	13:30	
	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	30:30	-	-	-	
	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 перекладине перекладинах (количество раз)	2	6	9	-	-	-	Сила
2.	Подтягивание из виса на перекладине перекладинах (количество раз)	6	11	19	4	8	13	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	16	27	3	6	10	

	Рынок шириной 10 кг (водочастота ртв)	6	12	21	-	-	-	
3.	Наклон вперед на неподвижном гимнастическом скамье (от урны скамьи - 180)	0	+2	+8	-2	14	10	Исходный
Испытания (тесты) по выбору								
4.	Бег на 60 м (с)	14.6	15.3	16.0	15.1	13.8	11.4	Скоростные показатели
5.	Подтягивание туловища на подвешенной перекладине (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	Приспособленность
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (человек)	10	13	25	10	13	20	
	ИП из пневматической винтовки с дальним прицелом	19	18	27	13	18	25	
	Турнетест поход с проперкой туралюма ввысь протяженности не менее 5 км (количество прыжков)	3	5	7	8	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 занятий, спонсорской, прикладных знаков отличия, которых необходимо для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5
Количество мероприятий (концерты), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5

Рекомендации к физической двигательной активности (не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий	Удельный объем различают по объему двигательной деятельности
			Удельный объем различают по объему двигательной деятельности (человек в неделю)
1.	Утренняя гимнастика	20 минут 6 дней в неделю	120
2.	Применившаяся гимнастика	15 минут 6 раз в неделю	75
3.	Организованные занятия в спортивном зале и кружок по видам спорта, в том числе внеклассные занятия и служебно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	10 минут 1 раз в неделю	100
4.	Спортивно-оздоровительные занятия физической культуры и другими видами массовой физической деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 90 мин	180

В период отпусков обязательная двигательная активность 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 или угроза
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый этап эстафетный эстафетный	Серебряный этап эстафетный эстафетный	Золотой этап эстафетный эстафетный	Бронзовый этап эстафетный эстафетный	Серебряный этап эстафетный эстафетный	Золотой этап эстафетный эстафетный	
Обязательные нормативы (тесты)								
1.	Бег на 1000 м (мин, с)	7:36	6:23	5:35	8:50	7:42	6:40	Выполнение
	Бег на 2000 м (мин, с)	14:10	12:25	10:45	18:20	16:10	14:10	
	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	31:40	25:45	23:50	31:50	29:30	27:30	
	Бег по пересеченной местности 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	15:30	
	Кросс на 3 км по пересеченной местности (мин, с)	24:00	21:00	17:40	-	-	-	
2.	Подъемы на лыжах на высокой перевалке (количество раз)	2	3	8	-	-	-	Сила
	Подъемы на лыжах на высокой перевалке (количество раз)	3	8	16	3	7	11	
	Рывок груза 16 кг (количество раз)	7	11	21	-	-	-	

3.	Стандартное распределение рук в упоре лежа на лоту (количество раз)	8	12	25	2	0	9	I таблица.
	Наводка вперед на полковника стоя на гимнастической скамье (уровня скамьи - см)	-1	1	-7	11	+3	9	
Испытания (результаты) до выбора								
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за мин)	13	20	28	7	12	19	Скорость выполнения упражнения
	Швандо на 50 м (мин, с)	1:37	1:18	1:08	1:55	1:44	1:21	
5.	Стрельба из ружья из положения сидя на высоте с опорой локтей о сиденье (скамья, дистанция 10 м (очки))	10	12	22	9	10	18	время выполнения упражнения
	Испытания на выносливость в виде прыжков на высоту с опорой на руки (м)	13	18	27	10	15	23	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее 5 км (количество километров))	3	5	7	4	3	7	

Участники тестирования	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, которые необходимы для получения знака отличия	4	4	5	4	4	5
Классификация количества полетов (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия	4	4	5	4	4	5

Рекомендации и методики для летательной активности (не менее 7 часов)

Минимум 10 часов в неделю различных видов двигательной деятельности

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

□ время прогулок ежедневной двигательной активностью не менее 2 часов

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

№ п/п	Наименование испытаний (тесты)	Нормативы						Формирование спортивной привычки и повышение уровня умения
		Мужчины			Женщины			
		Уровни сложности						
		Бронзовый уровень	Серебряный уровень	Золотой уровень	Бронзовый уровень	Серебряный уровень	Золотой уровень	
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 1000 м (мин, с)	8:37	7:05	6:05	9:12	8:05	7:00	Выпуск спортивной привычки
	Бег на 2000 м (мин, с)	14:20	12:40	11:40	20:30	18:40	15:30	
	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	28:40	26:40	24:40	32:15	30:30	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)	-	-	-	21:35	19:10	16:10	
	Кросс на 3 км (без по пересеченной местности) (мин, с)	24:30	21:40	18:10	-	-	-	
	Подтягивание на туре на высшей перекладине (количество раз)	2	4	7	-	-	-	
	Подтягивание на низ туре на высшей перекладине (количество раз)	2	6	13	2	6	10	
	2.	Шеренга для 90 см (количество раз)	3	9	19	-	-	
Лыжи для 16 кг (количество раз)	3	9	19	-	-	-		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	11	19	2	5	8		

Классификация (баллы) по выбору								
3.	Шагрен внахрэд дз- пазіжэння стая ва вымяне шэрабавой скам'я (ад урэнна скам'я 002)	-2	0	+5	1	3	+8	Гуманітэ
4.	Пошыванне тулоўца на пазіжэння леза на стая (кванцітэ 002 30 1 мін)	10	16	25	0	10	16	Сярэдня-ствяжыя паказчыкі
	Цыгань на 50 м выш. ст	1:43	1:21	1:13	2:00	1:39	1:26	
5.	Стрыла на намаванне змя пля стая з шкід дасей в стая пл стайка, дасяжна 10 м галіна: дз шпыматэрыя хлятава з открытым прецелом	10	13	22	7	10	18	Прыкладныя навыкі
	Пля на дэманстрацыйнай кватэрнай с-дэманстрацыйнай прецелом дз скам'я трывалых стружках	13	18	27	10	15	23	
	Турнетыя шэрабавыя з прыверткай турнетыя навыкай протяжэння не менш 3 м (кванцітэ палітэка)	3	5	7	3	5	7	

Участники (пол/возраст)	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый тип отличия	Серебряный тип отличия	Золотой тип и щипки	Бронзовый тип отличия	Серебряный тип отличия	Золотой тип отличия
Количество физических качеств, способностей, приобретенных навыков, степей, которых необходимо для получения звания отличника Комплекса	4	4	5	4	4	5
Количество навыков (теорет.), которые необходимо изучить для получения звания отличника Комплекса	4	4	5	4	4	5

Реализация учебной деятельности учащихся (не менее 7 часов)

Минимальный объем учебных занятий для учащихся по предмету

№ п/п	Виды деятельности учащихся	Время и количество (во звонках)	Сумма баллов учебной деятельности (мин)
1.	Утренняя зарядка	20 мин 6 дней в неделю	120
2.	Производственная гимнастика	15 мин 5 раз в неделю	75
3.	Организованное участие в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также во вне-классных и студенческо-спортивных видах спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки учащихся и спортивных соревнованиях	80 мин 1 раз в неделю	80
4.	Самостоятельное участие в физической культуре и других видах деятельности: участие в факультативных мероприятиях	Выходные дни по 80 мин	160

В период отпусков освобожденный день учебная работа по предмету 2 часов

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

№ ступени	Наименование испытаний (тесты)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
Обязательные испытания (тесты)								
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	23:40	34:40	31:40	29:40	
	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	32:40	27:40	24:40	
	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	31:40	28:20	24:10	-	-	-	
2.	Глубина и размахны рыв в упоре с гимнастической скамье (количество рыв)	4	7	15	7	6	8	Сила
	Число выходов из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	-6	-4	-1	0	1	-6	Гибкость
Тесты (тесты) по выбору								

4.	Пошивы на тутоватта на плотности лавы из снэв (количество рэв за 1 мин.)	8	13	23	4	8	14	Скорость-снэв всможности
5.	Планине на 25 м (мин. с)	3:00	2:36	2:35	3:05	2:40	2:27	
	Снэв-снэв перевышение по перевышению местности на 2 км (мин. с)	-	-	-	44:40	28:40	25:10	
	Снэв-снэв перевышение по перевышению местности на 2 км (мин. с)	19:40	29:40	23:40	-	-	-	

Участник 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, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5
Количество испытаний (загов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5

Рекомендации к трудовой деятельности (ср. время 7 часов)

Минимальный объем различных видов трудовой деятельности

№ п/п	Виды трудовой деятельности	Время и количество часов	Сумма времени выполнения работы (мин)
1.	Утренняя гимнастика	20 мин 6 раз в неделю	120

2. Принимательская санвзвешка	15 млн 5 (из 3 недели)	75
3. Организационные занятия в спортивной 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 млн 1 (завтра в неделю)	80
4. Соинициативные занятия физической культурой и другими видами деятельности: участие в факкультативных мероприятиях	Выданы дня по 60 млн	160

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

№ п/п	Наименование занятия (метра)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый уровень	Серебряный уровень	Золотой уровень	Бронзовый уровень	Серебряный уровень	Золотой уровень	
(Включительно лыжня в (ТССП))								
1.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин. с)	11:55	10:14	8:45	11:30	10:27	9:08	Выход лыжеть
	Смешанное 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.	Стабилизаторы и разгибатели рук в упоре о лямки (счёт секунд)	3	7	12	2	0	8	Силь
3.	Наклоны вперёд на полужёсткой скамье (от уровня скамьи - см)	-9	-6	-4	-5	-1	-2	Плбизости

Исходные (старта) по выбору

4.	Поднимание туловища на потоползённой лежке на спине (счёт секунд раз за 1 мин)	5	9	10	4	5	11	Скоростно-силовое выносливость
	Плавание на 25 м (мин, с)	1:05	2:10	2:30	3:10	2:45	2:30	Привычные выходы
5.	Скачковые передвижения по дорожке длиной 2 км (мин, с)	-	-	-	35:00	30:40	27:40	
	Снегоступные передвижения по дорожке длиной 3 км (мин, с)	35:00	21:00	25:10	-	-	-	

Участники соревнований	Мужчины			Женщины		
	Кривошвей	Серебряцкий	Златош	Бризовский	Серебряцкий	Золотар
	знак отличия					

Количество флуоресцентных ламп, способностей, электрических выключат., выключ. в которых необходимы для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5
Количество перчаточных (двух), которые необходимы на пальцы для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5

Рекомендации к ежедневной двигательной активности (не менее 6 часов)

Минимальный объем ежедневной двигательной активности			Сумма времени двигательной активности (мин.)
№ п/п	Виды двигательной активности	Время в еженедельные занятия	
1.	Утренняя гимнастика	30 мин. 6 дней в неделю	120
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 различных физических упражнений	Выходные дни по 80 мин	160

18. Высемнадцатый уровень (возрастная группа 70 лет и старше)

№ п/п	Нормативы						Формирование навыков, приобретение навыков и умения
	Мужчины			Женщины			
	Уровень сложности						
Изготовление ювелирных изделий (тесса)	Тонированный знак отличия	Серебряный	Золотой	Бронзовый	Серебряный	Золотой	платиновый
		платиновый	златиновый	серебряный	серебряный	златиновый	

Обязательные испытания (тесты)

	Смешанное передвижение по 1000 м (мин, с)	16:30	18:39	11:00	18:34	15:24	12:09	
	Специальное передвижение на 2000 м (мин, с)	24:30	21:40	18:40	28:40	25:40	21:40	
1.	Средняя скорость ходьбы по 3 км (мин, с)	33:40	31:40	29:40	37:05	35:40	32:40	Выносливость
	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 (полностью раз)	1	5	8	1	4	6	Сила
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (на уровне коленей)	-10	-8	-5	-6	-4	0	Гибкость

Испытания (тесты) по выбору

4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (полностью раз на 1 мин)	3	7	15	1	5	4	Скоростно-силовые показатели
	Плавание в/п 25 м (мин, с)	3:15	2:44	2:15	3:00	2:50	2:55	Циркуляторные нагрузки
5.	Средняя скорость передвижения по пересеченной местности на 2 км (мин, с)	-	-	-	36:45	31:40	29:05	

Сметные показатели по пересечению мест катки 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
Уровень сложности						
Количество оцененных участников, способностей, практических навыков	4	4	5	4	4	5
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнять или получить звание судья Континента	4	4	5	4	4	5

Требования к водительской деятельности (не менее 6 часов)

Минимальный объем (различных видов) деятельности

№ п/п	Наименование деятельности	Время и количество занятий	Суммарное время водительской деятельности (мин)
1.	Утренняя гимнастика	25 мин 7 дней в неделю	175
2.	Организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки в зале в секциях и кружках, организационные мероприятия на объектах спорта и по месту жительства	60 мин 1 занятие в неделю	60
3.	Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурных мероприятий	Выходные дни по 60 мин	120

II. Нормативы вшытавай (тэсты)
Всероссийскага фізкультурна-спартывавага комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
 для вышэйшых і ўзросту людзей з шчыравольна-высокай вышэйшай кваліфікацыяй

I. Испытания (тесты) по выбору для людей с высшей квалификацией

№ п/п	Наименование испытаний по выбору	Нормативы				Финишное значение			
		Мужчины		Женщины					
		Знаки отличия	Уровень сложности	Знаки отличия	Уровень сложности				
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		10,2
3.	Самые высокие прыжки по переменной высоте (без учета времени, м)	170	340	500	150	240	400	400	Выносливость
4.	Ходьба на лыжах (без учета времени, м)	500	815	1170	420	750	1305	1305	
5.	Плывание на спине (ширина плечевых суставов (ширина плеч) в%)	1	3	3	-	-	-	-	Сила
6.	Поднимание на вес тела по количеству повторений (в секунду)	4	6	10	2	4	7	7	
7.	Стягивание и разбивание дуг и удара локтем по шпору (количество повт.)	5	7	11	2	4	8	8	Гибкость
8.	Наклон вперед на коленях (сгибание ноги в колене с прямыми лопатками) (см)	41	42	45	42	43	46	46	
9.	Притягивание лямки к месту толчка лямки по шпору (см)	31	30	35	65	73	90	90	Скоростно-силовые возможности
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество повт. за 30 с.)	3	10	17	8	9	11	11	
11.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий из 5 попыток)	1	2	3	1	2	3	3	Координационные способности

1.2. Целевая группа (с учетом возраста (лет))	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Участники соревнований Уровень сложности	Мальчики		Девочки	
	Бронзовый знак отлично	Серебряный знак отлично	Золотой знак отлично	Серебряный знак отлично
Количество испытаний (тестов) по выбору в каждой группе	12	12	11	11
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обязательны для всех участников команды				

Рекомендации к недельной деятельности (не менее 10 часов)

№ п/п	Минимальный объем реализации в/воля деятельности обучающихся	Распределение по неделе (дни)
1.	Участие в гимнастике	80
2.	Участие в играх в образовательных программах по предмету «Физическая культура»	135
3.	В процессе учебного или физкультурного занятия, проведенного в форме индивидуальной, в форме коллективной игры, эстафеты, элементных соревнований	120
4.	Индивидуальные физкультурно-спортивные мероприятия, участие в коллективной физической культуре с использованием средств, в том числе в рамках инклюзивной программы реализации деятельности наравле	120
5.	Индивидуальные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе по желанию игроков	200
В течение всего соревновательного периода во время 5 часов		

1.2. Интервал суицидъ (возрастная группа от 4 до 4 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (суть) по выбору	Матрица		Нормативы		Фактические значения
		Матрица	Девочки	Матрица	Девочки	
уровня стабильности						
		Бриллиант	Серебряный	Золотой	Бронзовый	Железный
		заказ отправить	заказ статья	заказ статья	заказ статья	заказ статья
1.	Без на 20 м (с)	8:2	7:5	8:5	8:5	7:1
2.	Самостоятельное определение по 1000 м (мин, с)	8:55	7:56	6:05	7:20	7:58
3.	Самостоятельное определение по дорожке на местности (без учета времени, км)	8:8	1:1	1:3	0:8	1:5
4.	Бег на лыжах на 1 км (НОИ, с)	12:22	11:38	10:35	12:19	9:52
5.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	6:8	1:1	1:3	0:8	1:3
6.	Подтягивание на руках на выносливость (выносливость [раз])	1	2	3	-	-
7.	Прыжки на месте по лестнице (количество раз)	5	7	12	3	4
8.	Стойкость и равновесие рук и ног (раз)	6	8	14	3	9
9.	Прыжки вперед из положения стоя на полу с приземлением (см)	11	9	16	2	17
10.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	30	105	119	85	115
11.	Подтягивание туловища на поясе (на 10 см) (количество раз) [НОИ]	17	20	27	14	35
12.	Метание теннисного мяча в цель (длина 6 м (количество попаданий из 5 бросков))	1	2	3	1	2
13.	Самостоятельное определение (м)	3	3	9	3	4

Гибкость

Скорость-выносливость

Координационные способности

Участники соревнований	Мальчики				Девочки			
	Бронзовый		Серебряный		Серебряный		Золотой	
Уровень сложности	Знак отличия	Имя	Отличие	Имя	Отличие	Имя	Отличие	Уровень сложности
Качество исполнения (тестов) по выбору в возрастной группе	12		12	12		12		12
Качество исполнения (тестов) по выбору, которое победителем выполнено для получения знака отличия	5		5		5		5	5
Полнота выполнения (тестов) по выбору обеспечения качества места для занятия								

Техническая и педагогическая деятельность (по мере необходимости)

№ п/п	Минимальным объемом работных видов деятельности деятельности	Гражданский кодекс (мин)
1.	Утренняя гимназия	60
2.	Учебные занятия и обучающие занятия по предмету «Физическая культура»	145
3.	В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, организованные в форме включенного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элективные спортивные игры	120
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия физическим воспитанием в выходные дни, занятия в рамках внеурочной деятельности (спортивные секции, спортивные мероприятия, участие в районных и городских соревнованиях)	120
5.	Готовность к занятию физкультурой (с участием родителей), в том числе подготовка игр	200

В календарном плане еженедельный длительностью занятия не менее 3 часов

1.3. Третья группа (мужская группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Демонстрация испытаний (тесты по выбору)	Параметры				Физические качества
		Медички		Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Знак отличия	
Уровень сложности						
1.	Бег на 30 м (с)	7,4	6,8	7,6	7,1	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	14,1	13,2	14,7	14,8	
3.	Бег на 100 м (мин, с)	7:45	7:01	8:14	7:29	6:25
4.	Бег на 150 м (мин, с)	10:21	9:20	10:15	9:46	8:51
5.	Бег на 200 м (без учета времени, м)	1,2	1,5	1,2	1,5	1,8
6.	Круги (без учета времени, м)	1,2	1,5	1,2	1,5	1,8
7.	Циклотрасса из паса на лыжной перекладке (км, макс. вб. раз)	2	3	4	-	-
8.	Подтягивание на висе (100 м вправо и перекладке) (км, макс. вб. раз)	7	10	17	5	12
9.	Сильные и резкие рывки вперед на полу (если не вб. раз)	7	10	18	4	10
10.	Настоящий переход на лыжах на гору с прыжком вперед (с)	42	43	16	42	44
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	172	191	242	156	212
12.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	107	120	125	100	127
13.	Катание вниз по склону 150 м (м)	15	18	25	10	17
14.	Подтягивание туловища на потопелю лежа на спине (количество раз за 1 мин)	39	28	36	19	31
15.	Катание лыжного мяча по льду, дистанция 6 м (количество подходов за 5 проб, м)	1	3	4	2	3
16.	Прыжок без учета времени (м)	6	10	12	6	12
Итого						Скоростные возможности
Итого						Координационные способности

Условия проведения Уровень сложности	Минимум				Максимум			
	Бронзовый этап		Серебряный этап		Золотой этап		Платиновый этап	
	эстафетный	индивидуальный	эстафетный	индивидуальный	эстафетный	индивидуальный	эстафетный	индивидуальный
Количество участников (сезон) по выбору в возрастной группе	16	16	16	16	16	16	16	16
Количество испытаний (сезон) по выбору, которое необходимо выполнить для получения звания Чемпиона	6	6	6	6	6	6	6	6

Шестилетний сезон по выбору обязательных этапов

Рекомендации к величине длительности занятия (не менее 10 часов)

№ п/п	Уменьшение объема тренировок за счет замены	Важнейшие	
		по месту	(млн)
1.	Уменьшение количества тренировок по программе	80	195
2.	Уменьшение количества тренировок по программе	120	195
3.	Уменьшение количества тренировок по программе	120	195
4.	Уменьшение количества тренировок по программе	120	195
5.	Уменьшение количества тренировок по программе	120	195

В минимальном объеме обязательных тренировок (с учетом рекомендаций), в том числе по программе и спортивным

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

№ п/п	Наименование испытаний (исх.) по выбору	Матрицы			Переходы			Финансовый результат
		Кристаллы	Звезд	Оттенок	Отличия	Звезд	Отличия	
1	Бег на 50 м (с)	6,7	5,8	7,1	7,1	8,6	6,0	Скорость выполнения упражнения
2	Бег на 60 м (с)	12,9	10,9	13,4	13,4	12,4	11,5	
3	Бег на 100 м (мин, с)	10:15	7:36	11:09	11:09	10:54	8:21	
4	Бег на 200 м (мин, с)	12:18	10:59	13:52	13:52	14:58	13:11	
5	Бег по ленте на 2 км (мин, с)	17:39	14:20	18:21	18:21	17:04	15:35	
6	Бег на талат (без учета времени, км)	1,2	2	1,2	1,2	1,8	2	Выносливость
7	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1,2	2	1,2	1,2	1,8	2	
8	Прыжки без учета времени (м)	30	45	20	20	30	45	Сила
9	Шестипаловые прыжки на лыжах перелазание (количество раз)	5	6	-	-	-	-	
10	Подтягивание на висе лежа на перекладине (количество раз)	8	19	0	0	8	11	Искренность
11	Подтягивание на висе лежа на перекладине (количество раз) (Стойкое и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз))	10	23	5	5	8	11	
12	Наклоны вперед на коленях с мячом с прыжком вперед (с)	43	4	43	43	4	43	Скорость выполнения упражнения
13	Прыжок в длину с разбега (см)	190	260	172	172	187	230	
14	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	129	153	110	110	123	140	Контрольные упражнения
15	Метание мяча весом 150 г (м)	30	28	13	13	15	18	
16	Подтягивание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	36	39	23	23	26	34	Контрольные упражнения
17	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	7	3	3	5	7	

Участники исследования	Мальчики				Девочки	
	Британский знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	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, к которым всеобщим образом для полученных знаков отличия допускаются	6	6	6	6	6	6

Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечиваю оценку шести физических качеств

Государственные и местные дошкольные учреждения (не менее 11 школ)

№ школы	Минимальный объем результатов по всем физическим качествам	Среднее значение
1. Улучши память (IQ)		105
2. Обладатель высшего уровня знаний в образовательных учреждениях		135
3. В процессе обучения для физического лица изучать, перемены в форме активности в школе: логические игры, шахматы, азартные спортивные игры		120
4. Организационные факторы: культурно-просветительские мероприятия, знания физической культуры и деятельности спорта. В том числе в рамках национальной программы развития образования		120
5. Состоятельные знания физической культуры (с участием родителей) в том числе логические и спортивные игры		200

В культурные учреждения включены школы (не менее 11 школ)

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

№ п/п	Измескование: описание (состав) по выбору	Нормативы				Формирование качества
		Юноши		Девочки		
		Брильянть стоквиселл				
		узел отплетеня	узел отплетеня	узел отплетеня	узел отплетеня	Скоростная выносливость
1.	Бег на 50 м (с)	5:8	6:1	6:6	6:4	5:7
2.	Бег на 60 м (с)	11:2	11:4	12:6	11:9	11:0
3.	Бег на 200 м (мин, с)	13:59	14:38	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	19:14	22:20	22:13
6.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1:5	2:5	4:8	2	3
7.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1:3	2:5	1:0	2	2:5
8.	Плавание: 50 м (время, мин)	20	30	20	30	40
9.	Прыжок в высоту из воды на вольной площадке (высота, м)	4	5	8	-	-
10.	Прыжок в длину из воды на вольной площадке (длина, м)	10	14	30	4	12
11.	Сгибание и разгибание руки в локте (сидя) на полу (количество раз)	16	20	30	8	13
12.	Наклон вперед на полжелезя стоя на полу с закрытыми глазами (см)	3	+5	+4	+7	-11
13.	Прыжок в длину с разбега (см)	209	230	190	205	250
14.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	161	124	135	153
15.	Метание мяча весом 150 г (м)	22	37	16	18	29
16.	Посланные толкание из положения лежа на спине (длина, м)	27	42	25	25	35
17.	Метание мяча весом 150 г (м)	4	6	8	6	8

Сила

Гибкость

Скоростно-силовые возможности

Контроль положения

Участники исследования	Кипр				Древляки			
	Ирландия заяк олимпиада	Серебряный заяк олимпиада	Золотой заяк олимпиада	Бронзовый заяк олимпиада	Серебряный заяк олимпиада	Бронзовый заяк олимпиада	30-й место олимпиада	С
Количество выигранных (побед) на выбору в возрастной группе	17	17	17	15	15	15	15	С
Количество выступлений (тестов) по пиллеру, которые необходимо вышвырнуть или поиграть уязвим олимпиада	6	6	6	6	6	6	6	С
Шесть испытаний (тестов) по набору успешности оценки шести физических качеств								

Резюме данных о выносливости (во время 12 часов)

№ п/п	Утренняя гимнастика	Успешность выполнения упражнений по программе «Физическая культура»	Ежедневная нагрузка	
			время	нагрузка
1.	Утренняя гимнастика	Успешность выполнения упражнений по программе «Физическая культура»	175	С
2.	Успешность выполнения упражнений по программе «Физическая культура»	Успешность выполнения упражнений по программе «Физическая культура»	135	С
3.	В процессе учебного дня физкультурные занятия и занятия, проведенные в форме активного отдыха: подтяжка и др.	Успешность выполнения упражнений по программе «Физическая культура»	100	С
4.	Успешность выполнения физических упражнений-выносливость: марш-броски, занятия физической культурой и физическими упражнениями в рамках учебного процесса (реабилитация или реабилитация ребенка-инвалида)	Успешность выполнения упражнений по программе «Физическая культура»	130	С
5.	Успешность выполнения физических упражнений, в том числе индивидуальных и групповых игр	Успешность выполнения упражнений по программе «Физическая культура»	200	С

Итого: время успешного выполнения упражнений по программе «Физическая культура» не менее 3 часов

1.6. Шестая ступень (микрометрическая группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/п	Наименование мыльницы (детей) по выбору	Промышленность		Физические величины
		Нижний	Верхний	
		Уровень влажности		
		Бронзовый знак отличия	Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия
1.	Без пн. 30 м (с)	5,4	8,4	11,2
2.	Без пн. 60 м (с)	9,7	12,4	11,7
3.	Без пн. 100 м (с)	14,4	20,8	19,6
4.	Без пн. 2000 м (взросл. с)	-	14,51	11,17
5.	Без пн. 2000 м (взросл. с)	16,17	-	-
6.	Без пн. только по 3 км (мпп. с)	-	24,36	21,08
7.	Без пн. только по 5 км (мпп. с)	31,20	38,01	-
8.	Бронза (без поперечной влажности) (без учета времени, км)	3	1,5	1
9.	Плавные без учета времени (м)	40	30	40
10.	Поэтапное на пн. на широким узким (взросл. с)	6	10	-
11.	Положение на пн. на широким узким (взросл. с)	-	8	14
12.	Стойкость рук в упоре ладонями (количество раз)	25	34	9
13.	Резок груз 16 кг (количество раз)	15	36	-
14.	Извлечение из воды (количество раз)	46	10	7
15.	Прижимание ладоней к стене (с)	250	114	210
16.	Извлечение из воды (количество раз)	161	195	145
17.	Извлечение из воды (количество раз)	24	36	22
18.	Извлечение из воды (количество раз)	29	40	29
19.	Извлечение из воды (количество раз)	6	8	7

Скорость выполнения

Сила

Исходность

Скорость выполнения

Корректирующие

длина 6 м (включая поперечный шпунт)
10 брусьев

Участники соревнований	Юноши				Девушки			
	Британский стиль	Серебряный стиль	Золотой стиль	Британский стиль	Серебряный стиль	Золотой стиль	Британский стиль	Золотой стиль
Уровень сложности	высокая сложность							
Количество повторов (по выбору и возможности тренера)	16	16	16	15	15	15	15	15
Ключевые моменты (слож) по выбору, которые необходимо выработать для достижения макс. числа очков	4	6	6	6	6	6	6	6
Шестнадцать (двадцать) по выбору обучающихся канье в								

Рекомендации к постановке программы (не более 12 слов)

№ п/п	Материалы, объем, размеры, время, сложность, ответственность	Категория, по мере (быв.)
1	Утренняя гимнастика	175
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, эстафеты, эволюция спортивных игр	100
4	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия физической культурой и другими видами спорта, и свои часы в рамках индивидуальной программы развития и реализации образовательных программ	140
5	Сопоставительные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	300

В колони, время: время ежедневный двенадцатый режим по мере 3 часов

1.7. Сельскохозяйственная продукция от 18 до 19 лет включительно

№ п/п	Наименование используемая (теста) по выбору	Мужчины			Женщины			Физические качества
		Нормативы			Женщины			
		Уровень сложности	Мужчины	Женщины	Уровень сложности	Мужчины	Женщины	
		Презентации этика	Серебряный этика	Золотой этика	Серебряный этика	Золотой этика		
1.	Бег на 40 м (с)	5,0	4,2	6,2	6,1	5,7	4. Экстремальные 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	15,5	20,8	19,5	18,4		
4.	Бег на 200 м (мин. с)	-	-	14,31	-	11,17		
5.	Бег на 300 м (мин. с)	18,30	16,47	19,57	-	-		
6.	Бег на 400 м (мин. с)	-	-	24,20	-	20,08		
7.	Бег на 500 м (мин. с)	33,20	30,47	28,01	-	-		
8.	Бег на 600 м (мин. с)	5	4,5	2	2,5	2		
9.	Прыжки без учета предмета (м)	30	40	30	40	50		
10.	Подтягивание на турнике в висе (раз)	6	11	-	-	-		
11.	Подтягивание на турнике в висе лежа на широким хватом (раз)	-	-	9	11	16	Сила	
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	24	26	7	9	12		
13.	Разбег турник 10 м (кол-во раз)	12	15	38	-	-		
14.	Вис на турнике в висе лежа на широким хватом (раз)	44	40	46	17	113	Гибкость	
15.	Прыжок в длину с разбега (см)	230	314	210	225	175		
16.	Прыжок в длину с места (раз)	161	178	131	145	157	Скоростно-силовые возможности	
17.	Метание мяча весом 150 г (м)	26	30	19	24	30		
18.	Метание мяча весом 1 кг (м)	28	41	17	30	17		
19.	Метание теннисного мяча (м)	10	14	10	12	14	Технические	

Участники	до 12 лет	12-16 лет	16-18 лет	18-20 лет	20-25 лет	25-30 лет	30-35 лет	35-40 лет	40-45 лет	45-50 лет	50-55 лет	55-60 лет	60-65 лет	65-70 лет	70-75 лет	75-80 лет	80-85 лет	85-90 лет	90-95 лет	95-100 лет
-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	------------

Участники	Мужчины			Женщины			Итого
	Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия	Бронзовый знак отличия	Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия	Бронзовый знак отличия	
Коллективно-исследовательский (исследования по выбору в возрастной группе)	16	16	16	16	15	15	15
Коллективно-исследовательский (исследования по выбору, культуре взаимодействия)	6	6	6	6	6	6	6
Индивидуальный (исследования по выбору)							

Рекомендации к реальному педагогическому стажу (не менее 12 часов)

№ п/п	Минимальный объем мероприятий педагогической деятельности	Всего часов (мин)
1.	Учебные занятия	160
2.	Учебные занятия в образовательных учреждениях по предмету «Образовательная культура»	90
3.	В процессе учебного (тренингового) или факультетского занятия или семинара в форме «лучшие практики» педагогические работники в процессе учебного (тренингового) занятия тематическим, вводным тематическим передовым занятием для педагогической практики, семинара сиротских групп	75
4.	Специализированные факультетские мероприятия, занятия взыскательной педагогической культуры и дополнительными занятиями в том числе в рамках мероприятий регионального уровня	150
5.	Самостоятельные занятия педагогической практикой, в том числе по индивидуальной программе	285
Всего часов к реальному педагогическому стажу не менее 4 часов		

1.8. Восьмая студента (мужчины) (группа от 20 до 24 лет (психическая))

№ п/п	Наименование упражнения (тесты по выбору)	Мужчины		Женщины		Физические качества
		Уровень	Уровень	Уровень	Уровень	
		Бронзовый	Золотой	Бронзовый	Золотой	
		плат	серебря	серебря	плат	
1.	Бег на 50 м (с)	5,7	5,0	6,5	6,2	5,8
2.	Бег на 60 м (с)	10,5	9,1	12,9	11,9	11,1
3.	Бег на 100 м (с)	18,4	16,7	21,1	19,9	18,8
4.	Бег на 150 м (мин. с)	-	-	3:47	3:31	3:24
5.	Бег на 200 м (мин. с)	-	-	15:11	14:20	13:40
6.	Бег на 300 м (мин. с)	17:38	15:52	-	-	-
7.	Бег на толчок на 3 км (мин. с)	-	-	25:06	23:33	21:39
8.	Бег на толчок на 5 км (мин. с)	39:52	30:12	-	-	-
9.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени км)	3	3,5	4,5	5,5	1
10.	Прыжки без учета времени (м)	40	50	40	50	70
11.	Подтягивание из виса на турнике (кол-во раз)	7	9	12	-	-
12.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	-	-	8	10	15
13.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	23	28	38	10	14
14.	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)	16	19	36	-	-
15.	Прыжок из положения сидя на глыбу с урвными глыбы (см)	14	46	+10	6	+15
16.	Прыжок в длину с места (см)	206	302	144	255	280
17.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	173	191	201	140	165
18.	Метание мяча весом 150 г (м)	28	32	40	30	32
19.	Подтягивание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз на 1 мин)	28	32	41	30	37
20.	Метание туловища из положения лежа на спине (м)	12	14	16	12	16

Полосатая

Сила

Гибкость

+ Корректирующая программа

Корректирующая программа

1.9. Девяти ступень (накрасная подгруппа от 25 до 29 лет включительно)

№ п/п	Пандемическая классификация (по возрасту)	Политическая		Мужские		Женские		Физические качества
		Территория		Уровень сложности		Средняя		
		Золотой	Серебряный	Золотой	Серебряный	Золотой	Серебряный	
1.	Бег на 30 м (с)	4,8	6,2	5,5	7,4	7,1	8,5	Скоростные технические
2.	Бег на 60 м (с)	11,2	10,5	9,4	13,2	12,1	11,4	
3.	Бег на 100 м (с)	17,8	16,9	16,1	22,2	21,1	19,3	
4.	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	6:17	5:32	5:29	
5.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	13:10	12:11	13:13	
6.	Бег на 3000 м (мин, с)	18:31	17:04	14:57	-	-	-	
7.	Бег на 5000 м (мин, с)	33:20	31:24	26:32	-	-	21:41	Выносливость
8.	Кросс (бег по пересеченной местности) вперед, назад, вправо, влево	2:5	3	4	1:5	2	2:5	
9.	Плавание без учета времени (м)	50	60	70	90	60	70	
10.	Полумарафон на выносливость (кросс) с препятствиями (контрастная)	5	7	10	-	-	-	
11.	Подтягивание на перекладине на выносливость	-	-	-	7	9	14	Сила
12.	Подтягивание на перекладине (контрастная)	18	21	30	7	9	13	
13.	Триштурм 16 м (контрастная)	15	18	33	-	-	-	
14.	Прыжки вперед на выносливость (контрастная)	+3	5	19	+5	+6	+11	Гибкость
15.	Средняя выносливость (контрастная)	169	187	201	146	149	162	
16.	Бег на выносливость (контрастная)	22	26	34	14	18	26	Скоростно-выносливость
17.	Подтягивание на выносливость (контрастная)	35	40	38	20	24	32	
18.	Устойчивость к усталости (контрастная)	13	15	18	11	15	18	Координационные

шкільниця б-м количеством лінійкиш ліс- 28 бліскіш						списоківнівсв
---	--	--	--	--	--	---------------

Уваги і тестування	Мушкетери				Жінки			
	Віршовий		Середній		Середній		Долговий	
Уровень сложности	тип	звук	тип	звук	тип	звук	тип	звук
Колірство металів (тестов) до відбору в покривній групі	олівця	олівця	олівця	олівця	олівця	олівця	олівця	олівця
Колірство металів (тестов) до відбору, потім пошкодило підготувати для шукання змінювання бліскіска	15	15	15	15	15	15	15	15
Шоста пелетиний (тестов) до відбору обслуговують пелетку шоста фізична поведінка	6	6	6	6	6	6	6	6

№ діл	Розомислення в медіальній діяльності виконують (не менше 1 човки)		Балівельно, не менше (мні)
	Розомислення	Діяльність	
1. У цю діяльність			140
2. Фізична діяльність в теміне робочого дня, діяльність пелетки, видання діяльності перел пелеткою робочого дня, діяльність пелетки пелетки			110
3. Фізична діяльність фізична діяльність фізична діяльність фізична діяльність фізична діяльність фізична діяльність			180
4. Фізична діяльність фізична діяльність фізична діяльність фізична діяльність фізична діяльність			230

В оцінюванні враховується середній бал діл не менше 4 човки

1.10. Девятая ступень (показатели по группам от 30 до 34 лет включительно)

№ п/п	Наименование упражнения (теста) по п/п/группе	Мужчины		Женщины		Физические качества
		Уровень отклонения	Уровень отклонения	Уровень отклонения	Уровень отклонения	
		Бундеслига	Бундеслига	Бундеслига	Бундеслига	
1.	Бег на 30 м (с)	отличная	хорошая	хорошая	хорошая	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	7,7	8,0	7,7	8,0	6,7
3.	Бег на 100 м (мин, с)	14,3	15,2	14,1	14,1	12,2
4.	Бег на 200 м (мин, с)	34,7	42,7	33,9	33,9	32,9
5.	Бег на 300 м (мин, с)	18:10	17:30	16:11	16:11	14:19
6.	Бег на 400 м (мин, с)	35:01	31:45	25:18	25:18	23:45
7.	Бег на 500 м (мин, с)	35:01	31:45	25:18	25:18	23:45
8.	Кросс (без учета времени) местности (без учета времени, км)	3,5	4	1,5	2	1,5
9.	Цикловое без учета времени (км)	30	70	30	30	30
10.	Мощность на 1 мс на лыжах передвижение (количество раз)	4	30	-	-	-
11.	Подтягивание на висе (раз) на лыжах передвижение (количество раз)	9	18	7	8	13
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на лопатках (количество раз)	12	15	4	6	10
13.	Рывок туловища (количество раз)	14	17	35	-	-
14.	Наклон вперед на коленях сгибание туловища в упоре лежа (количество раз)	2	43	43	43	40
15.	Проток в упоре лежа (количество раз)	155	180	112	120	130
16.	Метание мяча (10 м)	21	32	15	17	23
17.	Полымяны (количество раз за 1 мин)	22	34	18	18	27
18.	Метание теннисного мяча и диска (количество попаданий на площадку 6 м (количество попаданий на площадку 20 метров)	12	18	12	14	18

Участие в мероприятии	Мужчины		Женщины	
	Бригадный звеньевой отлично	Средний звеньевой отлично	Бригадный звеньевой отлично	Средний звеньевой отлично
Количество награжденных (двое) по выбору в возрастной группе	16	16	14	14
Количество награжденных (двое) по выбору, которое необходимо пригласить для участия в уроке отряда Ковчег	6	6	6	6
Шесть награжденных (двое) по выбору обеспечивают оценку шеста функционирование				

Рекомендации к методике проведения (не менее 11 часов)

№ п/п	Минимальная сумма часовых занятий (не менее 11 часов)	Ежегодный по мере (часы)
1.	Уровень и видимость функционирования системы в течение рабочего дня, выполнение программы курса в полном объеме дня. Рекомендуется проводить занятия	160
2.	Функционирование системы в течение рабочего дня, выполнение программы курса в полном объеме дня. Рекомендуется проводить занятия	140
3.	Судимостью функционирование системы в течение рабочего дня, выполнение программы курса в полном объеме дня. Рекомендуется проводить занятия	180
4.	Судимостью функционирование системы в течение рабочего дня, выполнение программы курса в полном объеме дня. Рекомендуется проводить занятия	230
5.	Судимостью функционирование системы в течение рабочего дня, выполнение программы курса в полном объеме дня. Рекомендуется проводить занятия	

1.11. Суммарная нагрузка (округленная до целого от 35 до 39 лет выносливости)

№ п/п	[Паминувание нагрузки (теста) по выбору]	Задания		Примечания		Жизненные		Вспомогательные значения
		площадь площ.	площ.	площ.	площ.	площ.	площ.	
1.	Бег на 30 м (с)	7:9	7:1	6:2	8:4	8:1	6:9	Скорость выносливости
2.	Бег на 100 м (с)	34:8	1:38	10:6	15:6	14:4	15:4	
3.	Бег на 1000 м (мин. с)	5:47	5:41	4:47	7:16	6:46	6:45	Скорость выносливости
4.	Бег на 2000 м (мин. с)	19:18	18:21	16:21	18:31	17:36	14:21	
5.	Бег на 2000 м (мин. с)	-	-	-	-	-	-	Выносливость
6.	Бег на лыжах на 1 км (мин. с)	38:36	34:27	29:33	29:15	26:34	25:28	
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин. с)	1:8	2	2:5	0:8	1	1:5	Выносливость
8.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	30	50	60	30	30	40	
9.	Плавание без учета времени (м)	3	5	7	-	-	-	Сила
10.	Подтягивание на висе на высокой перекладине (количество раз)	7	10	17	5	6	12	
11.	Подтягивание на перекладине на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	13	23	3	3	8	Гибкость
12.	4. Протест и разгибание рук в упоре лежа на локтях (количество раз)	14	16	31	-	-	-	
13.	Рывок и рыв (16 кг (количество раз))	9	+2	17	-2	+4	-9	Скорость выносливости
14.	Наклон вперед из положения сидя на спине с прямыми ногами (см)	155	167	177	147	119	152	
15.	Присед в стойке с места толчком двумя ногами (см)	20	24	40	12	14	20	Координационные способности
16.	Движения по тесту на изометрических упражнениях (количество раз в 1 мин)	12	14	17	12	14	15	
17.	Местные тепловые завы в 12-м, 14-минутная 6 м (количество подходов) от 20 (разово)	-	-	-	-	-	-	

Участники тестирования

Мужчины

Женщины

Уровень сложности	Базовый уровень		Средний уровень		Высокий уровень		Итого	
	Знания	Умения	Знания	Умения	Знания	Умения	Знания	Умения
Количество испытаний (тестов) по каждому критерию	15	15	15	15	15	15	15	15
Количество выводов (тестов) по каждому критерию	6	6	6	6	6	6	6	6
Шестнадцать испытаний (тестов) по каждому критерию								

Результаты и выводы латентной диагностики (не менее 10 часов)

№ п/п	Защитный объект	Индикаторы латентной диагностики	Качественные или числовые
1.	Уровень грамотности		16%
2.	Физическая активность в течение рабочего дня	показатели физической активности: время на работу, время сна, время отдыха	16%
3.	Финансовый статус	финансовый статус: уровень дохода, уровень расходов, уровень сбережений	18%
4.	Состояние здоровья	состояние здоровья: уровень стресса, уровень энергии	20%
Итого			200

В отведенное время выделенный диапазон результатов не менее 3 часов

1.12. Динамизация ступеней (возрастная подгруппа от 40 до 44 лет включительно)

№ п/п	Плановые показатели (по выбору)	Полы				Физическая нагрузка
		Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	
уровень стойкости						
Бразильский Серебряный Звездой Бразильский Серебряный Звездой						
1	Бег на 30 м (с)	звезда	звезда	звезда	звезда	звезда
2	Бег на 60 м (с)	8,1	7,5	8,9	8,6	7,0
3	Бег на 100 м (мин, с)	15,0	14,0	16,0	15,0	13,0
4	Бег на 200 м (мин, с)	32,4	31,4	34,4	32,0	30,5
5	Бег на 400 м (мин, с)	1,5:32	1,4:40	1,6:38	1,5:38	1,5:37
6	Бег на 800 м (мин, с)	-	-	1,9:38	1,8:38	1,8:30
7	Бег на 1000 м (мин, с)	4,4:15	4,0:15	4,6:14	4,4:15	4,1:20
8	Бег на 1500 м (мин, с)	1,8	2	2,5	2,2	1,5
9	Бег на 2000 м (мин, с)	1:30	1:20	1:10	1:30	1:40
10	Бег на 3000 м (мин, с)	3	3	6	-	-
11	Бег на 4000 м (мин, с)	6	9	10	4	11
12	Бег на 5000 м (мин, с)	10	15	25	2	7
13	Бег на 6000 м (мин, с)	11	15	35	-	-
14	Бег на 8000 м (мин, с)	0	4,2	4,6	+1	+3
15	Бег на 10000 м (мин, с)	15,1	16,5	17,4	10,5	11,6
16	Бег на 15000 м (мин, с)	18	22	26	7	9
17	Бег на 20000 м (мин, с)	31	33	36	11	13
18	Бег на 30000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
19	Бег на 40000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
20	Бег на 50000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
21	Бег на 60000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
22	Бег на 80000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
23	Бег на 100000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
24	Бег на 150000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
25	Бег на 200000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
26	Бег на 300000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
27	Бег на 400000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
28	Бег на 500000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
29	Бег на 600000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
30	Бег на 800000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
31	Бег на 1000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
32	Бег на 1500000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
33	Бег на 2000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
34	Бег на 3000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
35	Бег на 4000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
36	Бег на 5000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
37	Бег на 6000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
38	Бег на 8000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
39	Бег на 10000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
40	Бег на 15000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
41	Бег на 20000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
42	Бег на 30000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
43	Бег на 40000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
44	Бег на 50000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
45	Бег на 60000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
46	Бег на 80000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
47	Бег на 100000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
48	Бег на 150000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
49	Бег на 200000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
50	Бег на 300000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
51	Бег на 400000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
52	Бег на 500000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
53	Бег на 600000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
54	Бег на 800000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
55	Бег на 1000000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
56	Бег на 1500000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
57	Бег на 2000000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
58	Бег на 3000000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
59	Бег на 4000000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
60	Бег на 5000000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
61	Бег на 6000000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
62	Бег на 8000000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
63	Бег на 10000000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
64	Бег на 15000000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
65	Бег на 20000000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
66	Бег на 30000000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
67	Бег на 40000000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
68	Бег на 50000000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
69	Бег на 60000000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
70	Бег на 80000000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
71	Бег на 100000000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
72	Бег на 150000000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
73	Бег на 200000000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
74	Бег на 300000000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
75	Бег на 400000000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
76	Бег на 500000000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
77	Бег на 600000000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
78	Бег на 800000000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
79	Бег на 1000000000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
80	Бег на 1500000000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
81	Бег на 2000000000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
82	Бег на 3000000000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
83	Бег на 4000000000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
84	Бег на 5000000000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
85	Бег на 6000000000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
86	Бег на 8000000000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
87	Бег на 10000000000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
88	Бег на 15000000000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
89	Бег на 20000000000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
90	Бег на 30000000000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
91	Бег на 40000000000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
92	Бег на 50000000000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
93	Бег на 60000000000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
94	Бег на 80000000000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
95	Бег на 100000000000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
96	Бег на 150000000000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
97	Бег на 200000000000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
98	Бег на 300000000000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
99	Бег на 400000000000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-
100	Бег на 500000000000000 м (мин, с)	-	-	-	-	-

Участники культуры	Мужчины				Женщины			
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Золотой знак отличия
Коллектив воинов (детей) по пилбору и широкимой трулке	12	15	12	12	12	12	12	12
Коллектив артистов (детей) по кэббру, которые широкимой выполняли-ше широкимой широкимой широкимой	6	6	6	6	6	6	6	6
Школа артистов (детей) по широкимой широкимой широкимой								

Указываются в отдельной широкимой широкимой (не менее 10 человек)

№ п/п	Минимальный объем мероприятий в течение рабочего дня, включая время подготовки к деятельности	Средств, выделенных на реализацию	
		в рублях	в процентах к общему объему
1.	Участие в мероприятии		160
2.	Организация мероприятий в течение рабочего дня, включая время подготовки к деятельности		100
3.	Организация мероприятий в течение рабочего дня, включая время подготовки к деятельности		180
4.	Средств, выделенных на реализацию мероприятий, в том числе средств на реализацию мероприятий		240
	В отсутствие проекта минимальный объем мероприятий в течение 2 часов		

1.13. Прикладная ступень (возрастная подгруппа от 45 до 49 лет включительно)

№ п/п	Полнотеловые выпрыжки (саяк) по выбору	Параметры						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Бразильский заяк отличия	Серебряный заяк отличия	Уровень выносливост Бразильский заяк отличия	Серебряный заяк отличия	Золотой заяк отличия	Серебряный заяк отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	8,3	7,8	6,6	9,1	8,8	7,2	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	17,0	15,5	12,7	17,6	16,1	13,1	
3.	Бег на 100 м (мин, с)	7:31	6:54	6:34	9:14	7:56	7:20	
4.	Бег на 200 м (мин, с)	16:30	15:08	13:37	21:08	19:12	15:47	
5.	Бег на шибал на 3 км (мин, с)	-	-	-	28:42	26:32	23:43	
6.	Бег на шибал на 5 км (мин, с)	47:32	43:17	38:07	-	-	-	
7.	Круги (без поперечной эластичности) без учета времени, раз)	1,8	2	2,5	4,8	1	1,5	
8.	Плавные на 50 м (мин, с)	2:05	1:40	1:20	3:15	2:05	1:55	
9.	Подпрыгивать из вилы на вилочной разудля плече (количество раз)	2	3	3	-	-	-	
10.	Подпрыгивать в прыжке на шибал перепрыжки 40 см (количество раз)	3	7	14	1	5	9	Сила
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	11	22	3	3	6	
12.	Тянуть ширн 16 кг (количество раз)	7	8	10	-	-	-	
13.	Носить вперед в упоре на шибал с прямой ногой (кг)	0	12	15	+1	+3	+4	Скоростно-силовые возможности
14.	Целепогонка: туловища по поперечной осью на спине (количество раз за 1 мин)	10	20	26	7	9	13	
15.	Коснуться тыростного мяча в цель, успешно 5 м (количество шибал за 1 20 прыжков)	11	13	16	11	13	16	Коснуться тыростного мяча в цель

Учредитель (территориальное подразделение)	Мужчины				Женщины			
	Дружеский клуб	Спортивный клуб						
Количество избранных (данных) по выбору в районной группе	14	14	14	12	12	12	12	12
Количество избранных (данных) по выбору, включая необходимые выплаты для лиц, участвующих в выборах	4	6	6	6	6	6	6	6
Шесть дополнительных мест по выбору обучающихся с оценкой по физическим качествам								

Рекомендации к методической деятельности (не менее 4 часов)

№ п/п	Минимальный объем рекомендаций в виде тематической деятельности	Бюджетное время (часы)
1	Утренняя гимнастика	120
2	Физическое воспитание и развитие ребенка гимнастикой. Развитие гимнастика через игровые задания для привлечения внимания учащихся	190
3	Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий. Работа с родителями физической культуры и здоровья учащихся, в том числе в рамках инициативной группы родителей для организации мероприятий	140
4	Самостоятельная работа учащихся по теме «Спортивные игры»	185
Итого часов по теме «Спортивные игры» не менее 2 часов		

1.14. Четырнадцатая ступень (возрастная подгруппа от 50 до 54 лет включительно)

№ п/п	Индикаторы критерия (теста) по акбору	Норматив						Функциональное значение
		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 1000 м (мин. с)	8:24	8:48	6:34	6:13	8:45	7:56	Выносливость
2.	Бег на 2000 м (мин. с)	16:49	14:47	13:27	21:47	20:08	16:47	
3.	Бег на 4000 м (мин. с)	-	47:32	39:56	31:40	29:52	26:14	
4.	Бег на лыжах на 5 км (мин. с)	1	1:5	2	0:8	1:2	1:5	
5.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени (с))	25	40	50	35	50	40	
6.	Плывание без учета времени (м)	1	2	3	-	-	-	
7.	Плывание на вися на высокой веревочной (количество рыв)	3	6	11	5	5	7	Сила
8.	Сгибание и разгибание рук и туловища на полу (количество рыв)	7	9	17	3	4	6	
9.	Рывок штанги 10 кг (количество рыв)	4	2	-	0	-	4	Тяжелость
10.	Базовый впрес из положения стоя на полу с прямыми ногами (сн)	9	11	17	7	9	15	
11.	Поднимание туловища на коленях на спине (количество рыв за 1 мин)	3	7	8	3	7	8	Курьезные показатели
12.	Метание теннисного мяча в цель.							

Участники тестирования	Мужчины				Женщины			
	Бразильский язык	Средняя оценка	Бразильский язык	Средняя оценка	Бразильский язык	Средняя оценка	Бразильский язык	Средняя оценка
Количество участников (таблиц) по публичной группе	12	12	12	10	10	10	10	10
Количество участников (таблиц) по публичной группе по необходимости	5	5	5	5	5	5	5	5
Важность для получения языка	Пять, высокий уровень							

Уровень участия в деятельности (не менее 8 часов)

№	Минимальный объем участия (не менее 8 часов)	Средняя оценка
1.	Уровень участия	120
2.	Физическая активность в течение рабочего дня. Деятельность темпостика перед началом рабочего дня. Физическая активность	100
3.	Физическая активность: физическая активность, занятия физической культурой и спортом. В том числе в рамках выезда на работу или абилитации	120
4.	Самостоятельная физическая активность в том числе в рамках абилитации	180

Итого: средняя оценка участия в деятельности (не менее 8 часов)

1.15. Пятикратная ступенчатая физрезультативная подгруппа от 55 до 59 лет включительно

№ п/п	Наименование испытаний (тесты) по выбору	Нормативы				Физическое состояние	
		Мужчины		Женщины			
		Бронзовый (Серебряный (Золотой) отличия)	Серебряный (Золотой) отличия	Бронзовый (Серебряный (Золотой) отличия)	Серебряный (Золотой) отличия		
1.	Бег на 1 км (мин, с)	8:06	7:30	9:45	8:25	8:00	Выходимость
2.	Бег на 2 км (мин, с)	15:54	14:39	21:26	22:25	18:18	
3.	Бег на 3 км (мин, с)	-	-	32:22	30:28	27:27	
4.	Бег на 4 км (мин, с)	52:42	43:18	-	-	-	
5.	Кросс (бег по пересеченной местности) (на время, км)	1.5	2	0.8	1	1.5	
6.	Скандинавская ходьба на 5 км (мин, с)	31:42	29:15	38:17	30:29	34:10	
7.	Плавание без учета времени (м)	25	40	25	35	40	
8.	Подтягивание на шведском висе (количество раз)	1	4	-	-	-	
9.	Подтягивание на перекладине (количество раз)	2	4	2	4	6	Сила
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	6	15	2	3	6	
11.	Шаговое вращение по точкам в течение минуты (раз)	3	-4	0	+2	17	Гибкость
12.	Подтягивание туловища на гимнастическом снаряде (количество раз за 1 мин)	7	9	3	7	13	Скоростно-силовые выносливость
13.	Метание теннисного мяча в цель, расстояние 6 м (количество попаданий на 10 бросков)	4	6	4	6	8	Кoordинационная способность

Учащиеся не проводили Уровень слаботести	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
	12	12	12	11	11	11
Количество участников (тестов) по выбору в мужской группе	5	5	5	5	5	5
Количество участников (тестов) по выбору, которое необходимо выполнить для получения знака отличия Команды						
Пять участников (тестов) по выбору объединяет знак отличия физкультурной команды						

Рекомендации к массовой ленточной эстафетной эстафетке (по классу б. жев.)

№ п/п	Минимальный объем (различной длительности деятельности)	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	10
2.	Оригинальные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия хореографией, танцами, танцевальной физкультурой и другими видами спорта, в том числе в рамках мероприятий районного или областного уровня	100
3.	Совместительные занятия физкультурой с использованием различных физических упражнений и спортивных систем	120

Таб. Шестидневная эстафета (интервалы по времени по 60 минут на участника)

№ п/п	Наименование мероприятия (тестов) по выбору	Нормативы						Фактически достигнута
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
1.	Средняя скорость по 1000 м (мин, с)	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	10:26
		12:11	10:13	8:16	12:13	11:33	10:26	
2.	Средняя скорость по 2000 м (мин, с)	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	21:20
		21:26	21:20	17:16	27:45	25:17	21:20	

3.	Церковные по лямпах по 2 км (лампы, с)	-	-	36:18	12:55	39:16	Выносливость
4.	Церковные по лямпах по 3 км (лампы, с)	39:14	25:00	-	-	-	
1	Среднее по передвижению по пересеченной местности (без учета возврата, км)	1	1.5	2	1	1.5	
6.	Среднее по передвижению по пересеченной местности (без учета возврата, км)	-	-	72:00	54:00	36:00	
7.	Среднее по передвижению по пересеченной местности (без учета возврата, км)	31:00	37:00	-	-	-	
8.	Плавность (без учета возврата, м)	20	30	20	25	30	
9.	Плавность (без учета возврата, м)	7	15	3	5	9	
10.	Стойкость и устойчивость (взвешивание в воде) (клетчатость, раз)	3	5	2	4	6	Сила
11.	Плавность (без учета возврата, м)	40	30	1	0	15	Гибкость
12.	Среднее по передвижению по пересеченной местности (без учета возврата, км)	2	3	4	3	4	Координационные способности

Участник соревнования	Мужчины		Женщины	
	Бригадный	Индивидуальный	Бригадный	Индивидуальный
Уровень сложности	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия
Количество выполненных упражнений	10	10	10	10
Количество выполненных упражнений по выбору	4	4	4	4
Количество выполненных упражнений по выбору	4	4	4	4
Количество выполненных упражнений по выбору	4	4	4	4
Количество выполненных упражнений по выбору	4	4	4	4

Руководители и методолог двигательной активности (не менее 6 часов)

№ п/п	Минимальный объём разовых и/или двусторонней деятельности	Важнейшими тематиками (часы)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, включая адаптированный физкультурный комплекс в рамках индустриальной зоны (время реализации программы адаптировано)	90
3.	Самостоятельные занятия физкультурой в малых группах (различные физкультурно-оздоровительные игры)	180

1.17. Семейности группы (по возрастным группам от 65 до 69 лет включительно)

№ п/п	Наименование занятия (цели) по выбору	Нормативы		Функциональные возможности			
		Мужчины	Женщины				
		Уровень выполнения					
		Бронзовый	Серебряный	Золотой			
		заказ оттока	заказ оттока	заказ оттока			
		оттока	оттока	оттока			
1.	Совместное передвижение по 100 м (задн. с)	12:31	10:18	13:18	12:16	10:47	
2.	Совместное передвижение по 200 м (задн. с)	28:16	24:44	19:30	23:46	23:28	
3.	Передвижение по лестнице на 2 км (задн. с)	-	-	45:23	38:41	31:47	
4.	Передвижение по лестнице на 3 км (задн. с)	42:04	39:08	26:40	-	-	
5.	Самостоятельное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	1	1.3	2	0.8	1	1.5
6.	Самостоятельное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	-	-	76:00	57:00	30:00	
7.	Самостоятельное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	89:00	71:00	+1:00	-	-	
8.	Самостоятельное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	15	20	25	15	25	
9.	Самостоятельное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	5	7	11	3	9	10
10.	Самостоятельное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	2	4	7	2	3	4
11.	Самостоятельное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	-11	-9	-7	-5	-1	

Связь
Гибкость

с широким носом (см)					
Уровень развития носа в ширь, длина ноздри (см) (количество подпунктов из 5 баллов)		1	2	3	4
12.				3	3

Максимальное количество баллов

Уровень развития	Мужчины		Женщины		Максимальное количество баллов
	Бриллиант зуб	Серебряный зуб	Золотой зуб	Бриллиант зуб	
Классический (классический)	10	10	10	10	10
Классический (классический)	4	4	4	4	4

Четверо (классический и т.д.) по порядку обеспечивают систему формирования качества

Рекламация и качество работы (классический)

№	Материалы (классический)	Качество (классический)
1.	Уровень развития	140
2.	Организационные функции (классический)	90
3.	Самостоятельное развитие (классический)	180

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по таблице	Нормативы		Психические качества
		Мужчины	Женщины	
		Уровень сложности		
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
		3000	4000	5000
1.	Кратчайшее передвижение без учета времени, м	-	45.2.	32.50
2.	Передвижение на лыжах на 3 км (млн, с)	32.50	-	-
3.	Передвижение на лыжах на 5 км (млн, с)	49.50	32.59	-
4.	Самостоятельное вождение (без учета времени, км)	2	3	1
		2.5	3	1.5
5.	Самостоятельное передвижение по неровной местности (без учета времени, м)	1	2	1
		1.5	2	1.5
6.	Возвращение без учета времени (м)	10	25	15
		2	4	3
7.	Поднимание туловища в положении лежа на спине (количество раз)	2	4	3
		3	4	3
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре о ладони/локтевую опору (количество раз)	-	-	-
9.	Наклон вперед из положения стоя на полу с прямыми ногами (см)	-11	-9	-7
		-	-	-
10.	Метание теннисного мяча в цель. Установка б/з (количество шарами из 5 бросков)	1	3	2
		1	1	1
				Курьдэшшыннык способланы

Выходимость

Сила

Тяжесть

Курьдэшшыннык
способланы

Участники мероприятия	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый призер	Серебряный призер	Золотой призер	Бронзовый призер	Серебряный призер	Золотой призер
Количество участников (всего) по выбору в возрастной группе	9	3	0	0	0	0
Количество участников (всего) по выбору, которые были допущены к участию для участия в этой группе	4	4	4	4	4	1
Число участников (всего) по выбору обеспечивают участие через физкультурную группу						

Размещение в настольной теннисной секции (общий бюджет)

№ п/п	Минимальный объем участия по возрастной группе	Размещение, не менее (чел.)
1.	Участия в турнире	140
2.	Организационные мероприятия, включая административный контроль и подготовку к турниру, в том числе в рамках программы развития КФМ областного центра	40
3.	Самостоятельные занятия физкультурной группой с целью организации физкультурно-оздоровительных мероприятий	180

2. Меры по безопасности для лиц с нарушениями зрения

2.1. Первая группа (инвалиды по зрению от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование мероприятия (группы) по выбору	Мужчины			Женщины		
		Бронзовый призер	Серебряный призер	Золотой призер	Бронзовый призер	Серебряный призер	Золотой призер
1.	Ветеран (1) и (с)	4,1	3,3	4,2	3,9	5,5	5,5
2.	Ветеран (2) и (с)	11,3	9,4	10,5	10,0	9,9	9,9
3.	Хлопья по выбору (без учета времени в)	550	870	1250	480	780	1150
4.	Самостоятельные занятия по физической культуре (без учета)	180	330	160	150	130	130
		Итого			Итого		
		180			1150		

Финансирование мероприятия

Суммарные расходы

Выполненность

3.	В прошлом учебном году физкультурные паузы в минуты, проведенные в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр	120
4.	Функциональные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия физической культурой и двигательным спортом, а также участие в рамках внеурочной программы соревнований по олимпиадным видам спорта	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), а также участие подопечными в играх	185
В школу через школу зачисляются подопечные в размере не менее 3 часов		

2.2. Вторая группа (окрашенная группа от 6 до 9 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытаний (испытаний) по выбору	Продолжительность		Уровень сложности				Физические качества	
		Минимум	Максимум	Бронзовый		Серебряный			Золотой
				эстафетный	индивидуальный	эстафетный	индивидуальный		
1.	Бег на 30 м (с)	8,0	7,2	6,6	6,2	7,4	6,9	Скорость	
2.	Смешанное передвижение по препятствиям (мин. 3)	8,23	7,30	6,27	6,11	8,32	7,16	Скорость, выносливость	
3.	Смешанное передвижение по препятствиям (без учета)	1	1,2	1,5	1	1,2	1,5	Выносливость	
4.	Бег на лыжах на 1 км (мин. 6)	12:04	10:39	9:28	11:09	10:32	9:22	Скорость	
5.	Бег на лыжах (без учета)	1	1,2	1,5	1	1,2	1,5	Выносливость	
6.	Подтягивание на висе на выносливость (количество раз)	1	2	3	-	-	-	Сила	
7.	Подтягивание на висе лежа на перекладине (количество раз)	5	8	13	3	5	10	Сила	
8.	Подтягивание в разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	9	15	3	3	10	Сила	

9.	Настоящий раздел не применяется сюда на уровне с другими видами (нет)	1	12	16	+2	+3	+4	Гибкость.
10.	Приведите примеры в каждой колонке, действуя на уровне (семь)	94	107	124	90	102	120	Скорость-чувствительные возможности
11.	Названия в тестовых условиях по возможности дайте по слогам (количество раз за 1 мин)	17	21	30	15	18	35	
12.	Металлы перечислите хотя бы в штырь. Названия 4 и (количество повторений по 5 баллов)	2	3	4	1	2	3	Координация и скорость
13.	Положите для учета времени (4)	3	4	12	5	8	12	

Участник тестирования	Мальчики				Девочки			
	Бронзовый знак отличия	Серебряный значок отличия	Золотой значок отличия	Бронзовый значок отличия	Серебряный значок отличия	Золотой значок отличия	Бронзовый значок отличия	Серебряный значок отличия
Количество повторений (тестов) по выбору в возрастной группе	13	11	15	12	15	13	13	13
Количество повторений (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия комплекса	6	6	6	6	6	6	6	6

Школа-лицейский (тестов) по выбору (объем тестов) (связь между количеством тестов)

№ и/л	Комплексы и перечень задач (связь между количеством и по мере (0 человек))		Среднее значение (баллы)
	Уменьшенный объем	Увеличенный объем	
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Учебные занятия в образовательных учреждениях по предмету физическая культура	135
3.	Дополнительная нагрузка в процессе учебного дня (физкультура в школе и на каникулах, перемена в форме активного отдыха (подвижные игры, эстафеты, элективы (судья, игрок и др.))	170
4.	Связь с другими физкультурно-спортивными организациями, включая школьную физическую культуру и участие в спортивных мероприятиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с учетом результатов) в 100 метров (подвижные игры)	185

На підготовчому етапі організації діяльності (режим не менше 3 тижнів)

2.3. Третій етап (візантизм групи від 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытаний (тестов) по выбору	Полный год				Финансовые выгоды
		Молодчики		Девочки		
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	
1.	Бег по 50 м (с)	7.1	6.6	7.3	6.9	Скорость выполнения
2.	Бег по 100 м (с)	13.5	12.8	14.2	13.1	12.0
3.	Бег по 1000 м (мин, с)	7:57	6:10	7:28	7:20	6:05
4.	Бег по 1 км (на 1 км, с)	9:42	8:17	11:55	9:31	8:20
5.	Бег по 100 м (без учета времени, км)	1.5	1.8	1.5	1.8	2
6.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.5	1.8	1.5	1.8	2
7.	Подтягивание на перекладине (количество раз)	2	3	-	-	-
8.	Подтягивание на перекладине (количество раз)	8	11	6	8	12
9.	Стойкость и устойчивость пола в упоре лежа на локтях (минуты)	9	11	4	6	11
10.	Прыжки в длину из положения стоя на пятках с разбега (см)	12	13	13	14	110
11.	Прыжок в длину с места (см)	180	208	164	178	222
12.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	112	124	103	116	133
13.	Метание мяча весом 150 г (м)	10	19	11	13	16
14.	Метание мяча весом 150 г (м)	23	29	20	24	33
15.	Метание теннисного мяча в ш.б. (количество попаданий на мишень 6 м (количество попаданий на мишень 6 м))	2	3	2	3	4

Таблица.

Скорости-сильные возможности

Координированные способности

5. Бюджет	15	20	25	20	25
16. Целевые без учета бюджета (мл)					

Участники мероприятия	Мальчики		Девочки	
	Игровой знак	Серебряный знак	Игровой знак	Серебряный знак
Количество участников (тесто) по выбору в возрастной группе	16	16	16	16
Количество участников (тестов) по выбору, которые необходимо испытать для получения знака отличия Кошачка	6	6	6	6
Цель мероприятия (тестов) по выбору обеспечения и числом знаков физкультурного знака				

Колонизаторы с пеленкой, двигательной активностью (на время 10 минут)

№ п/п	Минимум целей, целей, результатов, целей, двигательной активности	Максимум целей, целей, результатов, целей, двигательной активности
1.	Углубить знания	70
2.	Углубить знания в образовательных организациях по предмету: физическая культура	132
3.	18 человек учителей для физкультурно-оздоровительных мероприятий, персонала в форме активного отдыха, полиграфические материалы, материалы, оборудование	120
4.	Создание условий для физкультурно-оздоровительных мероприятий, занятия физической культурой и адаптацией спорта, в том числе и рамках международной программы развития спорта	90
5.	Самостоятельные занятия физкультурой (с участием родителей), и при этом персонал и материалы	185

В выходные время естественной двигательной активности (время в течение 3 часов)

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

№ п/п	Положения: исходная позиция по выбору	Положения						Физические качества
		Медальон		Уровень сложности		Положи		
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой Бразильский знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	9,1	8,6	8,9	8,4	8,9	Скорость	
2.	Бег на 60 м (с)	11,5	10,6	11,0	11,1	11,2	Выносливость	
3.	Бег на 150 м (взр. с)	9-13	7-11	10-12	9-11	8-12		
4.	Бег на 300 м (млн. с)	11-13	10-11	11-12	11-13	11-14		
5.	Бег на 1 км по 2 км (млн. с)	19-21	18-20	17-19	18-20	19-21		
6.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	2	1,5	1,5	2	2,5	Выносливость	
7.	Кросс (бег по нерасчищенной местности) (без учета времени, км)	2	1,5	1,5	2	2,5		
8.	Положение без учета времени (м)	25	35	30	25	35		
9.	Колыбельные по палке из выжженной перекладины (колесики по 20)	4	6	-	-	-		
10.	Подпрыгивание из зоны левой на выжженную перекладины (хотелки по 20)	13	20	7	10	13	1 п/п	
11.	Спрыгивание с разбегом в упор лежа на палу (колесики по 20)	16	24	3	8	12		
12.	Прыжок вперед из положения сидя на палу с прыжком вперед (см)	14	18	14	15	11	1 прыжок	
12.	Прыжок в длину с разбега (см)	234	270	189	198	232		
14.	Прыжок в длину с места толчком лопуха вперед (см)	142	160	110	134	146	4 прыжков-толчка	
15.	Метание мяча весом 150 г (м)	23	36	14	16	19	по количеству	
16.	Метание туловища на голенище лопуха на спине (колесики по 1 см)	31	40	24	26	35		
17.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий в 10 бросков)	6	3	4	6	8	Количество попаданий	
18.	Стрельба из спортивной стрельбы из	24	35	15	20	25		

используемая книга с шестой страницей о естествознании для старшей школы (10 и 11 классы)

Участники тестирования	Мальчики				Девочки			
	Всего участников	Средний балл	Максимальный балл	Процент выполнения	Всего участников	Средний балл	Максимальный балл	Процент выполнения
Кодированная таблица (таблица) по выбору в возрастной группе	18	18	18	100%	17	17	17	100%
Кодированная таблица (таблица) по выбору, которые используются для получения знака качества Кошара	6	6	6	100%	6	6	6	100%
Шесть страниц (таблица) по выбору обучающихся отрывки текста фрагментов текста								

Результаты тестирования приведены в таблице (не менее 10 человек)

№ п/п	Материальный объект исследования (не менее 10 человек)	Баллы за ответ
1	Стрелка гипотезы	100
2	Участники участвуют в образовательных организациях, в частности образовательная организация	135
3	В процессе изучения для формирования науки и культуры, культуры в форме образовательных программ	120
4	Формирование культуры через образовательные организации, школы, образовательные организации культуры в образовательных организациях, в том числе в рамках образовательных программ, реализованных или реализуемых образовательными организациями	180
5	Образовательные организации культуры (с указанием результатов), в том числе образовательные организации культуры	175

В конкурсном этапе образовательный результат не менее 1 балла

18	Средства из «Специального фонда» № 2 полжента вклада в акции долей в акции или облиг. облигации (0 м. облиг.)	15	20	25	20	25
----	---	----	----	----	----	----

Участники распределения уровня столпости	Копия				Дубликаты	
	Владельцы ипотеки	Собственники ипотеки	Залогов ипотеки	Залогов ипотеки	Владельцы ипотеки	Залогов ипотеки
Коллекция пейзажей (текст) по выбору и количеству Коллекция пейзажей (текст) по выбору, количество пейзажей или экспонаты для получения акции по акции Копия	18	18	18	18	18	18
Таблица испитаний (текст) по выбору количества и объема шести фирменных бланков	6	6	6	6	6	6

Рекомендации к параллельной деятельности (на основе 10 экз.)

№ п/п	Минимальный объем мероприятий в год деятельности	Размер оплаты по мере (млн.)
1.	Уровень занятости	140
2.	Учебные занятия в образовательных учреждениях по предмету «Обществознание»	125
3.	В процессе учебного года фактически: 200 экз. в форме участия в работе подшефных школ, детских учреждений и др.	100
4.	Организованные фактически: 200 экз. в форме участия в работе подшефных школ, детских учреждений и др.	90
5.	Самостоятельные занятия фактически: 200 экз. в форме участия в работе подшефных школ, детских учреждений и др.	175

В соответствии с требованиями программы работы по плану: 4 экз.

2.6. Шестая студентская группа от 16 до 17 лет (выполнительно)

№ п/п	Наименование предмета (теста) по выбору	Наименование				Финансовые затраты
		Юноши	Девушки			
		Уровень сложности				
		Бронзовый уровень	Серебряный уровень	Золотой уровень	Земляничный уровень	Земляничный уровень
		матрица	матрица	матрица	матрица	матрица
1.	Бег на 30 м (с)	5,6	4,9	6,1	6,1	5,7
2.	Бег на 60 м (с)	10,1	8,9	12,1	11,2	10,4
3.	Бег на 100 м (с)	16,3	14,9	20,2	19,0	17,8
4.	Нет под рукой	-	-	14:13	12:47	10:55
5.	Норвежский ход (матрица)	17:31	16:12	13:17	-	-
6.	Бег на лыжах на 3 км (матрица)	-	-	24:27	21:12	19:27
7.	Бег на лыжах на 5 км (матрица)	31:23	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	35	40	50
10.	Подтягивание на высоте на перекладине (количество раз)	8	10	12	-	-
11.	Подтягивание на высоте на перекладине (количество раз)	-	-	-	9	16
12.	Стойкость и разбег (количество раз)	24	28	31	31	34
13.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	11	16	20	-	-
14.	Наклон вперед в положении сидя на ширине плеч (см)	45	7	111	8	19
15.	Приседания в ширине плеч (см)	238	303	360	243	279
16.	Приток и отток в месте захвата двумя руками (см)	168	186	205	137	164
17.	Метание мяча весом 150 г (м)	38	32	38	22	30
18.	Целевая точность при выполнении лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	35	43	28	39
19.	Метание теннисного мяча в цель	6	5	6	6	8

Неплатежность

Сило

Гибкость

Скоростно-силовые возможности

Клинически

дисциплина (в том числе участие в гала-шоу) и 10 баллов)	15	20	25	15	20	25	сумма баллов
Средства массовой информации «Формация» по положению судьи для стоя с открытой лестницей стол или стойку, дистанция 10 м (ружьи)							

Участники мероприятия	Киево				Донецк			
	Брянский театр оперы и балета	Золотой театр оперы и балета	Брянский театр оперы и балета	Золотой театр оперы и балета	Брянский театр оперы и балета	Золотой театр оперы и балета	Брянский театр оперы и балета	Золотой театр оперы и балета
Количество участников (театры) по выбору в оргкомитет	17	17	17	17	16	16	16	16
Количество участников (театры) по выбору, которое необходимо пригласить для получения звания «Золотая звезда»	6	6	6	6	6	6	6	6

Пять человек (театры) по выбору объединяются в одну команду (звезда)

№ п/п	Компетенция и персонал	Распределение по театрам (не менее 1 члена)	Минимальный объем работы (не менее 10 часов)	Ежемесячно	
				до 15.05	16.05
1.	Управление проектом			140	
2.	Учебные занятия в образовательных учреждениях культуры			155	
3.	В процессе работы для формирования команды и развития навыков в сфере образовательных программ, профилей, мероприятий			75	
4.	Организационные функции (подготовка мероприятий, подготовка документации, подготовка культуры и подготовка к работе)			135	
5.	Самостоятельная работа (индивидуальная работа)			205	

В конце работы проводится подведение итогов (не менее 4 часов)

2.7 Седьмая ступень (мужская группа от 18 до 19 лет и женщины-лиды)

№ п/п	Наименование испытания (тесты) по выбору	Нормативы		Жесткость		Физические качества	
		Мужчины		Жесткость			
		Уровень сложности	Уровень сложности	Уровень сложности	Уровень сложности		
		Бронзовый	Серебряный	Золотой	Серебряный	Золотой	
		лиды	лиды	лиды	лиды	лиды	
		лиды	лиды	лиды	лиды	лиды	
		лиды	лиды	лиды	лиды	лиды	
1	Бег на 30 м (с)	5,5	5,1	4,7	6,1	6,0	5,5
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	10:51
5	Бег на 300 м (мин, с)	17:16	16:26	14:16	-	-	-
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
10	Штажные прыжки из положения присев (количество раз)	8	10	12	-	-	-
11	Штажные прыжки из положения присев на одной ноге (количество раз)	-	-	-	10	12	17
12	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	24	28	38	8	10	14
13	Тычок шпунт 16 кг (количество раз)	13	16	20	-	-	-
14	Настольный теннис (платонский садик на полу с прямой и кривыми ударами)	45	7	111	46	48	44
15	Прыжки в длину с разбега (см)	306	315	369	225	243	270
16	Прыжки в длину с места (0,900 м) (количество раз)	168	186	204	137	151	164
17	Метание мяча весом 150 г (м)	31	36	44	22	33	40
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

Скоростные
испытания

Динамические

Сила

Тяжесть

Скоростно-силовые
испытания

дети (в том числе и полтора года и 20 месяцев)										Коллекция сувениров
Стрельба из пневматического оружия (0,12 калибра) с дистанции 20 м (стол) или стоя с открытой полтарой	15	20	25	15	20	25	20	25	25	

Участники соревнований	Мужчины				Женщины			
	Бронзовый	Серебряный	Золотой	Золотой	Бронзовый	Серебряный	Золотой	Золотой
Количество элементов (тестов) по выбору в возрастной группе	17	17	17	17	16	16	16	16
Количество элементов (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия (КМС, КС)	6	6	6	6	6	6	6	6

Шесте испытаний (тестов) по выбору обеспечивают энергию тестов физическую мощность

Разработка и проведение мероприятий (не менее 11 часов)

Максимальный объем работных часов для двигательной деятельности

№ п/п	Учебная программа	Самостоятельно, часов (МОН)
1.	Учебная программа	140
2.	Учебные занятия в образовательных учреждениях по предмету «Физическая культура»	90
3.	Н. участие учащихся (работного) или физкультурного (бюджетного) для двигательных мероприятий, включая подготовку учащихся	75
4.	Организационно-методическое обеспечение мероприятий культурно-спортивных мероприятий, включая подготовку и организацию мероприятий	120
5.	Самостоятельно занятия физической культурой, в том числе спортивными и другими	285

В конкурсе не участвуют при выполнении работных часов режим не менее 4 часов

2.8. Возрастная структура подгрупп от 20 до 24 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста) по варианту	Нормативы		Финишное значение	
		Улучшения	Ухудшения		
		Уровень выполнения			
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 40 м (с)	5,4	4,8	4,1	5,6
2.	Бег на 60 м (с)	10,3	8,8	11,6	10,7
3.	Бег на 100 м (с)	17,8	15,7	19,3	18,3
4.	Бег на 1000 м (мин. с)	-	-	5:30	5:15
5.	Бег на 2000 м (мин. с)	-	-	13:09	12:05
6.	Бег на 3000 м (мин. с)	16:50	15:55	-	-
7.	Бег на лыжах на 3 км (мин. с)	-	-	24:03	20:49
8.	Бег на лыжах на 5 км (мин. с)	31:29	28:08	-	-
9.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени. с)	5	5	2,5	5
10.	Испытание без учета времени (м)	50	75	50	75
11.	Подтягивание на входе на высокую перекладине (минимум 1 раз)	9	13	-	-
12.	Подтягивание на висящем для низкой подтягивания 90 см (минимум 1 раз)	-	-	9	16
13.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (минимум 1 раз)	24	40	9	15
14.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	18	38	-	-
15.	Несение груза на поясе (для 50 полу с пропаном голыми (с))	45	111	7	+14
16.	Уровень в длину с разбега (см)	397	407	248	397
17.	Превышение длины с места разбега (разный раз)	181	214	146	175
18.	Метание шара весом 150 г (м)	35	45	50	42
19.	Испытание толкание из положения лежа на спине (минимум 1 раз за 1 мин)	32	46	30	41

Серебряные
возможности

Сило

Гибкость

Выносливость

Скоростно-выносливые
возможности

20.	Материалы компонента моста в целом. поставлены 6 м (каждый элемент длиной 12 м 20 брусьев)	13	15	18	12	15	18	Контроль качества исполнительства
21.	Средства из расчета нормативного расхода на показатели скорости или срока с помощью лентой о скорости работы, составляющая 10 м. (учеба)	15	30	25	18	20	25	

Участники тестирования

Учитель-составитель

Мужчины

Технология

	Технология		Мужчины		Женщины	
	зачек отлично	зачек отлично	зачек отлично	зачек отлично	зачек отлично	зачек отлично
Количество выполнений (тестов) по выбору в каждой из групп	17	17	17	17	17	17
Количество выполнений (тестов) по выбору, которые выполнялись исполнителем для повышения качества обучения Компьютера	6	6	6	6	6	6
Тесты-испытания (тестов) по выбору обучающихся отделить: тесты физических знаний						

Технологиями к методической деятельности учителя (не менее 11 часов)

№ п/п _____ Материальный объем работы по методической деятельности _____ Распределение
по классам (дата) _____ 140 _____ 90

1.	Утренняя гимнастика							
2.	Удобные занятия в образовательных учреждениях по предмету «Физическая культура»							
3.	До проведения работы (общего) для формирования навыков и выводов, сделанных в форме индивидуального отрыва, физические упражнения и приемы работы выполняются в течение дня, делается таблица результатов. подготовка гимнастическая перед началом работы (длина, ширина, высота гимнастическая, элементы спортивной игры							75
4.	Проведение физических упражнений (общего) в форме мероприятий. занятия адаптированы физическим курсом и адаптированы к условиям, в том числе в рамках индивидуальной программы работы. работа по плану работы по предмету							120
5.	Самостоятельная работа физическая культура в том числе адаптированы к условиям							285

В классе, кроме указанного объема самостоятельной подготовки работы по предмету 4 часа

2.4. Удельная скорость (погрешность по группе от 25 до 29 лет включительно)

№ п/п	Темповые испытания по выбору	Удельная		Погрешность		Метрические качества	
		Удельная		Удельная		Метрические	
		Бурляевский (заяк отличия)	Серебрянский (заяк отличия)	Бурляевский (заяк отличия)	Серебрянский (заяк отличия)	Золотой знак отличия	Золотой знак отличия
1.	Бег по 30 м (с)	6,3	6,1	5,4	7,2	6,9	6,5
2.	Бег по 60 м (с)	10,8	10,1	9,1	12,8	11,8	11,0
3.	Бег по 100 м (с)	17,2	16,5	15,3	21,5	20,2	18,8
4.	Бег по 1000 м (мин. с)	-	-	-	6:07	5:39	5:24
5.	Бег по 2000 м (мин. с)	-	-	-	16:01	14:54	13:00
6.	Бег по 3000 м (мин. с)	17:16	16:38	14:27	-	-	-
7.	Бег по лыжам по 3 км (мин. с)	-	-	-	25:50	23:10	20:32
8.	Бег по лыжам по 5 км (мин. с)	31:20	29:20	25:16	-	-	-
9.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, мин)	5	4	5	3	2,5	3
10.	Целевые (без учета времени (с))	50	60	75	50	60	75
11.	Подтягивание на висе в висовой перекладине (количество раз)	6	8	11	-	-	-
12.	Подтягивание на висе лежа на висовой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	8	10	15
13.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	30	35	8	10	14
14.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	16	20	35	-	-	-
15.	Норматив в упоре на полу на одну с пружинной платой 12 кг	44	-6	+11	-6	+8	+12
16.	Средок в упоре с весом телерадиолу (румя платой (с))	176	194	209	142	156	169
17.	Метание мяча весом 150 г (м)	29	35	42	27	31	38
18.	Сгибание и разгибание на полужима лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	51	40	21	25	35
19.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10)	11	15	18	13	15	18

Навычность

Сила

Гибкость

Скорость по-своим возможностям

Количество выполненных упражнений

2.10. Девятая ступень (популярная подгруппа от 30 до 34 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытаний (тесты) по выбору	Нормативы		Жесткость	Финишное качество
		Мужчины	Женщины		
Уровень сложности					
	Нормативы	Серебряный знак	Золотой знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Бег на 50 м (с)	6,9	5,6	7,8	6,5
2.	Бег на 50 м (с)	3,9	9,9	14,8	11,9
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	5:38	4:23	6:16	5:27
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	17:28	-	16:36	15:42
5.	Бег на 3000 м (мин, с)	-	15:05	-	-
6.	Бег на 4000 м (мин, с)	-	-	27:05	21:10
7.	Бег на 5000 м (мин, с)	33:18	26:36	-	-
8.	Бурья (без попарочечной местности) (делается заранее, км)	7	4	4	2
9.	Стрельба без учета времени (м)	30	30	30	30
10.	Подтягивание по перекладине (количество раз)	4	6	11	-
11.	Подтягивание по перекладине (количество раз)	9	12	19	8
12.	Сгибание и разгибание туловища вперед и назад по полу (количество раз)	14	16	28	6
13.	Рывок туловища вперед (количество раз)	16	19	34	-
14.	Рывок вперед по перекладине (количество раз)	4+4	4+4	14	6
15.	Пряжка в шину с метал (количество раз)	162	180	189	170
16.	Метание молота весом 1,50 кг (м)	12	27	28	16
17.	Подтягивание туловища из положения лежа на спине (количество раз по 1 мату)	24	28	35	20
18.	Метание теннисного мяча в цель (количество попаданий на 20 проб)	12	14	18	14
					Итого
					Скорость движения
					Корректируемые показатели

Средства по контрактам) оружие по:	14	16	25	19	22
14) полевая артиллерия с орудиями калибра 100 мм и выше					

Участники тестирования	Мужчины			Женщины	
	Контрольный этап	Средний этап	Золотой этап	Бронзовый этап	Золотой этап
Коллективное испытание (тестов) по выбору в соревновательной группе	17	17	17	15	15
Коллективное испытание (тестов) по выбору, вооружение и снаряжение комплект	6	6	6	6	6

Итого испытаний (тестов) по выбору обеспечаются порядку проведения конкурса

Указание дано в ведомости двукратной аттестации (см. лист 10-11)

№ п/п	Минимальный объем (минимум) или максимальный (максимум)	Полученное количество баллов (максимум)	Полученное количество баллов (максимум)
1.	Уровень аттестации	141	141
2.	Физическая подготовка и теория (общее) и теория (специальная) перед выходом в работу	100	100
3.	Организационно-техническое обеспечение (общее) и теория (специальная) перед выходом в работу	135	135
4.	Самостоятельное выполнение (общее) и теория (специальная) перед выходом в работу	265	265

Всего баллов: 641

2.11. Формируемая ступень (интересная подгруппа от 35 до 39 лет включительно)

№ п/п	Тема/поисковые слова (связано с выбором)	Пол: мужчины				Пол: женщины				Физические качества
		Мужчины		Женщины		Мужчины		Женщины		
		Бразильский стиль	Американский стиль							
1.	Бет на 30 м (с)	7,6	5,4	8,2	7,9	6,6	6,6	5,7	Скоростные выносливость	
2.	Бет на 60 м (с)	12,7	10,0	13,3	13,1	14,0	12,0	14,0		
3.	Бет на 100 м (м, в)	5,4	4,3	7,0	6,3	5,7	5,7	5,7		
4.	Бет на 200 м (м, в)	-	-	17,1	16,1	14,0	14,0	14,0		
5.	Бет на 400 м (м, в)	-	-	28,3	24,4	22,4	22,4	22,4		
6.	Бет на 800 м (м, в)	30,5	33,5	-	-	-	-	-	Надежность	
7.	Кросс (бет по дорожке/на местности) (бет учета времени, м)	2	2,5	1	1,5	2	2	2		
8.	Полупань на учет времени (м)	10	50	30	30	75	75	75		
9.	Полупань на учет времени (м) (кросс)	3	3	8	-	-	-	-		
10.	Шошманья: из вся (м, в) (кросс) (бет учета времени, м)	8	11	18	6	7	13	13	Сила	
11.	Стойкость и распределение рук и ступи (м) (кросс)	11	14	23	3	3	4	4		
12.	Тылок (м, в) (кросс)	15	18	35	-	-	-	-		
13.	Тылок (м, в) (кросс) (бет учета времени, м)	4	4	8	4	4	4	4	Гибкость	
14.	Тылок (м, в) (кросс) (бет учета времени, м)	167	175	182	116	122	135	135	Скоростно-силовые выносливость	
15.	Подъем (бет) (кросс) (бет учета времени, м)	22	26	32	11	15	22	22		
16.	Метание теннисного мяча (м) (кросс) (бет учета времени, м)	12	14	17	13	14	17	17	Координационные способности	
17.	Полупань (бет) (кросс) (бет учета времени, м)	10	15	25	10	13	22	22		

Участники тестирования	Мужчины				Женщины			
	Бронзовый этап	Серебряный этап	Золотой этап	Итого	Бронзовый этап	Серебряный этап	Золотой этап	Итого
Уровень сложности	15	15	15	15	14	14	14	14
Количество испытаний (тестов) по выбору в нормативной группе	6	6	6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для прохождения этапа (этапы) конкурса								
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают отмену шести физических упражнений								

Участники в период тестирования должны соблюдать следующие правила (не менее 10 минут):

№ п.п.	Участники	Женщины, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Легкая атлетика в течение свободного дня. Участники гимнастика, кардио-упражнения (бег, прыжки, упражнения на пресс, упражнения на растяжку)	100
3.	Ориентирование: физкультурно-спортивные мероприятия, занятия спортом, фитнесом, туризмом и другими видами спорта, в том числе в рамках индивидуальных программ реабилитации и оздоровления инвалидов	135
4.	Самостоятельное занятие фитнесом, кардио, в том числе с использованием тренажеров, другими видами спорта	245

В течение времени соревнования участники должны не менее 2 часов

2.12. Двенадцатая студия (возрастная группа от 40 до 44 лет включительно)

№ п/п	Имя(имена) подполковник (генерал) по имени	Нормативы		Физические качества			
		Мужчины		Женщины			
		Уровень сложности					
		Бронзовый		Серебряный		Золотой	
		узнавание	слуховая	слуховая	слуховая	слуховая	слуховая
		отработка	отработка	отработка	отработка	отработка	отработка
1.	Бег на 50 м (с)	5,0	6,0	8,7	8,7	8,8	Скорость передвижения
2.	Бег на 100 м (с)	13,0	10,2	13,9	13,4	11,8	
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	3:04	3:30	8:07	7:45	5:57	
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	15:28	17:10	18:42	17:16	14:46	
5.	Бег на лыжах 500 м (мин, с)	-	-	25:52	23:15	20:18	
6.	Бег на лыжах 1000 м (мин, с)	42:53	41:28	-	-	-	Выносливость
7.	Брусья (без учета промежуточных км)	2	3	1	1,5	2	
8.	Кросс на 50 м (мин, с)	1:25	1:00	1:00	1:50	1:30	
9.	Подтягивание на перекладине (количество раз)	5	7	-	-	-	
10.	Подтягивание в висе (количество раз)	7	10	5	7	12	Сила
11.	Стрельба в разбеге раз	11	14	21	4	8	
12.	Рывок раз	12	24	24	-	-	
13.	Прыжок вперед из положения лежа на полу с прыжком вперед	11	2	48	42	19	Гибкость
14.	Прыжок в длину с места толчком плуна вперед	158	171	180	171	177	Скоростно-силовые возможности
15.	Подтягивание туловища на перекладине лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	24	28	9	30	
16.	Мелкие тепловые швы в шью	12	14	17	13	17	Координационные способности
17.	Связка из электроного служебных патожелта сила или сила с ошибкой швей	10	15	25	19	22	

Участники тестирования	Мужчины				Женщины			
	Бразильская группа							
Качество питания (тесты) по выбору в возрастной группе	16	16	15	14	14	14	14	14
Качество питания (тесты) по выбору, которое необходимо выполнить для получения знака отличия Кошелева	6	6	6	6	6	6	6	6
Шесть различных тестов по выбору обучающихся при выполнении задания								

Распределение в возрастной группе по количеству (не менее 9 частей)

№ п/п	Минимальный объем результатов выполнения задания	Максимальное количество баллов
1.	Углубленные знания	140
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, выполнение заданий по обеспечению безопасности	100
3.	Организованные физкультурно-спортивные мероприятия, участие в различных видах спорта, в том числе в рамках программы развития спорта и физической культуры	120
4.	Самостоятельное выполнение заданий физической культуры, в том числе спортивными играми	205

Всего часов: время выполнения задания по плану _____

2.13. Триміщцата ступінь (возрастна полтора и 19 лет включительно)

№ шп	Характеристика испытания (теста) по пилоту	Норма цык				Ориентированное количество
		Мушкетеры		Жульшаны		
		Брозовый отделка	Зеленый отделка	Брозовый отделка	Зеленый отделка	
1	Бег по 30 м (с)	3,5	6,1	3,8	8,3	8,9
2	Бег на 60 м (с)	13,5	13,0	14,0	14,0	12,8
3	Бег на 100 м (мин, с)	6,42	9,23	9,03	7,44	7,05
4	Бег на 200 м (мин, с)	13,49	11,44	20,08	18,27	15,28
5	Бег на 400 м (2 км (мин, с))	-	-	27,28	25,16	31,47
6	Бег на 800 м (2 км (мин, с))	45,10	37,40	-	-	-
7	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2,5	3	1	1,5	2
8	Прыжки по 50 м (мин, с)	1,45	1,95	2,05	1,55	1,40
9	Подтягивание по виску на высокой перекладине (количество раз)	3	4	6	-	-
10	Подтягивание на виске лезв. Вд злуконь царевича (количество раз)	6	8	15	6	10
11	Стойкость и равновесие тука и устре лезв. по полу (количество раз)	9	19	20	4	7
12	Взток тука 16 кг (количество раз)	8	10	17	-	-
13	Наклон вперед на гимнастич. ступи на шп. с прямими руками (раз)	0	+2	16	12	18
14	Прыток по длине злуконь (длина дуконь) полави (см)	153	167	177	119	132
15	Подтягивание злуконь на потягача тежа ка ступи (количество раз по 1 мин)	21	23	27	10	19
16	Встанье ружинного мачи по песту. дистанция 6 м (количество пошаний до 20 прыжков)	11	13	17	11	13
17	Стрельба по калябозному оружичу по показанья ступи или сток с опудой лезв.	10	15	25	15	22

Корректирующее
стопилоСкоростное-силы
выносливость

Сила

Удобность

Э. Стол для стульев (18 человек)					
Участники тестирования					
Уровень сложности					
Культурно-деятельной (досуго) де выбору в культурной группе		Бронзовый этап		Серебряный этап	
10 человек из группы (досуго) де выбору, согласно необходимости для получения знака отличия Комплекса		15 человек		15 человек	
		6 человек		6 человек	
Шесть человек из группы выбрали участие в конкурсе физкультурных валец					

Рекомендации к выполнению заданий (всего 9 часов)

№ п/п	Минимальный объем работ	Максимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
1.	Утренняя гимнастика	10	10
2.	Физическое обучение в течение недели (включая занятия по физкультуре и гимнастике)	10	10
3.	Организационное мероприятие (физкультурно-спортивное мероприятие)	10	10
4.	Самостоятельное выполнение заданий	10	10
Итого			40

№ п/п	Максимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
1.	10	10
2.	10	10
3.	10	10
4.	10	10
Итого		40

2.14. Четвертьфинал ступень (возрастная подгруппа от 50 до 54 лет включительно)

№ п/п	Наименование вызова (дата) по выбору	Нормативы						Оценочные качества
		Мужчины			Женщины			
		Бразилианский стиль	завяз отлетая	завяз отлетая	Бразилианский стиль	завяз отлетая	завяз отлетая	
1.	Бег на лыжах на 100 м (мин.с)	8:04	7:52	6:28	9:08	8:23	7:42	Выносливость
2.	Бег на лыжах на 200 м (мин.с)	15:08	14:00	13:00	19:00	18:00	16:00	
3.	Бег на лыжах на 3 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	1,5	3	1	1,5	2	Сила
6.	Плыние без учета времени (м)	25	40	50	25	40	50	
7.	Подтягивание на тале на височной перекладине (количество раз)	3	3	5	-	-	-	
8.	Подтягивание на височной перекладине на высоте 1 м (количество раз)	3	6	13	3	5	8	
9.	Удобные и устойчивые руки и ноги лежа на спине (количество раз)	8	10	18	2	4	7	
10.	Рывок на 16 кг (количество раз)	6	8	12	-	-	-	
11.	Акселерация на поперечных осях на высоте с прыжком на лыжах (см)	3	1	0	11	2	15	Тяжелость
12.	Пошаговое вращение на 360 градусов по оси до 30 см (количество раз за 1 мин)	10	12	18	8	10	16	
13.	Медленное вращение на 360 градусов на платформе 6 м (количество шагов за 10 секунд)	5	7	8	3	7	8	Кoordинационная способнoсть
14.	Бег на лыжах на электрической дорожке на показывающей скорости с 100 м от старта и стоп для старта дистанции 10 м (секунд)	10	13	25	7	10	19	

Умелымы тестированы

Уровень сложности

Женщины

Мужчины

	Бронзовый знак отличия		Серебряный знак отличия		Бронзовый знак отличия		Серебряный знак отличия		Золотой знак отличия	
	член	отличия	член	отличия	член	отличия	член	отличия	член	отличия
Количество испытаний (тестов) на выбор в возрастной группе	12	13	11	13	11	11	11	11	11	11
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают сумму пяти физических качеств

Рекомендованное количество испытаний (раз в месяц 7 часов)

№ п/п	Минимальный объем разрабатываемых видов деятельности (раз в месяц)	Среднее время в часах (в месяц)
1	Утренняя гимнастика	100
2	Физическая работа в течение рабочего дня (включая упражнения из программы районных и городских соревнований)	110
3	Целевые спортивные мероприятия, участие в спортивных мероприятиях, участие в спортивных мероприятиях, участие в спортивных мероприятиях	90
4	Самостоятельная работа в спортивной секции, в том числе самостоятельная работа	185

В отпусках время обслуживания должно не менее 2 часов

4.	Передаваемые на лыжах на 3 км (мет. в)	32:05	24:16	-	-
5.	Сметание шерстяные до ледяной массы (без учета времени, км)	2.5	1	1.5	2
6.	1. заведение хвоста на 5 км (мет. в)	-	70:00	53:00	55:00
7.	Совмещенная хвост на 4 км (мет. в)	83:00	36:00	-	-
8.	Длина без учета времени (м)	25	50	25	50
9.	Шошмангас тулгат (на похищен лыжа по спите (континентальное))	8	16	6	16
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа о лыжах (незакон ступлю количество раз)	4	10	5	8
11.	Назад вперед на доловина снак на колк с прыжком вперед (см)	-3	-4	11	14
12.	Метание хвостового жила в прыг-штанг в м (количество похищенный на 5 прыжков)	2	4	5	4

Участники тестирования	Мужчины				Женщины			
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Прозрачный знак	Серебряный знак	Золотой знак	Прозрачный знак	Золотой знак
Уровень сдачи кисти	10	10	10	10	10	10	10	10
Качество выполнения (баллы)	4	4	4	4	4	4	4	4
Число попыток (путь) по выбору	1	1	1	1	1	1	1	1

Участники тестирования: _____ Мужчины: _____ Женщины: _____

Уровень сдачи кисти: _____

Качество выполнения (баллы): _____

Число попыток (путь) по выбору: _____

Размер лыж: _____

Материал лыж: _____

1. Удьяна лыжника: _____

2. Организация лыжного мероприятия: _____

3. Организация лыжного мероприятия: _____

Уровень сложности	Мужчины				Женщины			
	Крестьяне		Промышленность		Промышленность		Сельскохозяйственный труд	
	злак	овощи	злак	овощи	злак	овощи	злак	овощи
Большая непилитая (тесты) по выбору в возрастной группе	10	10	10	10	10	10	10	10
Большая непилитая (тесты) по выбору, которые необходимо выполнить для получения шпала длиной 6 м	4	4	4	4	4	4	4	4
Четыре шпала (тесты) по выбору обеспечения опоры четырех физических килев								

Рекомендуется в возрастной группе 70 лет и старше

№ п/п	Уровень сложности	Минимальная нагрузка, минимальная длительность (не менее 6 часов)	Фактически выполнено (мин)
1.	Утренняя гимнастика	Минимальная нагрузка, минимальная длительность	141
2.	Бег трусцой на дистанции 5 км	Минимальная нагрузка, минимальная длительность	90
3.	Гимнастика	Минимальная нагрузка, минимальная длительность	180

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

№ п/п	Наименование ступень (возрастная группа 70 лет и старше)	Мужчины				Женщины				Фактически выполнено (мин)	
		Крестьяне		Промышленность		Крестьяне		Промышленность			
		злак	овощи	злак	овощи	злак	овощи	злак	овощи		
1.	Средняя нагрузка по выбору (без учета упражнений II)	2000	3000	4000	2000	2500	3000	2000	2500	3000	1800

	17:00	43:00	40:00		34:00	32:00
2. Переодевание на лыжах на 3 км (мин. с)	-	-	-	-	-	-
3. Передвижение на лыжах на 1 км (мин. с)	17:00	43:00	32:50	-	-	-
4. Слаломная гонка (без учета времени) (км)	2	3	4	2	2.5	3
5. Смешанная гонка (без учета времени) (км)	2	2.5	3	1	1.5	2
6. Падание без учета времени (м)	10	1.5	2.5	10	1.5	1.5
7. Потрясение туловища на положении лежа на спине (количество раз)	1	4	10	1	4	6
8. Сгибание и разгибание туловища на положении лежа на спине (количество раз)	1	3	5	1	3	4
9. Наклон вперед на положении сидя на лыжах с прямыми ногами (км)	-12	-10	-8	-8	-6	-2
10. Удержание температуры тела в цель. дистанция 6 м (количество выходов из 5 выходов)	1	2	3	1	2	3

Участники соревнований

Уровень подготовки	Бронзовый		Серебряный		Золотой		Бронзовый		Серебряный		Золотой	
	выход	отсутствие	выход	отсутствие	выход	отсутствие	выход	отсутствие	выход	отсутствие	выход	отсутствие
Количество выходов (тестов) по выбору организаторов	9		9		9		9		9		9	
Количество выходов (тестов) по выбору организаторов для получения знака отличия Комитета	4		4		4		4		4		4	

Число выходов (тестов) по выбору организаторов

Кожные впитали в периодической двигательной активности (не менее 6 часов)

№ п/п	Матрица заданий по разделу двигательной активности (не менее 6 часов)	Ежедневно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	10'
2.	Спортивные игры физкультурно-спортивного характера: занятия аэробной физической культурой и другими видами спорта, в том числе в рамках интерактивной программы «Образование и спорт» на базе образовательных учреждений	90
3.	Самостоятельные занятия физической культурой в форме занятий факультативных и элективных курсов	180

3. Мотивации (моты) по выбору для лиц с нарушениями зрения

3.1. Мотивация (моты) по выбору для лиц с нарушениями зрения

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

№ п/п	Наименование задания (теста) по выбору	Наименование						Итого	Психологическая нагрузка
		Мальчики		Девочки		Дети с нарушениями зрения			
		Уровень сложности							
		Бронзовый этап		Серебряный этап		Золотой этап		Экспертная оценка	
1.	Бег на 50 м (с)	4,2	3,9	5,4	4,3	4,1	3,6	4,0	Скоростные
2.	Бег на 50 м (с)	11,6	9,9	11,0	10,8	10,4	10,1	10,1	Психомоторные
3.	Смешанное упражнение по шероховатой местности (без учета времени, м)	165	140	51,5	150	245	405	405	Психомоторные
4.	Настольный теннис (без учета времени, км)	0,3	0,5	0,7	0,15	0,2	0,3	0,3	Психомоторные
5.	Подтягивание на турнике вышестоящих классов (возраст 8-9 лет)	1	2	5	-	-	-	-	Сила
6.	Подтягивание на висе (без учета времени, м)	4	6	10	7	9	7	7	Сила

5. Самостоятельные занятия физический культурой (с учетом результатов), в том числе полифункциональные

310

В поликультурные према еженедельным двигательный режим в возрасте 5 часов

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

№ п/п	Наименование задания по выбору	Минимум		Порядком		Дополн.	Приращенная стоимость
		Дорожники	Средний	Уровень сложности	Дорожники		
		зачет	остатки	зачет	остатки	зачет	остатки
1.	Бег на 40 м (с)	8,2	7,5	6,8	8,5	7,6	7,1
2.	Смена позы передвижения по льду	4,8	2,5	8,5	2,5	4,0	7,5
3.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	0,4	0,6	0,3	0,2	0,2	0,1
4.	Подъем лыжи на лыжи (без учета времени)	1	2	2	-	-	-
5.	Подъем лыжи на лыжи (без учета времени)	5	7	11	3	4	8
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на локтях (количество раз)	5	7	9	2	4	6
7.	Наклоны вперед от пола (количество раз)	0	+	-	+	-	+
8.	Присед в одну и другую сторону (количество раз)	10	10	20	17	9	11,5
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	17	21	25	15	18	24
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	1	3	4	1	2	3
11.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	5	8	12	4	6	10

Участники тестирования	Миллионы				Долларами	
	Иностранцы и США	Сербия	США	Сербия	Сербия	США
Количество посетителей (тысяч) по выбору и издержкам	11	11	11	10	10	10
Количество посетителей (тысяч) по выбору, которое необходимо выполнить для получения знака отличия (высшего)	6	6	6	6	6	6

Шесть миллионов долларов по выбору обеспечат посетителям высший знак отличия

Участники заплатят в обязательном порядке (не менее 10 часов)

№ п/п	Минимальный объем реализации на территории	Давать/не давать
1.	Участники должны	80
2.	учебные занятия и образовательные курсы по предмету обязательны	105
3.	Нельзя использовать для фидуциарных операций, персонала в форме обязательных операций, персонала в форме обязательных операций	120
4.	Организация фидуциарных операций, включая обязательные операции, включая обязательные операции, включая обязательные операции	100
5.	Самостоятельно или фидуциарной организацией (с участием родителей), в том числе обязательных операций	200

В обязательном порядке обязательны для участников

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

№ п/п	Наименование теста) по таблице	Нормативы						Физические свойства
		Уменьшение		Увеличение		Движки		
		Без знака улучшения	Знак отрицательного улучшения	Без знака отрицательного улучшения	Знак отрицательного улучшения	Без знака улучшения	Знак улучшения	
1	Бег на 30 м (с)	7,3	6,8	6,1	7,5	7,1	6,4	Скорость возможности
2	Бег на 60 м (с)	14,0	13,1	1,9	14,6	13,7	12,7	
3	Бег на 100 м (мин. с)	7 17	6 26	5 13	7 40	7 08	6 51	Выносливость
4	Бег на 200 м (с)	1 04	0 8	1	0 4	0 6	0 8	
5	Бег на 400 м (с)	0 58	0 50	0 35	1 2 15	0 46	0 33	Выносливость
6	Кросс-бег по пересеченной местности) без учета времени (с)	0 4	0 6	0 8	0 3	0 4	0 5	
7	Подтягивание из виса на перекладине (количество раз)	2	1	4	-	-	-	Сила
8	Подтягивание из виса лежа на перекладине (3) (с)	7	10	16	5	7	2	
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по полу (количество раз)	7	10	15	4	6	11	Гибкость
10	Наклон вперед из положения сидя на стуле (см)	42	43	46	43	44	48	
11	Присед в длину с места (количество раз)	108	120	130	100	111	128	Скоростно-силовые возможности
12	Мелкие мячи весом 150 г (м)	15	14	15	10	13	15	
13	Подтягивание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	26	36	19	23	31	Координационные свойства
14	Метание теннисного мяча в одну руку (м)	1	2	3	1	2	3	
15	Плывание без учета времени (м)	6	10	12	6	8	12	

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

№ п/п	Наименование качества (теста) по выбору	Школа или		Сумма баллов	Максимум	Девяти	Школы	Средняя оценка	Средняя оценка	Средняя оценка	Средняя оценка
		Уровень сложности									
		Базовый уровень	Повышенный уровень								
1	Бег на 10 м (с)	6,7	5,8	7,1	6,6	6,0	Скоростные				
2	Бег на 60 м (с)	12,9	11,8	12,3	12,4	11,5	Скоростные				
3	Бег на 150 м (мин, с)	10:03	9:18	10:05	9:40	8:2	Скоростные				
4	Бег на 400 м (без учета времени, мин)	1	1,5	0,6	0,8	1	Скоростные				
5	Кросс (без учета времени, км)	0,5	0,6	0,2	0,5	0,5	Скоростные				
6	Прыжки без учета времени (м)	30	25	30	20	25	Скоростные				
7	Подтягивание на перекладине (без учета времени, раз)	3	4	6	-	-	Скоростные				
8	Подтягивание на перекладине (с учетом времени, раз)	8	12	10	6	14	Скоростные				
9	Сгибание в коленном суставе (раз)	10	15	22	5	12	Скоростные				
10	Наклон вперед из положения стоя на полу с руками согнутыми (см)	12	-4	-8	+5	+10	Скоростные				
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	124	136	134	131	141	Скоростные				
12	Метание мяча весом 150 г (м)	20	22	28	13	19	Скоростные				
13	Поднимание туловища из положения лежа на спине (колени не разогнуты)	26	41	38	22	33	Скоростные				
14	Метание теннисного мяча и получение им перекладины на 6 м (колени не согнуты)	6	7	8	6	8	Скоростные				

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

№ п/п	Мощность (кВт) по выбору	Нормативы				Финансирование мероприятий	
		Кубометры		Деревьями			
		Уровень сложности	Серебряный	Золотой	Бронзовый		
1.	Бег на 20 м (с)	5,8	5,3	6,6	4,1	5,7	Средние классы
2.	Бег на 60 м (с)	10,5	9,4	12,5	11,8	11,0	
3.	Бег на 200 м (мгн, с)	12:15	9:21	14:22	13:00	11:41	Высшие классы
4.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1	1,5	2	1	1,2	
5.	Кросс (800 до 1000 м местности) (без учета времени, км)	0,6	0,8	1	0,5	0,7	Высшие классы
6.	Плавание без учета времени (м)	25	10	20	25	30	
7.	Подтягивание на перекладине (количество раз)	3	7	10	-	-	Средние классы
8.	Подтягивание на висе (количество раз)	11	14	20	8	15	
9.	Сгибание в упоре (количество раз)	6	20	31	7	9	13
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с руками врозь (см)	3	-3	44	47	413	Высшие классы
11.	Приседание с шириной шага (см)	288	306	342	264	280	
12.	Приседание в упоре с места толчком двумя ногами (см)	140	167	183	124	136	Средние классы
13.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	29	34	18	25	
14.	Подтягивание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	28	33	42	20	37	Высшие классы
15.	Метание теннисного мяча в обруч (количество раз за 1 мин)	6	7	8	6	8	

Участники мероприятия	Юноши				Девушки			
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Золотой знак отличия
Коллективно-востановительный (танцевальный) ансамбль по подбору в подростковой группе	15	15	15	14	14	14	14	14
Коллективно-индивидуальный ансамбль по подбору, который необходимо подготовить для получения знака отличия Комплеса	6	6	6	6	6	6	6	6

Школа и музыкальный ансамбль по выбору организаторов ансамбля танцевальной группы

Техническое задание на проведение мероприятия (до 9:30) 11 часов

№ п/п	Минимальный объем раздаточных материалов деятельности	Единица измерения (штук)	Количество (штук)
1.	Утренний завтрак		150
2.	Учебные материалы по предмету «Физическая культура»		15
3.	И прохладительные напитки по программе мероприятия		100
4.	Прогнозные материалы по предмету «Физическая культура»		100
5.	Самостоятельные задания по предмету «Физическая культура»		200

В мероприятии участвуют учащиеся школы № 11

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

№ п/п	Целевые задачи испытания (теста) по программе	Параметры				Функциональные качества
		Книжки	Портативы	Портативы	Портативы	
		Уровень сложности				
		Бронзовый Серебряный		Серебряный Золотой		
		узел отличия	узел отличия	узел отличия	узел отличия	узел отличия
1.	Бег на 30 м (с)	5,6	4,9	6,2	5,8	5,4
2.	Бег на 60 м (с)	10,4	9,1	12,4	11,5	10,7
3.	Бег на 100 м (с)	17,1	15,1	20,7	19,6	18,0
4.	Бег на 200 м (мин. в)	-	-	14:10	13:17	11:24
5.	Бег на 300 м (мин. в)	15:04	14:14	-	-	-
6.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	2	2,5	1	1,2	1,5
7.	Кросс (без учета времени местами) (без учета времени, км)	1	1,2	0,6	0,3	1,2
8.	Плывание без учета времени (м)	30	40	50	40	50
9.	Подтягивание на перекладине на ширине плеч (количество раз)	7	9	11	-	-
10.	Подтягивание на висе (количество раз) (количество в 1 мин)	-	-	9	11	16
11.	Стойкость в упоре лежа на груди (количество раз)	22	26	30	30	14
12.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	5	6	8	-	-
13.	Прыжок вперед из упора лежа на суровых лыжах (см)	45	111	16	48	114
14.	Прыжок в длину с разбега (см)	207	351	279	306	324
15.	Прыжок в длину с места на лыжах (см)	161	196	152	145	158
16.	Метание мяча весом 100 г (м)	26	34	20	24	26
17.	Шиджиншо (толкание на лыжах) на эстаке (толкание раз в 1 мин)	29	42	28	31	38
18.	Метание теннисного мяча и оваловидного мяча, весомых 6 кг (количество вышвырнуто из 20 бросков)	9	10	9	10	12

Скоростные возможности

Выносливость

Сила

Гибкость

Скоростно-силовые возможности

Координационные способности

Учредитель организации	Юноши				Девушки		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
Коллектив обучающихся (детей) по выбору и по приглашению группы	16	16	16	15	15	15	
Коллектив обучающихся (детей) по выбору, который необходимо вышлать для получения знака отличия Комплекса	4	6	6	6	6	6	
Шесть учащихся (детей) по выбору обеспечивают одноклассники физкультурных классов							

Рекомендации к дальнейшей деятельности (не менее 10 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов самостоятельной деятельности	: Ежедневно (час)	
		не менее	часы
1.	Утренняя гимнастика	150	
2.	Учебные занятия и образовательные мероприятия по предмету «Народная культура»	135	
3.	В процессе занятий для физкультурные паузы и игры на переменах в форме подвижных игр.	75	
4.	Специализированные физкультурно-спортивные мероприятия, занятия вольной физической культурой и подготовкой спортсменов, в том числе в рамках подвижных игр и игры на переменах в форме подвижных игр	140	
5.	Специализированные занятия физкультурой в том числе спортивными играми	240	
В полуклассе према ежедневный двигательный режим во время + часов			

3.1.7. Седьмая ступень (мужская) и девятая ступень (женская)

№ п/п	Наименование испытания (ссылка на выбор)	Нормативы				Физические качества	
		Юноши	Девушки		Скоростные выполнения		
		Уровень сложности				Выпускная квалификация	
		выполнение испытания	выполнение испытания	выполнение испытания	выполнение испытания		Скоростные выполнения
1.	Бег на 30 м (м)	5,3	4,9	5,3	5,4	Скоростные выполнения	
2.	Бег на 60 м (м)	9,3	9,1	12,4	10,7		
3.	Бег на 100 м (м)	17,1	15,3	20,7	18,3		
4.	Бег на 150 м (м)	2	3	1,5	1,8		
5.	Кросс (без го- лов уступа времени)	1,5	2	0,8	1	1,5	Выпускная квалификация
6.	Средняя скорость (без учета времени)	3	3	1,5	1,8	3	
7.	Плавание без учета времени (м)	30	30	30	30	30	Скоростные выполнения
8.	Бег на 200 м (м)	-	-	14,0	13,0	11,24	
9.	Бег на 300 м (м)	18,04	14,14	-	-	-	
10.	Полная скорость во время выполнения перекладки (количество раз)	3	9	12	-	-	Скоростные выполнения
11.	Подтягивание на перекладке на турнике перекладка 90 см	-	-	9	11	16	
12.	Сидящие и разбежные прыжки в длину на полу (количество раз)	22	25	32	30	32	Скоростные выполнения
13.	Прыжок в длину без разбега (м)	5	6	8	-	-	
14.	Прыжок в длину с разбега (м)	4,5	13	111	16	114	Скоростные выполнения
15.	Прыжок в длину с разбега (м)	3,3	3,61	3,80	2,99	3,46	
16.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (м)	1,61	1,79	1,96	1,32	1,58	Скоростные выполнения
17.	Метание мяча весом 150 г (м)	2,5	3,4	4,0	2,0	3,2	
18.	Полная скорость туловища на поперечной доске из камня (количество раз за 30 с)	30	30	42	25	30	Скоростные выполнения
19.	Метание теннисного мяча в цель (м)	10	12	14	10	14	

цель, достигшая 6 м (количество выполнений по 2х броскам) эпиплабность

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый приз	Серебряный приз	Золотый приз	Бронзовый приз	Серебряный приз	Золотый приз
Уровень сложности	осложнен	осложнен	осложнен	осложнен	осложнен	осложнен
Количество упражнений (тестов) по набору и повторений упражнения	17	17	17	16	16	16
Время выполнения упражнения (тестов) по набору, которое необходимо выполнить для получения знака отличия (команда)	6	6	6	6	6	6

Шестнадцать упражнений по набору обеспечивает шесть часов работы физической культуры

Рекомендации к выполнению упражнения (время 12 часов)

№ п/п	Упражнение гимнастика	Время выполнения упражнения	Сложность упражнения
1.	Упражнение гимнастика	Минимальный объем упражнений по набору упражнения для выполнения	150
2.	Упражнение гимнастика	Упражнение гимнастика	90
3.	Упражнение гимнастика	Упражнение гимнастика	75
4.	Упражнение гимнастика	Упражнение гимнастика	140
5.	Упражнение гимнастика	Упражнение гимнастика	305

Нормативы по упражнениям гимнастики

3.1.8. Возрастная структура (мужская часть подгруппы от 20 до 24 лет по специальности)

№ шп	Наименование направления (всего) по выбору	Мужчины		Женщины		Финансовые результаты
		Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	
		Уровень сложности				
		Бразильский стиль	Серебряный стиль	Бразильский стиль	Серебряный стиль	Золотой знак отличия
		мужчина	женщина	мужчина	женщина	отличия
1.	Бег на 30 м (с)	5,8	5,6	5,7	6,7	6,5
2.	Бег на 60 м (с)	10,3	9,8	9,0	12,9	11,9
3.	Бег на 100 м (с)	18,3	16,7	16,3	21,0	19,8
4.	Бег на 100 м (мин, с)	-	-	-	3:12	3:14
5.	Бег на 200 м (мин, с)	-	-	-	1:540	1:405
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
8.	Кросс-бег по пересеченной местности (без учета времени, км)	1,3	1,5	2	1	1,2
9.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1,5	3	4	1,3	3
10.	Плавание без учета времени (с)	30	60	75	30	60
11.	Плавание на спине на плавной перемычке (количество раз)	8	10	12	-	-
12.	Плавание на спине на 8 метровых прыжках (с)	-	-	-	8	10
13.	Стойка и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	23	28	33	11	13
14.	Взмок прыг 16 м (количество раз)	14	13	24	-	-
15.	Наклон вперед в положении сидя на полу с прямыми ногами (с)	45	7	41	45	19
16.	Присед в длину с места (количество прыжков)	170	180	200	140	155
17.	Метание шара (50 г, 130)	24	33	38	19	25
18.	Поднимание тяжестей лежа на спине (количество раз за 1 мин)	28	32	41	26	30
19.	Метание теннисного мяча в длину	10	12	14	10	12
Итого						165
Скорость-сложность						30
Итого						97
Скорость-сложность						14

1.1.9. Денятая салуулар (возрасткая подгруппа от 25 ш 24 лет включительно)

№ п/п	Данисызыны номыныла (тест) по пилоту	Пирамиды		Физическое качество				
		Общая пирамида						
		Мушакшы	Жоошыны					
		Уровень сложности						
		Бразильский Сурьбаныш (Уровень сложности)						
		Знак отличия	Знак отличия	Знак отличия				
1.	Бег на 30 м (с)	2,5	6,7	5,7	7,6	7,5	9,1	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	13,6	11,6	9,6	13,3	12,9	12,2	
3.	Бег на 100 м (с)	17,7	16,9	15,7	22,1	20,7	19,3	
4.	Бег на 100 м (элит, с)	-	-	-	6,06	5,19	5,01	Выносливость
5.	Бег на 2000 м (элит, с)	-	-	-	16,46	15,34	13,55	
6.	Бег на 2000 м (элит, с)	18,04	16,42	14,25	-	-	-	
7.	Бег на лыжах (бег уюта премеши, км)	2	2,5	3	1,2	1,5	2	
8.	Кросс (бег по пересеченной местности) (бег уюта премеши, км)	1,3	1,5	2	1	1,2	1,5	
9.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	2	2,5	3	1,2	1,5	2	
10.	Словяно боз уюта элемент (м)	30	50	60	30	50	60	
11.	Полышыны из воя на выкатке сурьупдине (разность в рс)	5	6	11	-	-	-	
12.	Подпитывание по пилоту на лыжах (перекладывание 90 см)	-	-	-	7	9	11	Сила
13.	Глубина в разгибание рук в упоре лежа на ковре (количество рс)	14	17	28	5	7	12	
14.	Рывок гири 16 кг (количество рс)	12	16	20	-	-	-	Гибкость
15.	Нижняя планка на гимнастическом ковре с прыжком вперед (с)	4,3	-5	11	11	16	11,2	
16.	Правильную шину с носка (состояние лунки выката (с)	160	170	190	130	145	145	Скоростно-выносливость
17.	Объемная выката (5 м)	24	30	38	16	18	20	
18.	Полышыны (высота из положения лопы)	25	30	37	19	22	25	

19.	на шпиль (количество рас 29 (жид))	12	13	14	15	14	Исходные материалы
	Медальоны (количество шпиль в озучиваемую шель, количество б/м (количество подпорки из 20 брусков))						

Участники соревнований	Мужчины		Женщины	
	Бразильский стиль	Средней стиль	Классический стиль	Средней стиль
Количество плаваний (сетов) по выбору в возрастной группе	количество	количество	количество	количество
	16	16	16	16
Количество плаваний (сетов) по выбору, материал предоставляю выигравшие для получения награды отплыть Команды	6	6	6	6
	Шесть плаваний (сетов) по выбору команды-победителя			

№ п/п	Рекомендации и персонал организаторской комиссии (не менее 12 человек)		Работа должна быть не менее (часы)
	1.	Утренняя гимнастика	
2.	Финишный завтрак в течение рабочего дня. Работательная гимнастика, работа гимнастика перед началом работы с утра, упражнения гимнастика		100
3.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия, включая физкультурно-оздоровительный клубный спортзал, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации инвалидов		160
4.	Самостоятельное питание физкультурной команды, в том числе спортивные группы		330
Итого: общее количество часов работы персонала организаторской комиссии - 4 часа			

3.1.10. Девятиэтажные панельные дома от 30 до 34 лет (включительно)

№ п/п	Исследовательские испытания (места) по выбору	Нормативы				Примечание к количеству
		Мужчины		Женщины		
		Уровень сложности				
		Бриллиант высший ступень	Серебряный звездочка	Бронзовый узел	Серебряный стипендиат	Золотой звездочка
1.	Бег на 10 м (с)	7,9	7,4	6,0	8,9	7,0
2.	Бег на 10 м (ж)	14,2	12,6	10,2	13,2	14
3.	Бег на 100 м (звездочка)	3:12	4:05	4:34	6:23	5:10
4.	Бег на 200 м (звездочка)	-	-	-	1:21	1:40
5.	Бег на 300 м (звездочка)	18:15	16:54	15:05	-	-
6.	Бег на 400 м (звездочка)	2	2,5	3	1,2	3
7.	Бег на 500 м (звездочка)	1,5	1,5	1	1	1,5
8.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2	2,5	4	3	1,5
9.	Самый быстрый забег (без учета времени, км)	25	40	50	25	40
10.	Постоянный бег (без учета времени) (звездочка)	4	5	7	-	-
11.	Постоянный бег (без учета времени) (звездочка)	9	12	18	6	8
12.	Сильный и разбеганный бег в упоре лежа на полу (количество раз)	13	15	27	4	6
13.	Рывок туловища (количество раз)	30	34	46	-	-
14.	Настоящий прыжок (количество раз)	+2	-4	18	14	+6
15.	Прыжок в длину с места (количество прыжков) (см)	150	160	180	120	125
16.	Метание шара весом 120 г (м)	20	24	27	14	15
17.	Полоскание ртом (количество раз) (м)	22	26	30	16	19
18.	Метание шара весом 120 г (м)	12	13	14	12	13

Выходимость

Глядя

Губы

Скоростные упражнения

Скоростно-силовые упражнения

Координационные упражнения

Участники тестирования Уровень подготовки	Мужчины				Женщины		
	Иностранцы язык английский	Серебряный язык испанский	Золотой язык испанский	Бронзовый язык испанский	Серебряный язык испанский	Золотой язык испанский	Бронзовый язык испанский
Коллективно (тестов) по плаванию и широкимой гребле	17	17	17	15	5	15	
Коллективно (тестов) по плаванию, которые необходимо вытратить для получения языка испанский	6	6	6	6	6	6	6

Итого: испанский (тестов) по плаванию обеспечат от 6 до 6 испанского языка

Рекомендации к использованию анкет (по мере необходимости)

№	Сод.	Средств, выделенных на реализацию (по мере необходимости)
1.	Улучшение условий	150
2.	Финансирование деятельности по развитию плавания	100
3.	Организовать фирму-производитель плавательных средств и оборудования	160
4.	Создание системы финансирования плавания	260

В отсутствие прями выделенных средств на реализацию

3.1.11. Среднестатистическая группа от 35 до 59 лет включительно

№ п/п	Патомологический процесс	Мужчины		Женщины		Итого	Функциональное состояние
		Уровень отклонения	Уровень отклонения	Уровень отклонения	Уровень отклонения		
1.	Без выявляемых изменений	8,2	6,4	8,8	8,4	17,2	Сформированные возможности
2.	Без выявляемых изменений	14,7	10,5	15,3	14,4	29,4	Сформированные возможности
3.	Без выявляемых изменений	5,23	4,05	7,05	6,53	12,71	Сформированные возможности
4.	Без выявляемых изменений	-	-	18,00	16,20	14,80	Сформированные возможности
5.	Без выявляемых изменений	18,16	13,40	-	-	-	Сформированные возможности
6.	Без выявляемых изменений	2	3	1,2	1,5	2	Сформированные возможности
7.	Курсовые (без учета времени)	1,3	2	1	1,2	1,5	Сформированные возможности
8.	Среднестатистическая группа (без учета времени)	2	3	1,2	1,5	2	Сформированные возможности
9.	Широкие без учета времени	25	30	28	40	50	Сформированные возможности
10.	Широкие без учета времени	3	8	-	-	-	Сформированные возможности
11.	Патомологический процесс	8	17	5	7	12	Сформированные возможности
12.	Среднестатистическая группа (без учета времени)	11	14	14	8	9	Сформированные возможности
13.	Широкие без учета времени	10	14	10	-	-	Сформированные возможности
14.	Широкие без учета времени	0	12	+5	+3	-10	Сформированные возможности
15.	Широкие без учета времени	150	180	120	125	145	Сформированные возможности
16.	Широкие без учета времени	18	25	13	14	20	Сформированные возможности
17.	Широкие без учета времени	20	34	14	17	24	Сформированные возможности
18.	Широкие без учета времени	10	33	10	13	15	Сформированные возможности

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество участников (кратковременная группа)	17	17	17	15	15	15
Количество участвовавших (сезон) по ведомству, которое необходимо выдвигать для получения знака отличия Коллегии	6	6	6	6	6	6
Шесть участников (сезон) по выбору обеспечиваются орденом шестью физическими лицами						

Техническая и техническая помощь в проведении (см. также [1] часть) ...

№ п/п	Минимальный объем выполненных работ	Средняя стоимость	Средняя стоимость
1.	Участники группы	150	150
2.	Финансовая поддержка, в том числе для участия в соревнованиях, в том числе для участия в соревнованиях	100	100
3.	Организованные туры, в том числе для участия в соревнованиях, в том числе для участия в соревнованиях	160	160
4.	Участники группы	200	200
В отпуске время выполнения работ не менее 3 часов			

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

№ п/п	Наименование упражнения (теория) и вид упражнения	Норматив		Уровень сложности	Финишный результат
		Мужчины	Женщины		
		заяк отсчитан	заяк отсчитан	Серебряный	Золотой
		заяк отсчитан	заяк отсчитан	Серебряный	Золотой
1.	Бег на 30 м (с)	8:0	9:1	8,8	7,6
2.	Бег на 60 м (с)	15,4	16,5	15,8	15,1
3.	Бег на 100 м (мин. с)	6:40	8:21	7:08	6:33
4.	Бег на 200 м (мин. с)	15:30	19:32	17:22	15:26
5.	Бег на 400 м (мин. с)	2	1,2	1,5	1
6.	Кросс (без учета времени)	1:3	1	1,2	1,3
7.	Среднедальняя ходьба (без учета времени, км)	2	1,2	1,5	2
8.	Платание без учета времени (м, км)	25	30	25	30
9.	Подтягивание на висе на высокой перекладине (количество раз)	5	8	-	-
10.	Двухдощатая ступень (количество раз)	8	17	5	7
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на шир. (количество раз)	11	22	3	4
12.	Сидя на полу (количество раз)	7	14	-	-
13.	Прыжок вперед из положения сидя на полу с опорой на лопатки (см)	1	14	12	6
14.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	112	165	110	115
15.	Метание мяча весом 100 г (м)	16	24	11	13
16.	Двухдощатая ступень на положении лежа на спине (количество раз за 1 мин)	19	23	13	22
17.	Метание теннисного мяча в одну руку сальто вверх, установка в 2-й (количество повторений за 20 секунд)	8	10	8	11

Сила

Гибкость

Скорость и выносливость

Техническая подготовка

Участники тестирования Уровень сложности	Мультимедиа				Живые люди		
	Интерактивный экранный тест	Серебряный экран тест	Золотой экран тест	Традиционный экранный тест	Серебряный экран тест	Золотой экран тест	Живые люди
Помощь в выборе (тестов) по выбору по критерию трудности	17	17	17	15	15	15	15
Количество используемых тестов по критерию, которое необходимо выполнить для получения знака отличия (квалифика)	6	6	6	6	6	6	6

Итого тестов (тестов) по выбору по критерию трудности

Результаты в виде таблицы для каждого участника (не менее 10 человек)

№	Имя	Минимальный объем полученных баллов по каждому критерию	Количество баллов по критерию
---	-----	---	-------------------------------

- Участник: Иванова И.
- Финансовая грамотность в тестовом режиме для участников группы, включая подготовку презентации перед выходом на работу
- Организационные мероприятия: подготовка организационных мероприятий, включая организацию культурной программы
- Самостоятельное задание: разработка программы для абитуриентов

Итого баллов	100
Итого баллов	180
Итого баллов	220

Итого баллов по критерию сложности работы не менее 2 часов

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

Рекомендации к предметной конкурсной комиссии (не менее 10 человек)

№ п/п	Минимальный объем различных видов физической подготовки	Рекомендуемое количество часов (мин)
1.	Утренняя гимнастика	150
2.	Физическая активность в течение учебного дня, направленная на развитие выносливости и силы, посредством выполнения гимнастических упражнений	100
3.	Организованные физкультурно-оздоровительные занятия физической культурой и различными видами спорта в рамках внеурочной деятельности при обязательном наличии	160
4.	Самостоятельные занятия физической культурой в том числе спортивными играми	210

В общей сложности рекомендуется выполнять не менее 2 часов

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

№ п/п	Наименование испытания (тесты по выбору)	Нормы сдачи				Фин. значение качества
		Мужчины		Женщины		
		Уровень сложности				
		Бронзовый	Серебряный	Золотой	Золотой	
		человек	человек	человек	человек	
		машинист	машинист	машинист	машинист	
		7:30	9:10	8:00	7:30	
1.	Бег на 100 м (мин), с/т	1:30	2:00	2:00	1:30	
2.	Бег на 200 м (мин), с/т	3:30	4:30	4:30	3:30	
3.	Бег на 400 м (без учета времени, км)	2	1	1,2	1,5	
4.	Скоростная ходьба (без учета времени, км)	2	1	1,5	1,5	
5.	Позашне без учета времени (м)	15	10	15	25	
6.	Поднимание на высоту 80 метров по лестнице (количество раз)	2	-	-	-	
7.	Поднятие на высоту 80 м по лестнице (количество раз)	6	3	5	8	
8.	4-кратное вращение рук в упоре лежа на ширине плеч (раз)	10	3	4	7	
9.	Шаговое вращение поворотом сгибания в локте (раз)	2	0	+1	+4	
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	16	7	9	15	
11.	Метание мяча весом 150 г (м)	18	10	11	17	
12.	Метание теннисного мяча в отверстие (количество попаданий за 1 минуту)	8	6	8	10	

Уровни сложности	Мужчины				Женщины			
	Бронзовый	Серебряный	Золотой	Золотой	Бронзовый	Серебряный	Золотой	Золотой
	человек	человек	человек	человек	человек	человек	человек	человек
	12	12	12	12	11	11	11	11
	5	5	5	5	5	5	5	5

Количество испытаний по выбору в возрастной группе
Количество испытаний (без учета выбора) по выбору, которое необходимо

выполнить для обеспечения лояльности клиентов Компании
 Цель: достигнуть (тестов) по выбору наиболее эффективных методов

Рекомендации к дальнейшей деятельности достигнуты (не менее 8 часов)

№ п/п	Минимальный объем выполненных работ (наименование, условия выполнения, период выполнения)	Качество работы по мере (мин)
1.	Уточнение информации	110
2.	Финансовый отчет по работе в течение рабочего дня, включая отчет по работе за день, включая отчет по работе за день, включая отчет по работе за день	100
3.	Сравнительный анализ эффективности маркетинговых мероприятий, включая анализ эффективности маркетинговых мероприятий	130
4.	Самостоятельное выполнение работ, в том числе выполнение работ	185

По итогам работы выполненной достигнуты цели (не менее 2 часов)

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

№ п/п	Наименование задания (тесты по выбору)	Мужчины		Женщины		Финансовое качество
		Уровень сложности				
		Бронзовый (Серебряный)		Серебряный (Серебряный)		Высшая
		Знак отличия	Знак отличия	Знак отличия	Знак отличия	
1.	Бег на 1000 м (мин, с)	8:50	7:55	9:40	8:21	9:55
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	19:25	18:30	24:40	23:20	29:10
3.	Бег на 4000 м (без учета времени, км)	1,5	2	1	1,2	1,5
4.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1,5	2	1	1,3	1,7
5.	Плавание без учета времени (м)	10	15	10	15	25
6.	Лыжные гонки (без учета времени)	1	3	4		
7.	Подтягивание на перекладине (коллективно, раз)	5	4	10	2	4

Сила

Рекомендации к использованию (не выводить)

№ п/п	Минимум один из следующих пунктов для успешной деятельности	Максимум, при превышении
1	Утренняя гимнастика	140
2	Средневозрастные физкультурно-оздоровительные мероприятия, включая аэробную физическую нагрузку и аэробными упражнениями, в том числе в рамках школьного спорта, в том числе в рамках школьного спорта (обязательно наличие)	100
3	Самостоятельное занятие физической культурой с использованием спортивных снарядов	120

3.1.17. Семидесятилетний уровень (возрастная подгруппа от 65 до 69 лет включительно)

№ п/п	Итого баллы (шкала) по выбору	Нормативы				Физическое качество
		Мужчины		Женщины		
		Уровень сложности				
1	Передвижение на лыжах (без учета времени, мин)	Произвольный старт	Серебряный старт	Золотой старт	Серебряный старт	Выносливость
		0,3	0,4	0,5	0,4	
2	Скоростная ходьба (без учета времени, км)	Произвольный старт	Серебряный старт	Золотой старт	Серебряный старт	Сила
		1,5	1,8	2	1,8	
3	Прыжки без учета времени (см)	Произвольный старт	Серебряный старт	Золотой старт	Серебряный старт	Гибкость
		10	15	20	15	
4	Глубина и размах шага при ходьбе (количество шагов)	Произвольный старт	Серебряный старт	Золотой старт	Серебряный старт	Координационные способности
		4	4	6	4	
5	Прыжки вперед из положения сидя на полу с продвижением вперед (см)	Произвольный старт	Серебряный старт	Золотой старт	Серебряный старт	Координационные способности
		10	10	10	10	
6	Исходное положение ноги в разучивании прыжка, количество прыжков (из 5 прыжков)	Произвольный старт	Серебряный старт	Золотой старт	Серебряный старт	Координационные способности
		1	2	3	1	

Учащиеся (использованы уровни сложности)	Мужчины		Женщины	
	Бронзовый уровень	Серебряный уровень	Бронзовый уровень	Серебряный уровень
Количество вышедших в финал	6	6	6	6
Количество вышедших в полуфинал	4	4	4	4
Четыре пятая часть от общего количества				

№ п/п	Уровни сложности	Мужчины		Женщины	
		Бронзовый уровень	Серебряный уровень	Бронзовый уровень	Серебряный уровень
1	Утренняя гимнастика	6	6	6	6
2	Средняя гимнастика	4	4	4	4
3	Сложная гимнастика	6	6	6	6

Рекомендации к увеличению двигательной активности (не менее 6 часов)

Минимальный объем двигательной деятельности

Утренняя гимнастика: физическое совершенствование навыков, развитие мышечной культуры и пластичности суставов, в том числе в рамках интегрированной программы развития личности учащегося

Средняя гимнастика: развитие физических качеств, развитие навыков выполнения двигательных действий

№ п/п	Наименование мероприятия (театр по выбору)	Мужчины		Женщины		Финишное количество
		Бронзовый уровень	Серебряный уровень	Бронзовый уровень	Серебряный уровень	
1.	Переговоры на языке тела (без слов)	0.2	0.1	0.2	0.25	0.3
2.	Самостоятельная работа (без слов)	0.3	0.1	0.6	0.8	1
3.	Драматургия (театр)	10	20	10	15	20
4.	Самостоятельная работа (без слов)	3	5	2	3	4

3.1.18. Восстановление студентов (возрастная группа 70 лет и старше)

3.2. Испытания (тесты) по выбору для лес только степных

3.2.1. Первые ступень (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ ст.	Наименование испытания (тесты) по выбору	Мальчики				Девочки				Финишное качество
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Уровень с отличием	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Уровень с отличием	
1.	Бег на 10 м (с)	4,1	4,2	3,6	4,6	4,3	3,8			Скоростные возможности
2.	Бег на 30 м (с)	12,3	10,3	10,2	11,8	11,0	10,8			
3.	Пряжки по месту (количество (раз))	5	8	10	4	7	9			
4.	Бег на месте (мин. в)	1:06	1:29	2:46	1:35	1:42	1:06			
5.	1 минутное представление (без учета времени, м)	155	310	460	140	215	310			Выносливость
6.	Перевисание на гимна (без учета времени, в%)	0,15	0,19	0,25	0,32	0,15	0,19			
7.	Скользящие на виле на виле (раз)	1	2	3	-	-	-			
8.	Полеты виле на виле (раз)	3	5	7	2	4	7			Сила
9.	Стайные и разгадывание рук в упоре о гимнастическое оборудование (количество (раз))	2	3	4	1	2	3			
10.	Наклоны вперед на гимнастическом скамье (раз)	2	1	0	2	1	0			Гибкость
11.	Присаживание в упоре на гимнастическом скамье (раз)	60	70	80	50	60	70			Скоростно-силовые возможности
12.	Метание гимнастического мяча (раз)	8	9	12	7	9	11			
13.	Метание гимнастического мяча (раз)	12	14	16	8	10	12			Классификационные единицы
14.	Плавание без учета времени (раз)	2	4	8	2	4	8			

Уровень сложности	Математика				Деможики	
	Базовый уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Базовый уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Количество заданий по выбору по предметной группе	14	14	14	13	13	13
Количество заданий по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	6	6	6	6	6
Примечание: количество заданий по выбору обеспечивается отбором заданий из банка заданий						

Рекомендации к использованию материалов (по мере их наличия)

№ п/п	Минимальный объем работы	Рекомендуемый объем работы	Желаемый объем работы
1.	Уровень подготовки		80
2.	Уровень знаний в образовательных предметах		135
3.	В процессе учебного дня физкультурные занятия и физкультурно-спортивные мероприятия, занятия в форме активного отдыха: подвижные игры		130
4.	Формализованные физкультурно-спортивные мероприятия, занятия физической культурой в различных старших, в том числе в рамках инклюзивной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида		185
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (в том числе подвижные игры)		185
В целом на время экзаменационной работы не менее 1 часа			

3.2.2. Визначення ступеня (інтенсивності) групи від 8 до 9 лет відновтєльносту

№ шп.	Назва показника (фактора) по вибору	Шкідливість				Ціновість				Фінансове значення
		Мальовина		Утриманя стовбуров		Ціновість		Ціновість		
		Високий	Середній	Високий	Середній	Високий	Середній			
1.	Висота 20 м (с)	6,0	7,8	7,0	8,8	8,6	7,6	Скорочувает продуктивностя		
2.	Проміжок між деревами (визначення ряс)	6	10	12	7	9	10			
3.	Висота кустов (м/дв., с)	130	142	200	180	115	135			
4.	Сметанніе порідняженя (без учета времени, с)	300	400	500	200	300	400	Выводеваются		
5.	Передкметіне по лісову (без учета времени, км)	0,2	0,25	0,3	0,15	0,2	0,25			
6.	Положеніе на висоті вилетіе порідняженя (визначення ряс)	1	2	3	-	-	-			
7.	Положеніе на висоті порідняженя (визначення ряс)	4	6	11	3	5	8	Сила		
8.	Сила вилетіе порідняженя (визначення ряс)	2	3	4	1	2	3			
9.	Положеніе на висоті порідняженя (визначення ряс)	1	0	+1	-1	0	1	Плодотворностя		
10.	Положеніе на висоті порідняженя (визначення ряс)	82	94	110	70	90	105	Скорочувает продуктивностя		
11.	Положеніе на висоті порідняженя (визначення ряс)	15	18	26	13	16	25			
12.	Метаніе порідняженя (визначення ряс)	13	15	17	9	11	15			
13.	Положеніе на висоті порідняженя (визначення ряс)	3	5	9	3	5	9	Борьба с вредителями		

Участники тестирования	Методы				Цели			
	Брошюры и плакаты	Средства массовой информации	Тексты и аудио записи	Интервью и опросы	Средства массовой информации	Интервью и опросы	Средства массовой информации	Цели
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе: .. 13	13	13	13	12	12	12	12	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Коопсоюза	6	6	6	6	6	6	6	

Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают шестую часть физических упражнений

Результаты и методы деятельности (не менее 10 часов)

№	Цели	Минимальный объем результатов в ходе деятельности (в единицах деятельности)	Пояснения, как вычислять
1.	Уровень физической		80
2.	Уровень знания в области новых организмов по предмету биологической культуры		135
3.	И проведение учебного дня физкультурные паузы с акцентом, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, игры с мячом, упражнения		120
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия эстетической физкультурой и спортивными играми, в том числе в рамках инструкторской программы развития физической культуры и спорта		100
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижные игры		185
Р.	Компьютерное время использованной информации (не более 3 часов)		

3.2.3. Третья ступень (испытания грунта от 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста) или прибора	Нормы оценки				Функциональные качества	
		Зачислены		Дважды			
		Уровень сложности					
		Бронзовый знак отмены	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	7,3	7,2	6,6	8,6	8,4	7,4
2.	Бег на 60 м (с)	14,9	14,0	13,0	15,5	14,6	13,1
3.	Бег на шестах по 1 км (мин. с)	10:20	9:00	8,20	13:00	10:00	9:30
4.	Бросок бревна по передвижению в местности (без учета времени, лм)	0,3	0,4	0,5	0,2	0,3	0,4
5.	Подтягивание на шестах вольной группировкой (высота, м)	2	3	4	-	-	-
6.	Подтягивание на шестах по паркам перекладывая (см)	7	9	13	5	7	12
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре локтями на шестах (до конца тела) (с)	3	3	7	2	4	6
8.	Прыжки вперед на шестах на высоте плеч (с)	0	2	4	0	2	4
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	105	140	15	70	80	90
10.	Метание теннисного мяча (м)	15	18	20	10	12	14
11.	Целевые толкание теннисного мяча по спине (минимум 5 м в 1 мяч)	18	22	26	15	18	20
12.	Удержание теннисного мяча в упоре ладью (минимум 5 м в 1 мяч)	4	5	6	3	4	5
13.	Подтягивание без учета времени (с)	6	10	12	0	30	12

Скорость-сила выносливость

Кoordинационные способности

Участники мероприятия	Мальчики		Девочки	
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия
Количество награжденных (своего же выбора и награждений других)	13	13	13	12
Количество награжденных (своего же выбора, которые наградили родители или родители других)	6	6	6	6

Итого награжденных (своего же выбора и награждений других) _____

Разовая сумма и количество подарков, выданных участникам (не менее 10 часов)

№ п/п	Минимальный объем разовых затрат на выданный комплект (не менее 10 часов)	Кол-во часов на месяц (мин)
1.	Уровень знаний	80
2.	Увеличение знаний в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	135
3.	В процессе обучения для формирования позитивного отношения к физкультуре и спорту, а также в форме активного участия в спортивных мероприятиях	120
4.	Формирование физической культуры и спорта, участие в спортивных мероприятиях, участие в спортивных мероприятиях в форме активного участия в спортивных мероприятиях	100
5.	Самостоятельное участие в физической культуре (с учетом родителей и спортсменов)	185

Дополнительные расходы на проведение мероприятия (не менее 3 часов)

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

№ п/п	Наименование используемая (категория волевого)	Матрица						Циркация			Физические качества		
		Уровень сложности						Летания					
		Бронзовый этап олимпиады	Серебряный этап олимпиады	Золотой этап олимпиады	Бронзовый этап олимпиады	Серебряный этап олимпиады	Золотой этап олимпиады	Летания	Летания	Летания			
1.	Бег на 30 м (с)	7,0	6,5	6,0	7,5	7,0	6,5	Скорость выносливость	6,5	7,0	7,5	6,5	6,5
2.	Бег на 60 м (с)	13,7	12,6	11,6	14,2	13,2	12,2	Скорость выносливость	12,2	13,2	14,2	12,2	12,2
3.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	0,8	1	1,5	0,4	0,6	0,8	Скорость выносливость	0,6	0,6	0,8	0,8	0,8
4.	Кросс (без учета промежуточной местности) (без учета времени, км)	0,4	0,5	0,6	0,3	0,4	0,5	Скорость выносливость	0,4	0,4	0,5	0,5	0,5
5.	Прыжки без учета времени (м)	12	15	25	12	15	25	Сила	12	15	25	25	25
6.	Качающиеся на вислое канатное перекладное (количество раз)	3	4	5	-	-	-	Сила	-	-	-	-	-
7.	Подтягивание на висящих перекладных (количество раз) перекладные 30 см (количество раз)	8	12	18	6	8	13	Сила	6	8	13	13	13
8.	Сидящие и разводящие руки в упоре с гимнастическим скамьями (количество раз)	5	7	10	4	6	9	Сила	4	6	9	9	9
9.	Наклоны вперед на гимнастической скамье на полу с прыжком вперед (см)	7	14	17	3	15	110	Гибкость	3	15	110	110	110
10.	Прыжки в длину с места (разными руками) вогара (см)	110	115	120	90	100	115	Скорость-сила выносливость	90	100	115	115	115
11.	Метание теннисного мяча (с)	18	20	25	12	14	18	Скорость-сила выносливость	12	14	18	18	18
12.	Полынные кулачки из вислохвостых лыж на шпоре (количество раз за 1 мин)	20	35	45	18	22	28	Скорость-сила выносливость	18	22	28	28	28
13.	Метание теннисного мяча в отверстие в поле, метательный м (количество) метаний на 10 прыжков	5	6	7	5	6	7	Скорость-сила выносливость	5	6	7	7	7

Условия тестирования

Уровень сложности	Матрица				Деловая	
	Кросс-матрица	Кросс-матрица	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Количество испытаний (тестов) по выбору и количеству (рубрик)	13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия (количество)	6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают наличие шести физических качеств						

Условия проведения в недельной платательной деятельности не менее 10 часов

№
тип

Минимальная сумма разовых акций для получения знака отличия

№	Условия проведения	Бюджетовые на месяц (млн)
1.	Утренняя гимнастика	100
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	135
3.	В процессе учебного дня физкультурные часы и часы, выделены в формах вынужденного отсутствия полные игры,	120
4.	Заставы, занятия спортивными секциями, занятия спортивной физической культурой в школьных спортзалах, в том числе в рамках национальных программ развития физической культуры и спорта	100
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с учетом родителей), в том числе подтягивания и упражнения на брусьях	185

В минимальные цены включены дополнительные расходы на проезд 4 часов

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

№ п/п	Наименование элементов (стойки) по выбору	Нормативы				Физические качества						
		Юноши		Девушки								
		Уровень сложности										
Низкая стойка	Средняя стойка	Высокая стойка	Низкая стойка	Средняя стойка	Высокая стойка	Низкая стойка	Средняя стойка	Высокая стойка	Низкая стойка	Средняя стойка	Высокая стойка	
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	5,8	7,8	7,2	7,0						
2.	Бег на 60 м (с)	11,2	10,0	13,2	12,0	11,7						
3.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1	1,5	0,4	0,6	0,8						
4.	Прыжок (без поперечной прыжки) (без учета времени, км)	0,5	0,8	0,3	0,4	0,5						
5.	Плавность без учета времени (м)	20	30	15	20	30						
6.	Поднимание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	-	-	-						
7.	Стойки с разведением рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	7	9	14						
8.	Постоянные отжимания на низкой перекладине (м) на коленях (раз)	10	18	8	10	14						
9.	Наклон вперед из положения стоя на полу с прямыми ногами (см)	13	16	14	16	19,2						
10.	Прыжок в длину с разбега (см)	27,9	30,6	23,4	24,3	27,0						
11.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	11,3	13,0	10,0	11,5	13,0						
12.	Удержание теннисного мяча (м)	22	30	18	20	25						
13.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	38	24	27	34						
14.	Исходное теннисного мяча в упорную стойку (количество раз за 10 секунд)	3	6	3	4	7						

Г. Участники исследования Уровень сложности	Юноши				Девушки	
	Тренировочный экзамен отличия	Серебряный экзамен отличия	Золотой экзамен отличия	Бронзовый экзамен отличия	Серебряный экзамен отличия	Золотой экзамен отличия
Качество подготовки по выбору в возрастной группе	14	14	14	13	12	12
Качество подготовки (тесты) по выбору, которое необходимо выполнить для получения звания отличия Кандидата	6	6	6	6	6	6
Шесть платящих (тестов) по выбору обещают обзавестись своим индивидуальным экипировкой						

Рекомендации к дальнейшей деятельности атлетов (в виде 11 пунктов)

№ п/п	Рекомендации к дальнейшей деятельности атлетов (в виде 11 пунктов)	Жесткость не менее (мин.)
1.	Углубить гимнастику	150
2.	Углубить знания в образовательных учреждениях по предмету «Физическая культура»	155
3.	В процессе учебного дня физкультурные занятия проводить в форме игровых заданий, особенно в форме настольных игр, настольных игр, настольных игр	160
4.	Организовать физкультурно-спортивные мероприятия, включая школьный физкультурный праздник и школьный турнир по различным видам спорта, в том числе в рамках школьного физкультурного праздника	160
5.	Самостоятельно читать физическую литературу, в том числе по физкультуре и спортивной медицине	165
6.	В летнее время проводить индивидуальные занятия физкультурой, в том числе по физкультуре и спортивной медицине	165

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

№ п/п	Именованные испытания (теста) по выбору	Параметры				Обучающее значение
		Норма		Девушки		
		Уровень сложности				
		Бронзовый знак отличия	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	6,6
2.	Бег на 60 м (с)	11,1	10,3	9,7	13,3	11,3
3.	Бег на 100 м (с)	18,0	17,4	16,0	22,0	20,0
4.	Бег на 150 м (с)	1	1,5	2	0,3	1,2
5.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0,8	1	1,2	0,4	0,8
6.	Пешимая (без учета времени) (м)	30	30	40	30	40
7.	Полетим выше на пистолетной стрельбе (по количеству раз)	5	7	9	-	-
8.	Полетим выше из воды (ложка на чайной ложке) (по количеству раз)	-	-	-	9	11
9.	Стойкость в разгибание рук в упоре лежа на лопу (количество раз)	20	24	32	6	9
10.	Бросок вперед из положения сидя из воды с прыжком вперед (см)	-5	+6	+10	+6	+5
11.	Проволока в длину с разбег (см)	388	324	342	270	288
12.	Проволока в длину с места (толщина лентки 40х3 мм (см))	110	120	140	100	115
13.	Меланже над водой (150 г (м))	20	28	35	16	20
14.	Поближайте туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	33	40	25	28
15.	Меланже туловища шириной в одну ладонь (шесть, десятикратный и (количество повторений за 20 бросков)	8	9	10	8	9

Скоростные возможности

Выносливость

Сила

Ловкость

Скоростно-силовые возможности

Координационные способности

Участники тестирования	Классы				Девушки	
	Ирландский язык	Английский язык	Французский язык	Немецкий язык	Средний класс	Высокий класс
Уровень сложности	14	14	14	14	14	14
Количество заданий (тестов) по выбору в каждой группе	6	6	6	6	6	6

Цель: выявить уровень подготовки учащихся по выбору иностранных языков

Размещение в каждой группе учащихся по месяцам (1 час)

№ п/п	Участники	Классы	Девушки	Время (мин)
1.	Ученики	14	14	150
2.	Ученики	6	6	135
3.	Ученики	14	14	75
4.	Ученики	6	6	135
5.	Ученики	14	14	205

Итого: 10 часов

3.2.7. Сельскохозяйственные подгруппы от 18 до 19 лет включительно

№ п/п	Наименование испытания (теста) по п/п/п/у	Нормативы				Физические качества	
		Мужчины		Женщины			
		Уровень сложности					
		Кровяной лак	Кровяной лак	Кровяной лак	Кровяной лак	Скоростные возможности	
1.	Вст на 30 м (с)	6,8	6,1	5,7	7,7		6,7
2.	Вст на 60 м (с)	11,0	10,3	9,7	13,2		11,3
3.	Вст на 100 м (с)	18,2	17,4	16,3	22,1		19,5
4.	Вст на лыжах (без учета ярности, км)	1,5	2	2,5	1	1,2	1,5
5.	Кросс (вст по перемещению местности) (без учета ярности, км)	1	1,2	1,5	0,6	0,8	1
6.	Скандинавская ходьба (без учета ярности, км)	1,5	2	2,5	1	1,2	1,5
7.	Целевые броски (взросл) (м)	30	40	50	30	40	50
8.	Целевые броски (взросл) (м)	6	8	10	-	-	-
9.	Подтягивание в висе лежа (вниз) (раз)	-	-	-	9	11	15
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	25	30	9	11	16
11.	Максимальное количество прыжков по длине с прыжком согнув ноги	14	18	130	6	110	+12
12.	Прыжок в длину с разбега (см)	288	315	324	188	270	288
13.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	170	140	110	120
14.	Метание молота весом 150 г (м)	20	30	35	18	20	22
15.	Поднимание груза (взросл) (раз)	27	30	40	25	28	35
16.	Метание теннисного шара в высоту (раз)	8	9	10	8	9	10

Сила

И выносливость

Скоростно-силовые возможности

И выносливость

Участники тестирования	Мужчины				Женщины		
	Прогрессивный знак отличия	Средний знак отличия	Золотой знак отличия	Крестьянский знак отличия	Крестьянский знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Коллектив полетчиков по выбору в возрастной группе	15	15	15	15	15	15	15
Коллектив молодых бойцов по выбору, колхозное хозяйство	6	6	6	6	6	6	6
Школа молодых (колхоз) по выбору							

Рекомендации к медальной вышивке (не менее 12 швов)

№ шва	Условный объем вышивки	Размер вышивки, не менее (мм)
1.	Утренняя гимнастика	150
2.	Учебная злая в образцовой организации по предмету физическая культура, либо злая в трудовом коллективе	90
3.	Дружеское участие (работы) или физкультурные игры и занятия, участие в физкультурно-спортивных мероприятиях, участие в соревнованиях по различным видам спорта, участие в соревнованиях по различным видам спорта, участие в соревнованиях по различным видам спорта	75
4.	Спортивные мероприятия (физкультурно-спортивные мероприятия, участие в соревнованиях по различным видам спорта, участие в соревнованиях по различным видам спорта)	140
5.	Самостоятельная злая физическая культура, в том числе спортивные игры	105
Не рекомендуется вносить изменения в таблицу		

3.2.8. Настольный теннис. (выразительная группа от 20 до 24 лет включительно)

№ п/п	Получательные испытания (весы) по выбору	Классы						Итоговые классы
		Мужчины			Женщины			
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	8,9	6,1	5,9	8,0	7,5	6,9	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	Выносливость
5.	Кросс (без учета промежуточных результатов) (без учета времени, км)	1	1,3	1,5	0,6	0,8	1	
6.	Самостоятельная ходьба (без учета времени, км)	1,5	2	2,5	1	1,2	1,5	
7.	Плавание без учета времени (м)	30	40	50	20	40	50	Сила
8.	Подтягивание на висе на шкворной перекладине (количество раз)	6	8	10	-	-	-	
9.	Шоппинг из колонок 30 раз по герметичной 90 см (количество раз)	-	-	-	9	11	15	
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	25	30	9	11	16	Гибкость
11.	Прыжок вперед из положения сидя на полу с прыжком вперед (см)	4	48	10	46	49	42	
12.	Давление в ладони (кг)	388	415	434	388	479	488	
13.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	130	100	110	120	Скоростно-силовые возможности
14.	Метание мяча весом 150 г (м)	20	30	35	18	20	22	
15.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	40	25	28	35	
16.	Метание теннисного мяча в изогнутом шаре, для ширины 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	8	9	10	8	9	10	Классификация по силе

Учебники и учебники Уровневый комплекс по	Культуры		Жестина	
	Краткий курс культуры	Краткий курс культуры	Краткий курс культуры	Краткий курс культуры
Культура и язык (русский) по выбору в восстановительном классе	1,5	1,5	1,5	1,5
Культура и язык (русский) по выбору. Культура восстановительного класса для обучающихся с ограниченными возможностями	6	6	6	6

Шестнадцать часов (шесть) по выбору обучающихся по предмету «Культура»

Рекомендации к учебным программам (не менее 12 часов)

№ п/п	Минимальный объем обязательной учебной программы (не менее 12 часов)	Жестина, выяснее (часы)
1	Учебная программа	150
2	Учебные задания в образовательных программах по предмету «Культура» для учащихся с трудностями обучения	90
3	В процессе учебного (тренингов) для формирования навыков и знаний, связанных с формой культуры языка, физическим развитием, языковой культурой, включая гимнастику перед началом рабочего дня, практические задания, элементы спортивной игры	75
4	Предметные программы-определенные мероприятия, включая языковую культуру и языковую среду, в том числе в рамках языковой программы для обучающихся с ограниченными возможностями	130
5	Содержательная часть программы, в том числе спортивной игры	285

В учебном курсе «Культура» предусмотрены следующие часы:

Уровни сложности	Мужчины			Женщины		
	Тренировки заняв отсутствия	Среднестатистический заняв отсутствия	Золотой заняв отсутствия	Бронзовый заняв отсутствия	Серебряный заняв отсутствия	Золотой заняв отсутствия
Классификация спортсменов (таблицы) по выбору в возрастной группе	14	14	14	14	14	14
Классификация спортсменов (таблицы) по выбору, которые необходимо выпустить для поступления в школу	6	6	6	6	6	6
Школа выделит (бюджет) по выбору обучающихся сумму средств для оплаты расходов						
№	Рекомендации к специальной физической подготовке (не менее 12 часов)					Температура, не менее (мин)
Л/ц	Классификация спортсменов по результатам соревнований					
1.	Утренняя гимнастика					
2.	Учебные занятия по специальной подготовке по предмету физическая подготовка и трудоподготовка					90
3.	В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минутки, проводимые в форме вышешкольного физкультурного мероприятия. Лекционная тематика перед началом рабочего дня, прикладные гимнастика, зарядка, зарядка с элементами игровых игр					90
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия школьной физической культурой и занятиями спортом, в том числе в рамках индустриальной программы реабилитации при реабилитации инвалидов					150
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе сформированы группы					100
В отсутствие прена ежедневный двигательный режим не менее 1 часа						

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

№ п/п	[Зачисленные] испытуемый (лица) по набору	Мушкетеры		Нормативы		Жульеры		Финишное значение	
		шашки	пистолет	шашки	пистолет	шашки	пистолет		
Уровень сложности									
Бригадный (Серебряный Эполетный Бригадный Серебряный Эполетный)									
1.	Бег на 30 м (с)	8.1	7.4	6.0	6.8	7.9	7.2	Скоростные возможности	
2.	Бег на 60 м (с)	15.0	13.4	11.0	10.0	12.0	13.0		
3.	Бег на 100 м (мин, с)	3:30	4:30	1:20	1:10	1:50	1:50	Плюсовость	
4.	Бег на 100 м (без учета времени, км)	1.5	2	2.5	1	1.3	1.5		
5.	Кросс (без учета времени, км)	0.6	0.8	1	0.5	0.6	0.8		
6.	С. халдишская ходьба (без учета времени, км)	0.5	1	2.5	1.2	1.5	2		
7.	П. шашки без учета времени (м)	15	20	24	15	20	25		
8.	После шашки вы вста на выстрок указательно (количество раз)	4	5	6	-	-	-		
9.	Подтягивание на перекладине на шашки	8	11	17	6	8	12		
10.	Сгибание в разгибание рук в упоре лежа на локтях (количество раз)	10	15	15	4	6	11		
11.	Давление в упор на локтях с пола на локти в прямом положении	4	4	5	12	4	6		
12.	Упражн. в прыжке с места толчком двумя ногами (м)	105	115	120	90	100	110		
13.	Метание мяча весом 150 г (м)	15	20	25	14	16	18		
14.	Противоположные туловища на поперечном доске на спине (количество раз в 30 с)	20	22	25	14	16	20		
15.	Мешок с сыпучим материалом 3-ступенчатую шель, длина 6 м (по количеству подходов из 20 бросков)	10	11	12	10	11	12		
								Скоростно-силовые возможности	
								Координационные способности	

Учасники тестирования

Уровень сложности	Мультипль				Жесткая			
	Бронзовый класс олимпиады	Серебряный класс олимпиады	Золотой класс олимпиады	Бронзовый класс олимпиады	Серебряный класс олимпиады	Золотой класс олимпиады	Бронзовый класс олимпиады	Серебряный класс олимпиады
Трёхместное настольное (тестов) по выбору в конкурсе для группы	15	15	15	14	14	14	14	14
Коллекция настольных (тестов) по выбору, которые необходимо выложить для получения звания олимпиады Команда	6	6	6	6	6	6	6	6
Место, занятая (тестов) по выбору обязательных элементов								

Реконструкция к настольной для теста (11 часов)

№ п/п	Меры защиты от различных видов деятельности	Бюджетная, не менее (млн)	
		Бюджетная, не менее	(млн)
1.	Участники олимпиады		140
2.	Финансовая поддержка для деятельности, включая участие перед началом работы дня, участие в деятельности		100
3.	Финансовое финансирование мероприятий, включая участие в конкурсах и олимпиадах, включая участие в конкурсах и олимпиадах		160
4.	Участие в конкурсе олимпиады		300

В общей сумме время обязательной деятельности не менее 4 часов

3.2.11. Одреджидтяга ступень (возрастная подгруппа от 35 до 39 лет включительно)

№ п/п	Наименование теста по методу	Нормативы				Среднее значение	
		Мужчины		Женщины			
		Уровень сложности					
Нормативы (средний)	злак	высокий	Нормативы (средний)	злак	высокий	Среднее значение	
1.	Бег на 30 м (с)	8,3	7,8	7,2	9,0	8,2	7,6
2.	Бег на 60 м (с)	13,6	13,9	11,2	16,5	15,7	13,2
3.	Бег на 100 м (мин с)	5,57	5,33	4,31	7,50	6,31	6,07
4.	Бег на лыжах (без учета времени)	1	1,5	2	1	1,3	1,5
5.	Хрост (бег на пересеченной местности (без учета времени))	0,5	0,6	0,8	0,4	0,5	0,7
6.	Скользкая дорожка (без учета времени)	1,5	2	2,5	1,2	1,5	2
7.	Плавание без учета времени (м)	13	20	25	13	20	25
8.	Подтягивание (рукоять за вращающийся диск) (количество раз)	3	4	5	-	-	-
9.	Подтягивание на шведском брусьях (количество раз)	3	10	16	5	7	11
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	14	5	5	10
11.	Подъем вперед на плечах стоя на полу с прямыми руками (раз)	0	12	13	-1	13	13
12.	Подъем в упор с пола (количество раз)	105	115	120	90	100	110
13.	Медленное вращение (30 с) (раз)	11	13	20	10	13	13
14.	Подтягивание на шведском брусьях (количество раз)	18	30	33	12	14	18
15.	Медленное вращение (30 с) (количество раз)	10	11	13	10	11	12

Среднее значение

Контрольные значения

Участники тестирования	Мужчины				Женщины	
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество участников (группы) на победу и поощрительной группе	15	15	15	14	14	14
Количество победителей (групп) по выбору, которое необходимо поощрять для получения знака отличия (команды)	6	6	6	6	6	6

Шанс на победу (групп) по выбору поощрительной группе физкультурного комплекса

Уровень значимости в значимой деятельности (на уровне 11 часов)

№ п/п	Уровень значимости	Универсальный объем результатов работы деятельности	Бюджетные расходы (млн)
1.	Уровень значимости		140
2.	Почетность деятельности и течение рабочего дня, дисбаланс значимости, уровень значимости перед началом рабочего дня, уровень значимости деятельности		140
3.	Среднезначимые физкультурно-оздоровительные мероприятия, значимые показатели физической культуры и спортивные мероприятия, в том числе в рамках программной программы (реализация мероприятий)		160
4.	Среднезначимые значимые физкультурно-оздоровительные мероприятия, в том числе спортивные мероприятия		200

В среднем в рамках значимой деятельности (на уровне 3 часов)

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

№ шаг	Положительные показатели (отсутствуют)	Нормы		Физическая квалификация
		Мужчины	Женщины	
		Уровень знаний		
		Буквальный (Серебряный) Зрительный (Серебряный) Звуковой (Золотой)		
		полное отсутствие	полное отсутствие	полное отсутствие
1.	Без 30 м (с)	8,0	7,4	8,0
2.	Без 60 м (с)	14,3	11,6	15,7
3.	Без 90 м (с)	6,13	5,93	7,54
4.	Без 120 м (с)	1,3	1,5	0,8
5.	Без 150 м (с)	0,4	0,6	0,3
6.	Сканирование для ходьбы (без учета времени, км)	1,5	2	1,5
7.	Пользоваться без учета времени (м)	20	25	20
8.	Пользоваться на время (м)	3	5	-
9.	Пользоваться на время (мин)	9	15	6
10.	Сканирование для ходьбы (без учета времени, м)	11	14	7
11.	Сканирование для ходьбы (без учета времени, м)	0	+2	-4
12.	Пользоваться на время (мин)	110	114	95
13.	Пользоваться на время (мин)	16	18	12
14.	Пользоваться на время (мин)	18	20	12
15.	Пользоваться на время (мин)	9	11	10

Полнота

Сила

Гибкость

Скорость-выносливость

Скорость-гибкость

Уровень сложности	Мужчины		Женщины	
	Бронзовый	Серебряный	Золотой	Золотой
	знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия
Большая группа	15	15	14	14
Большая группа	6	6	6	6
Большая группа				
Большая группа				

Результаты к величине выделенной суммы (не более 10 чашек)

№ п/п	Увеличенный объем выделенной суммы (не более 10 чашек)	Женщины, выделенная сумма (млн)
1.	Увеличение суммы	140
2.	Увеличение суммы в течение рабочего дня, увеличение количества людей на рабочем месте	100
3.	Увеличение суммы на организацию мероприятий, увеличение количества участников	160
4.	Увеличение суммы на организацию мероприятий, увеличение количества участников	250

3.2.1.3. Тренировочная группа (срок службы от 45 до 49 лет включительно)

№ п/п	Вид спорта (группа по полу)	Мужчины		Женщины		Примечание к таблице	
		Увеличение суммы					
		Бронзовый	Серебряный	Золотой	Золотой		
		знак отличия	знак отличия	знак отличия	знак отличия		
1.	Бокс на 30 кг (с)	8,9	8,4	7,8	9,8	9,2	6,4
2.	Бокс на 60 кг (с)	16,4	14,7	11,9	17,1	16,1	13,9
3.	Бокс на 100 кг (с)	7,34	6,49	6,12	9,02	8,16	7,51
4.	Бокс на 120 кг (с)	0,8	1,1	1,2	0,5	0,6	0,8

5.	Сканирование холстов (без учета арзаман)	1	1.5	2	1	1.5	2	
6.	Правка без учета арзаман	15	20	25	1.5	20	25	
7.	Посылка в архив (с учетом арзаман)	3	3	4	-	-	-	
8.	Посылка в архив (с учетом арзаман)	5	6	14	4	5	9	Сила
9.	Суббота и воскресенье (с учетом арзаман)	7	10	12	3	3	3	
10.	Насколько хорошо вы знаете русский язык	4	-2	0	-2	0	+2	Тяжелость
11.	Понимание русского языка (с учетом арзаман)	12	14	16	6	8	10	Скорость и качество работы
12.	Материалы (с учетом арзаман)	8	9	11	8	9	10	Информационные ресурсы

Участники	Музыкалы		Дисциплины	
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Бронзовый знак	Серебряный знак
Уровень сложности	12	12	11	11
Количество участников (теория)	12	12	11	11
Количество участников (практика)	6	6	6	6
Школа выходящая (теория)	Школа выходящая	Школа выходящая	Школа выходящая	Школа выходящая

Результаты в виде таблицы (с учетом арзаман) (с учетом 10 участников)

№	Имя	Музыкалы		Дисциплины		Средний балл
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	
1.	Участники	12	12	11	11	110
2.	Участники	12	12	11	11	110
3.	Участники	12	12	11	11	110

4. Сможете ли вы вынести физическую культуру, в том числе спортивные занятия в отпуске время обслуживания для своего режима не менее 2 часов

200

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

№ шп	Дальнейшие испытания (теста) по выбору	Ширинаны		Физическое качество
		Мужчины	Женщины	
		Уровень сложности		
		Бразильский Серрейратий		
		мужья	женья	мужья
		школа	отличия	отличия
1.	Бег на 1000 м (мин. в)	0:19	0:24	0:16
2.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	0:6	1:0	0:5
3.	Сидипловская ходьба (без учета времени, км)	1	2	2
4.	Дальность бегового прыжка (м)	10	20	20
5.	Дальность прыжка на высоту (м)	1	2	-
6.	Подтягивание на перекладине (количество раз)	3	5	4
7.	Сгибание в локтевом суставе (количество раз)	6	8	4
8.	Насколько вы можете выдержать нагрузку (количество раз)	4	4	0
9.	Подтягивание на перекладине (количество раз)	9	11	7
10.	Метание теннисного мяча (количество раз)	8	9	10

Скорость-силловые возможности
Гибкость
Скорость-силловые возможности
Координационные способности

Участники тестирования Уровень сложности	Мужчины		Женщины	
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия
Коллективно-материальная (тестов) по выбору и поощрительной группе	10	10	9	9
Коллективно-материальная (тестов) по выбору, поощрительная группа	5	5	5	5
Выполнить для сотрудников значительных подразделений				
Пять назначений (сезон) по выбору, обеспечивающих охват пяти фирм-участников				

Рекомендуется к переводу на денежную оценку (не менее 8 часов)

№ п/п	Учитываемый объем различных видов вышестоящей деятельности	Бюджетально, по месяцу (мин)
1.	Утренняя гимнастика	110
2.	Физическая подготовка в течение рабочего дня, выходящая за пределы территории перед началом работы для проведения физкультурных мероприятий, включая подготовку к занятиям в спортзал, а также участие в различных спортивных мероприятиях или экскурсиях на природу	120
4.	Самостоятельное выполнение культурной, в том числе творческой работы	185

В существующих условиях деятельности режиссера не менее 2 часов

3.2.15 Пятидневная смена (подгруппа от 55 до 59 лет включительно)

№ п/п	Мужчины		Женщины	
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия
1.	Бег на 10 км (мин, с)	10:00	9:15	8:50
2.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	0,4	0,8	0,5
3.	Скалолазание холма (без учета времени, км)	1,3	1,3	1,5
4.	Плавание без учета времени (км)	10	10	15

Начисляется.

5.	Подать вышивку из ящика на вышивкой переплет ткани (по количеству раз)	1	2	3	-	-	-
6.	Потянуть нитку из тиски левой рукой (по количеству раз)	2	4	6	7	7	Сила
7.	Сдвинуть и раздвинуть руки в шире с помощью катушки (по количеству раз)	4	7	9	1	3	
8.	Наклон вперед из положения стоя на одну с проемы шаг (см)	8	9	4	6	2	Гибкость
9.	Пошагать по тупице из положения лежа на спине (по количеству раз за 1 мин)	7	9	12	4	6	Скорость-сплошное вышивание
10.	Метание теннисного мяча в корзину (цель, дистанция 6 м (количество поведений из 20 проб))	7	8	9	7	9	Компрессионная способность

Уровни тестирования

Уровень сложности	Мужчины		Женщины	
	Средний уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Количество вышиваний (секунд) по выбору в вышивальной группе	10	10	9	9
Количество вышиваний (секунд) по выбору, которое необходимо выполнить для получения знака отличия Команды	5	5	5	5
Пять вышиваний (ткань) по выбору беспечатной ниткой пяти различных цветов				

Сводная таблица к тестированию (по месяцу в сезоне)

№ п/п	Уровень тестирования	Минимальный объем различных видов деятельности (по месяцу в сезоне)		Среднее количество вышиваний (мин)
		Средний уровень	Высокий уровень	
1.	Уровень тестирования			110
2.	Физическая выносливость в течение рабочего дня, вышивка гитарами перед началом рабочего дня, продолжительная вышивка			110
3.	Средняя выносливость физкультурно-спортивных мероприятий, вышивка вышивальной группой в административном здании в том числе в рамках культурно-спортивной программы для обучающихся и учащихся			120
4.	Самостоятельное вышивание физкультурной, в том числе спортивной ниткой			185

Дополнительное время вышиваний или вышиваний по месяцу в сезоне 2 часа

3.2.16. Шестиклассная группа (взрастная группа от 60 до 64 лет пенсионеров)

№ п/п	Наименование моменташ (тест) и выбор	Нагрузка						Физическое качество
		Мужчины		Женщины		Выполняемость		
		Уровень отличия	Уровень отличия	Уровень отличия	Уровень отличия			
1	Порядокные на лыжах (без учета времени, км)	0,4	0,4	0,3	0,4	0,5	0,5	
2	1. выносливость людей (без учета времени, км)	1	1,3	1	1,3	1,5	1,5	
3	Шляпки без учета времени (м)	8	10	8	10	12	12	
4	Слишком и выявляют раз в узоре - гипотезную статью (количество раз)	3	3	1	2	3	3	
5	Никто перед испытанием не играл по с правилам игры (м)	10	8	8	6	4	4	
6	Можно: тенью или в озвучивать гол, дистанция (м) (количество повторений и 20 брешей)	6	7	6	7	8	8	

Участники тестирования

Уровень сложности

	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый статья	Серебряная статья	Золотой статья	Бронзовый статья	Серебряная статья	Золотой статья
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов) по выбору, которое необходимо выполнить для получения знака отличия Комитета	4	4	4	4	4	4
Целевые результаты (тесты) по выбору обязательных испытаний физическое качество						

Рекомендации к модельной двигательной активности (на время 7 минут)

№ п/п	Минимальная область различных видов двигательной активности	Эквивалентное время (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия: занятия физической культурой и жилищными спортами, в том числе в рамках программы реабилитации или адаптации инвалидов	180
3.	Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных турникетированных систем	180

3.2.17. Семейная группа мужчин (возрастной подгруппы от 65 до 69 лет включительно)

№ п/п	Цели	Понимание мышечной силы по выбору	Нарышки		Финансовые ресурсы	
			Мужчины	Женщины		
уровень сложности						
Бронзовый уровень						
1.	Перевышение норматива (от уровня времени, км)	0,3	0,5	0,2	0,3	0,4
2.	Самостоятельная работа (без учета времени, км)	0,8	1	0,8	1	1,2
3.	Платить без учета времени	6	8	6	8	10
4.	Средняя и разбитые руки в утаре в среднем столе (количество раз)	2	3	1	2	3
5.	Наклон вперед на расстоянии метра на полу с прыжком колени (раз)	-12	-10	-8	-10	-6
6.	Увеличение времени для выполнения работы (количество прыжков по 20 прыжкам)	3	6	3	6	7

Участники тестирования Уровни сложности	Мужчины		Женщины	
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия
Качество лептоний (стол) по выбору в возрастной группе	0	0	0	0
Качество лептоний (стол) по выбору, которое необходимо выложить для получения знака отличия Жемчужка	4	4	4	4
Результаты испытания (стол) по выбору объективности оценки качества физических упражнений				

Разнообразие в возрастной структуре участников (не более 6 человек)

№ п/п	Наименование испытания (теста) по профилю	Минимальный объем участия в играх для получения деятельности	Среднее количество участников (не более 6 человек)
1.	Участие в игре	Минимальный объем участия в играх для получения деятельности	100
2.	Организовать физкультурно-оздоровительные мероприятия, включая эстафетную команду и другие виды деятельности в рамках мероприятий или областного турнира		90
3.	Самостоятельная работа с использованием различных физических упражнений		180

3.2.18. Восстановительная группа 70 лет и старше

№ п/п	Наименование испытания (теста) по профилю	Мужчины		Женщины		Финансовые затраты
		Уровень сложности				
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Итого
1.	Передвижение на лыжах (без учета времени)	0,2	0,4	0,2	0,25	
2.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	0,6	1	0,6	0,8	1
3.	Прохождение дистанции (без учета времени (км))	1	0	1	1	1
4.	Среднее количество участников в группе	2	3	1	3	3

5.	Изменили ли условия ухода за животными с помощью питания (ка) (каждый вариант)	-14	-12	-10	-12	-10	-8	Тщательность
6.	Изменение температурного режима в обслуживаемую группу, достаточна ли и количество подопытных (ка) (каждый вариант)	5	6	7	5	6	7	Коммуникационные способности

Учащиеся сформировали

Уровни сложности

	Музыкалы			Жестылы		
	Бриллиантовый язык платина	Серебряный язык платина	Золотой язык отличия	Бриллиантовый язык платина	Серебряный язык отличия	Золотой язык отличия
	6	6	6	6	6	6
	4	4	4	4	4	4

Коллективно решаемый (искусств) по выбору в возрастной группе

Коллективно решаемый (искусств) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекс

Человек решаемый (искусств) по выбору обеспечивать оценку четырех фазовых частей

Разомножением и делением десятичных дробей (уроки 6 часов)

№ п/п	Минимальный объем результатов учета деятельности детей (уроки)	Срок исполнения ис. работы (дни)
1	Устная гимнастика	3:40
2	Физкультурно-оздоровительные мероприятия, включая хореографический комплекс по теме «Сказка о царице-лягушке», в том числе в рамках предметной программы для дошкольного образования	9:00
3	Самостоятельная работа учащихся по изучению математики по теме «Десятичные дроби»	18:00

4. Испытания (тесты) по выбору для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата

4.1. Испытания (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двухсторонней ампутиацией или другими поражениями верхних конечностей

4.1.1. Превы ступень (допустим группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы				Функциональные качества	
		Машинная		Дельта			
		Уровень сложности					
1	Бег по 10 м (с)	Безопасный шаг	Серебряный шаг	Бриллиантовый шаг	Золотой шаг	Скоростные возможности	
2	Бег по 30 м (с)	4,8	5,8	3,2	3,8		3,4
3	Самостоятельное передвижение по перекладной дорожке (без учета времени, км)	11,8	10,0	9,7	11,1	10,8	10,4
4	Самостоятельное передвижение по 500 м (мат. с)	0,5	0,7	0,9	0,2	0,5	0,7
5	Приведение в движение рычага (сложность раз)	5,00	4,50	4,40	5,40	5,00	4,50
6	Положение туловища и положения руки на ступе (различия раз)	10	15	15	8	10	13
7	Наклон вперед на полжелезные садики (раз) с проходами (раз)	3	10	14	6	8	10
8	Прыжки вперед из положения сидя 86 раз с проходами (раз) при двухсторонней ампутации (см)	22	20	18	22	20	18
9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	70	80	90	60	70	80
10	Посадка на стул (различия раз и с.)	1	2	3	1	2	3

Сила

Гибкость

Скоростно-силовые возможности

11	Державне без учета предмета (м)	3	1	2	3
12	Урок по шуту на законность и порядок 1,5х1,5 м, длина шута 3 м (длина шута в индивидуальном 5 пятках)	2	1	3	3
13	Метание теплого мяча в цель при одновременной выстрели, дистанция 3 м (длина шута 3 м 5 пятки)	2	1	2	3

Коэффициент сложности

Участники соревнований	Мальчики			Девочки		
	Бронзовые медали	Серебряный медалист	Золотой медалист	Бронзовые медали	Серебряный медалист	Золотой медалист
Участники соревнований	13	11	13	13	13	13
Количество полученных баллов по выбору в возрастной группе	6	6	6	6	6	6
Количество полученных баллов по выбору, которые подлежат вычитать для получения итоговой оценки						
Шестнадцать баллов по выбору						

Некоммерческий и модельный для атлетичности (всего 10 часов)

№ п/п	Минимальный объем разминки или подготовительной деятельности	Длительность	Единица измерения (мин)
1.	Утренняя гимнастика		70
2.	Учебные занятия в общеобразовательных учреждениях по предмету «Физическая культура»		135
3.	В процессе учебно-тренировочных занятий по предмету «Физическая культура» в форме индивидуального занятия		120
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, проводимые физкультурно-спортивной организацией или физкультурно-спортивной организацией		140
5.	Самостоятельная физическая культура (с учебными занятиями) в том числе поощрительная и спортивная игра		185
В выходные дни еженедельно (всего 3 часа)			

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

№ п/п	Наименование испытаний (теста) по выбору	Периоды				Физические качества
		Мальчики		Девочки		
		Уровень сложности				
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Серебряный знак	Золотой знак
		отличия	отличия	отличия	отличия	отличия
1.	Бег на 10 м (с)	1,6	2,4	3,4	3,2	3,0
2.	Бег на 30 м (с)	3,2	7,8	8,4	8,0	7,5
3.	Смешанные передвижения по шариковой дорожке (без учета времени, т.е.)	0,4	0,8	0,4	0,6	0,8
4.	Смешанные передвижения по 500 м (мин. с)	1:10	1:30	1:50	1:40	1:30
5.	Приседания на двух ногах (количество %)	12	15	17	12	15
6.	Политурные тулупы по положению лежа на спине (количество раз)	10	12	15	10	12
7.	Падания вперед на коленные сгибы на ледоукрепленной дорожке (с/з)	-1	0	-1	0	0
8.	Наклон вперед по полужелезной дорожке с прогибом таза при двухсторонней хватке шеста	25	22	20	22	20
9.	Прыжок в длину с места в широкую лунку высотой 40 см	80	90	100	80	90
10.	Длинные тулупы на пологосной ледоукрепленной дорожке 15 м	2	3	4	2	3
11.	Падание без учета времени (с)	2	4	6	4	6
12.	Удар по мячу по таргету в упор 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество шайб) из 3 шайб (с)	2	3	4	2	3
13.	Маскирование коньком в поле зрения спортсменом (взгляд, дистанция 2 м (количество шайб) из 5 шайб)	2	3	4	2	3

участник тестирования	Материал				Девочки	
	Бронзовый знак олимпиады	Серебряный значок олимпиады	Золотой значок олимпиады	Кристаллический значок олимпиады	Серебряный значок олимпиады	Золотой значок олимпиады
Количество вышедших победителей в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
Количество вышедших победителей по возрасту, которые необходимо выполнить для получения знака отличия (количество)	6	6	6	6	6	6

Шесть воспитаний (классов) по выбору обучающихся школы прошли физкультурные классы

Сократились в значительной мере затраты на организацию (не менее 10 часов).

№ п/п	Учитывая	Уменьшился объем расходов на организацию деятельности	Экономия, тыс. руб.
1.	Утренние занятия		70
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по сравнению с организацией структуры		135
3.	В процессе учебного дня физкультурные занятия и мероприятия, проводимые в форме открытого урока: подготавливает урок, конспект, материалы мероприятий		120
4.	Сократились расходы на организацию мероприятий, занятия в школах, организация физкультурно-оздоровительных мероприятий, занятия в школах, организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в том числе в рамках мероприятий для обучающихся в рамках мероприятий		140
5.	Сократились расходы на занятия в школах, организация мероприятий, в том числе подготавливает и проводит занятия		185

В целом за период времени проведения мероприятий экономия составила 5 часов

4.1.3. Тренинг студентов (возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ слц	Панельные испытания (тесты) по пилоргу	Мальчики		Девочки		Ориентирование на местности	
		Уровень сложности					
		Брызжовый чехок остатки	Серебряный чехок остатки	Бронзовый чехок остатки	Серебряный чехок остатки		Золотой чехок остатки
1	Взлет на 50 м (с)	8.0	7.0	7.2	8.2	Скоростные высотные прыжки	
2	Взлет на 10 м (с)	14.4	14.0	13.2	14.6	7.8 14.2	7.4 13.4
3	Кросс (без учета времени, км)	0.7	0.9	1.2	0.5	0.7	1
4	Взлет на 100 м (мин, с)	7:40	7:25	6:50	7:55	7:40	7:05
5	Цирковое представление по ленте вола (высота 1 м)	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 (с)	-1	0	+2	+1	12	-4
8	Накат вперед из положения сидя на полу с прыжком наганы при двухсторонней постановке (см)	20	19	18	20	19	18
9	Цирковое представление с места (высота 1 м)	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 и прыжок 1.5 м (3 м, высота 6 м (жизнестолпотолкание на 5 см выше))	1	2	4	1	2	3
13	Метание теннисного мяча в цель 10 м (количество попаданий в мишень 5 м (количество попаданий на 5 брызжов)	1	2	4	1	2	3

Участники тестирования	Мальчики				Девочки			
	Бриллиант Знак платина	Серебряный Знак сталия	Александр Знак сталия	Бриллиант Знак сталия	Серебряный Знак сталия	Бриллиант Знак сталия	Серебряный Знак сталия	Золотой Знак сталия
Количество победителей (всего) по выбору в возрастной группе	10	13	12	13	10	13	11	
Количество победителей (всего) по выбору, которым необходимо выиграть для получения знака отличия	6	6	6	6	6	6	6	
Количество								
Шесть победителей (всего) по выбору объединились в одну группу участников вместе								

Рекомендации к медальной деятельности (по месяцу 11 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Среднее число часов в неделю
1.	Утренняя гимнастика	80
2.	Учебные занятия в образовательных учреждениях по предмету «Физическая культура»	135
3.	В процессе учебной или физической деятельности паузы и минуты, перерывы в форме языковых игр: шарады, кроссворды и др.	120
4.	Горизонтальные физические упражнения: маршировка, занятия аэробикой, фитнесом и другими видами спорта. В том числе в рамках внеклассных мероприятий: физкультурно-спортивные мероприятия, спортивные мероприятия, соревнования и др.	140
5.	1. Эмоциональные занятия физической культурой (с участием родителей и спортивными клубами) 2. Минимум часов: время ежедневной двигательной деятельности не менее 1 часа	185

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

№ ц/б	Наименование новизны (теста) по выбору	Наименован						Финишное качество
		Мальчики		Девочки		Уровень сложности	Экспертная оценка	
		Бронзовый лишь оценка	Серебряный звезд оценка	Золотой звезд оценка	Серебряный звезд оценка			
1.	Бег на 50 м (с)	7,4	7,4	6,8	7,8	7,6	7,8	Скорость освоения
2.	Бег на 60 м (с)	13,8	11,4	13,0	14,0	13,6	13,2	Выносливость
3.	Кросс (бег на выносливостной местности) (без учета времени, км)	0,9	1,3	1,5	0,7	0,9	1,2	
4.	Бег на 100 м (мин. с)	7,10	7,08	6,55	7,30	7,15	6,50	
5.	Приседание на двух ногах (количество раз)	16	19	25	14	16	20	
6.	Подъемы на коленях из положения лежа на спине (количество раз)	14	17	20	11	15	13	
7.	Низкий прыжок на полметра с места на пору с прыжком вперед (см)	0	+1	-3	+3	+5	+5	
8.	Прыжок вперед из положения лежа на пору с прыжком вперед при двухступенчатой амплитуде (см)	18	17	16	13	16	15	
9.	Прыжок и шаг с места толчком двумя руками (см)	80	100	118	80	60	108	
10.	Полметра с двух ног на полметра лежа на спине (количество раз за 15 с)	3	1	6	2	3	5	
11.	Удар по футбольному мячу в дальность, (м)	9	11	15	7	9	12	
12.	Полметра без учета времени (м)	5	7	10	5	7	10	
13.	Удар по мячу на точность и мощность 1,5х1,5 м. лишь одна б м (количество попаданий из 10 попыток)	3	5	8	3	4	7	
14.	Мелкое теннисное мяч в цель при отрапортированной амплитуде, лишь одна б м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	8	3	4	7	

Участники мероприятия

Дети

Уровень сложности

Средний

	Бронзовый		Серебряный		Золотой		Итого
	Легко	Сложно	Легко	Сложно	Легко	Сложно	
Количество участников (детей) по выбору в возрастной группе	14		14		14		14
Количество заданий по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия	6		6		6		6
Количество заданий по выбору обязательных заданий							

Рекомендации к дальнейшей деятельности (не менее 1 часа)

№ п/п	Минимум один из элементов деятельности	Рекомендуемое, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	100
2.	Учебные задания в образовательных учреждениях по предмету «Физическая культура»	135
3.	В процессе учебного дня физкультуры: паузы и минутки, перерывы в форме «жестовой гимнастики» (элементы спортивной игры, жестикуляция, элементы гимнастики)	130
4.	Связанные с учебными мероприятиями мероприятия физической культуры и деятельности спортом, в том числе в рамках школьной программы (спортивные соревнования)	140
5.	Самостоятельные задания физической культуры (с учетом родителей)	165
Важно учитывать время обязательной работы не менее 4 часов		

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

№ п/п	Наименование материала (тест) по выбору	Кюпит				Норвегия				Физические качества
		Кюпит		Норвегия		Детали		Физические качества		
		Бронзовый аппарат ишана	Кюпитный аппарат ишана	Уровень заяв статья	Бронзовый аппарат ишана	Кюпитный аппарат ишана	Детали			
1.	Бег на 50 м (с)	7,4	7,0	6,6	7,0	7,2	Бронзовый аппарат ишана	6,8	Скоростные возможности	
2.	Бег на 60 м (с)	13,4	13,0	12,2	13,0	13,4	13,4	12,8		
3.	Бросок (бег по пересеченной местности) (оба числа в секундах, км)	1-4	1-7	2	1-1	1-4	1-4	1-3	Выносливость	
4.	Бег на 800 м (нов. с)	6:55	6:35	6:05	7:15	6:50	6:50	6:50		
5.	Приседание на два выгха (количество раз)	21	24	28	18	21	21	25		
6.	Дольше всего выжила похожая овца на овце (количество раз)	16	19	25	16	18	18	23	Сила	
7.	Палочка вперед на полужонки овца на шнур с прыжком вперед (см)	+2	13	+5	+5	14	14	16		
8.	Навол. вперед на полужонки овца по полу с прыжком вперед двухсторонней амплитудой (см)	17	16	14	16	14	14	13	Гибкость	
9.	Прожив в длину с места толчком руки вперед (см)	110	123	130	93	103	103	110		
10.	Половина: сулошка на потоплять ложу на шнур (количество раз на 15 с)	4	5	7	3	4	4	4	Скоростно-рабочие возможности	
11.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	14	16	20	9	11	14	14		
12.	Плавание без учета времени (м)	9	13	18	0	13	18	18	Координационные способности	
13.	Удар по шнур на точность и контроль 1,5х1,5 м, длина шнур 6 м (количество падений в 10 попытках)	4	6	8	4	5	5	7		

14.	Материал сменного метра в целях при подготовке к сдаче экзамена, а также для проведения экзамена по предмету «История»	1	6	8	4	3	7
-----	--	---	---	---	---	---	---

Участники тестирования	Материалы				Результаты			
	Исходный этап обучения	Средний этап обучения	Заключительный этап обучения	Итоговый этап обучения	Средний этап обучения	Заключительный этап обучения	Итоговый этап обучения	Итого
Количество обучающихся (по плану) в экспериментальной группе	14	14	14	14	14	14	14	14
Количество обучающихся (фактов) на экзамене, которые необходимо выслать для получения аттестата	4	6	6	6	6	6	6	6
Качество								
Итого по предмету «История»								

Результаты к первичной диагностической работе (11 часов)

№ п/п	Минимальный объем работы по предмету «История»	1	Таблицы, во главе (таблица)
1.	Углубленная программа		140
2.	Учебные материалы по предмету «История»		135
3.	Историческое образование (по предмету «История») в форме аттестата от общего образования		100
4.	Историческое образование (по предмету «История») в форме аттестата от общего образования		140
5.	Среднее образование (по предмету «История») в форме аттестата от общего образования		185
Итого	Итого по предмету «История»		

4.1.6. Итоговая оценка (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

	Тон мышечные мышечных (кг/м) до выбора	Нормативы						Физическое состояние
		Низкий		Делутал				
		Уровень сложности						
		Бронзовый		Серебряный		Золотой		
		явля	ток	сидит	зак	статья	затра	
		итория	сидит	сидит	сидит	сидит	сидит	
1	Низко 50 м (с)	6,8	6,6	6,2	7,0	6,8	6,4	Скоростные возможности
2	Низко 100 м (с)	12,4	12,0	11,2	13,0	12,4	12,0	
3	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета взвешив. км)	1,9	2,2	2,5	1,7	1,9	2,3	Выносливость
4	Бег на 800 м (мин. с)	6:15	6:00	5:15	6:30	6:15	5:50	
5	Приседание на 20 кг (количество раз)	26	28	33	25	26	30	Сила
6	Подтягивание туловища на перекладине лежа на спине (количество раз)	24	26	30	21	24	28	
7	Прыжок вперед из положения сидя на воду с прыжком (см)	+3	4	6	4	+5	+7	Плотность
8	Наклон вперед на толкательная сила на полу с прыжком (см)	14	14	12	13	12	11	
9	Прыжок в длину с места толчком двумя руками (см)	120	130	150	100	110	120	Скоростно-силовые возможности
10	Подтягивание туловища из положения лежа на спине (количество раз) (с)	5	6	8	4	5	7	
11	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	18	23	30	12	16	22	
12	Плыние без учета времени (м)	13	17	25	13	17	25	
13	Удар по мячу на дальность в удар 1,5х1,5 м, расстояние и количество повторений на 10 минут	5	7	9	4	5	7	Координационные способности
14	Метание теннисного мяча и цель при односторонней эмблеиде, дистанция 6 м (количество повторений на 10 минут)	5	7	9	4	5	7	

Учащиеся гимназии Уровень сложности	Июни			Девушки		
	Нравственный знак отличия	Средний знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Средний знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору по каждой группе	14	14	14	14	14	14
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо вышлать для участия в соревнованиях Команды	6	6	6	6	6	6
Шести испытаний (тестов) по выбору обеспечивает оценку всех из физических качеств						

Размещение в недельной тематической активности (по месяцу 12 часов)

№ п/п	Минимальный объем раздаточных и/или демонстрационных материалов	Базовый, по месяцу (часы)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	135
3.	В процессе учебных или физических занятий по предмету «Физическая культура» в форме активного отдыха, значимых игр, марафонов, элементов соревнований	90
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия физической культурой и спортом, в том числе в рамках программных мероприятий с участием ребятка-наблюдателя	141
5.	Сюжетно-ролевые занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми	195
В минимальном объеме базовый тематический режим по месяцу 4 часа		

4.1.7. Сельная студень (возрастная группа от 18 до 19 лет включительно)

	Наименование задания (тест) по выбору	Юноши		Девушки		Финишное значение
		Уровень сложности				
		Бронзовый знак отлично	Серебряный знак хорошо	Золотой знак отлично	Серебряный знак хорошо	
1.	Бег на 30 м (с)	6,6	6,4	6,3	6,6	6,3
2.	Бег на 60 м (с)	12,2	11,8	11,8	12,2	11,9
3.	Кросс (бег по пересеченной местности без учета времени, м)	3	2,3	2,4	2	2,2
4.	Бег на 800 м (мин, с)	6:05	5:40	6:20	6:05	5:40
5.	Прокладывание в ленте 10 шагов (количество шагов)	28	30	34	28	31
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	15	28	32	25	30
7.	Шаги вперед на гимнастическом полу с прыжком вперед (см)	+4	-1	+7	-6	+7
8.	Носки вперед из положения лежа на полу с прыжком вперед (см)	16	14	13	13	12
9.	Шаг в длину с места из низкого подня (см)	130	140	151	115	125
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз на 15 с)	6	7	9	6	3
11.	Удар по футбольному мячу по цели (м)	20	35	32	18	24
12.	Шаг в длину с места из низкого подня (см)	14	18	27	18	27
13.	Удар по мячу по воротам по площади 1,5х1,5 м, движущихся (количество попаданий на 10 попыток)	6	8	9	5	7
14.	Метание теннисного мяча в цель при охлажденной импугации, установка бас (установка) (количество из 10 попыток)	6	8	9	5	7

Уровни сложности	Коллекция				Итого		
	Входной этап	1. Структурный этап	2. Золотой этап	3. Серебряный этап	4. Золотой этап	5. Серебряный этап	6. Золотой этап
Количество элементов (тестов) по выбору в возрастной группе:	14	14	14	14	14	14	14
Количество элементов (тестов) по выбору, которые необходимо выписать для выполнения задания Команды:	6	6	6	6	6	6	6
Шесть элементов (тестов) по выбору обеспечивают основу шести функциональных заданий							

Текстовые задания и задания с выбором правильного ответа (20 заданий 12 минут)

№ п/п	Минимальный объем задания в шрифтовом варианте задания	Баллы за задание
1.	Управление мышцами	300
2.	Учебные задания в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	135
3.	В процессе учебного (рабочего) дня физкультурные паузы и минуты, проведенные в форме активного отдыха, физическое упражнение, двигательная активность, занятия по развитию гибкости, координации движений, элементов спортивной гимнастики.	90
4.	Функциональные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия двигательной физкультурой и активными играми, в том числе в рамках внеурочной деятельности обучающихся	160
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе по желанию учащихся	105
Всего элементов заданий в шрифтовом варианте задания по тестам: 4 980		

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

№ п/п	Целевые задания (действия по выбору)	Директивы						Финансовые затраты
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый этап	Серебряный этап	Золотой этап	Бронзовый этап	Серебряный этап	Золотой этап	
1.	Бег на 30 м (с)	6,7	6,7	6,0	6,9	6,7	6,2	Среднее значение
2.	Бег на 60 м (с)	12,2	11,8	11,0	12,8	12,2	11,6	
3.	Кросс (бег по переключению высоты) (без учета времени, км)	1,9	2,0	2,5	1,7	1,9	2,3	
4.	Бег на 800 м (мин, с)	6:00	5:45	5:15	6:20	6:00	5:40	Новое достижение
5.	Приседание на двух ногах (количество раз)	24	31	35	26	28	33	
6.	Полуприсяде туловища из положения лежа на спине (количество раз)	27	29	31	24	27	30	Сила
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с тупым углом (с)	42	41	45	4	5	47	
8.	Паштет вперед из положения сидя на полу с прямым углом при сгибании тазобедренного сустава (с)	13	11	10	12	10	9	Гибкость
9.	Пружок у стены с весом 5 кг или двумя полными (с)	140	145	165	110	115	130	
10.	Полуприсяде туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	6	7	9	5	6	8	Гибкость туловища и подвижность
11.	Удар по футбольному мячу на дальность (с)	21	20	32	15	19	24	
12.	Прыжок без учета времени (с)	15	19	30	15	19	20	
13.	Удар по мячу из положения в козле (5х1,5 м, высота 0,6 м) (количество бросаний из 10 попыток)	6	3	10	5	6	8	Координационные способности

14.	Мешине температурный датчик, к шлюзу при однофазной сети, установка в м (до 10 шт) по цене мешинной м (10 шт) по цене	6	8	10	3	6	8
-----	---	---	---	----	---	---	---

Учебные мероприятия	Мужчины			Женщины		
	Базовый курс	Средний курс	Высший курс	Базовый курс	Средний курс	Высший курс
Квалификационные тесты по работе в командной группе	14	14	14	14	14	14
Коллективные задания (сезон) по шитью, катание на лыжах, выполнение для получения знака отличия Команды	6	6	6	6	6	6
Школа победителей (сезон) по выбору обеспечивают работу швейных машин						

Рекомендации к параллельной деятельности (по мере возможности)

№ п/п	Минимальный объем организационных мероприятий	Максимально возможное количество мероприятий
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура» либо занятия по предмету «Физкультура»	75
3.	И проведение учебного (субботного) дня физкультурные прогулки и мероприятия, включены в форму материального обеспечения физических упражнений, дыхательная гимнастика, посещение бассейна, посещение спортивной секции, посещение спортивных мероприятий	90
4.	Организованные физкультурно-спортивные мероприятия. Занятия по плаванию, физическая культура и спортивные соревнования в том числе в рамках образовательных организаций реализующих подготовку инвалидов	160
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	270

В качестве примера (предоставляется для ознакомления) даны следующие занятия по МРВ: 4 занятия

4.1.9. /взрослая группа от 25 до 29 лет (выполнительно)

№ п/п	Индивидуальные испытания (векст) по выбору		Средний		Женщины		Физические качества
			Уровень сложности				
	Мужчины	Женщины	4. средн. время (сек)	3. средн. время (сек)	векст	векст	
1.	Бег на 30 м (с)	7.1	6.2	типк	7.1	векст	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	13.8	12.4	сложн	13.4	векст	
3.	Бросок (без поперечной местности) (без учета времени, м)	1.9	2.2	2.5	1.7	1.9	Выносливость
4.	Бег на 100 м (мин, с)	6:30	6:05	5:40	6:45	6:25	
5.	Прокатание на коньках (кольцо на лед)	27	30	15	15	27	Сила
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (составное раз)	25	27	33	22	25	
7.	Вис на перекладине (составное раз)	11	12	5	4	4	Гибкость
8.	Поклон вперед из положения сидя на полу с прогибом спины (составное раз)	14	12	11	13	11	
9.	Присед в длину с места (толчок двумя ногами (с))	140	145	155	105	115	Скоростно-выносливость
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (векст раз за 15 с)	5	6	8	4	5	
11.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	22	27	33	16	20	Скоростно-выносливость
12.	Присед без учета времени (м)	15	18	30	15	18	
13.	Удар по мячу на точность в вратаря (5х1,5 м, расстояние 6 м (колпачок) вратаря на 10 шагах)	5	7	9	5	6	Скоростно-выносливость

14.	Методом темпового мая в голь-голь онок-шроулей ампутиция. дитяшник б ж (костякостеа лощащаний аз Н бржжжжж)	5	7	9	5	1	6	3
-----	---	---	---	---	---	---	---	---

Участники конкурса	Мужчины				Женщины		
	Трехколпый шлях отличия	Серебряный шлях отличия	Золотой шлях отличия	Бронзовый шлях отличия	Серебряный шлях отличия	Золотой шлях отличия	
Количество участников в возрастной группе	14	14	14	14	11	14	
Количество участников (позитив) по возрасту, которые необходимо выделить для получения знака отличия	6	6	6	6	6	6	
Количество							
Шель отличия (лето) по выбору абзацной шипку теста фичащестях отличия							

Рекомендации к дальнейшей деятельности участникам (до конца 13. апреля)

№ п/п	Уровень значимости	Участники конкурса	Рекомендации	Срок действия по мере (мин)
1.	Уровень значимости		Уменьшенный объем различных видов деятельности	140
2.	Уровень значимости		Участники конкурса по предмету «Физическая культура» либо занятия в тренажерном зале	90
3.	Уровень значимости		В период работы (работы) для физкультуры и спорта, перемены и формы активности отвлечь физическое упражнение, деятельность (тренировка), работа (шлях) отличия для приглашенными участниками, женщины спортсменки	90
1.	Уровень значимости		Организованные мероприятия, мероприятия физкультурной культуры и физическим спортом, в том числе в рамках межшкольных мероприятий и мероприятий	120
2.	Уровень значимости		Самостоятельные занятия физкультурой, в том числе: соревнования	205
3.	Уровень значимости		В конкурсной (спортивной) форме «Физический» для школьников, уровень не менее 4 шипки	

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

№ п/п	Неиспользованная категория (тепловая нагрузка)	Нормативы		Финансирование категории
		Мужчины	Женщины	
		Уровень сложности		
		Бронзовый (Серебряный)	Золотой (Бронзовый)	Золотой
		лет	лет	лет
		очки	очки	очки
		2.1	1.3	1.6
		6.05	6.45	6.25
		29	21	23
		24	18	21
		1	4	+2
		13	12	11
		146	108	111
		5	3	4
		21	14	16
		19	13	19
		10	15	21
		15	13	30
		1	4	5
		4	3	4
		4	4	5
		4	4	7
		4	4	7

Уровень сложности	Мужчины				Женщины			
	Бразильский Серибринья		Долгий язык		Бразильский язык		Серибринья	
	лпш	итальян	итальян	итальян	итальян	итальян	итальян	итальян
Количество испытаний (разов) по выбору в возрастной группе	12	12	12	12	12	12	12	12
Количество возможных вариантов выбора, которое необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекс	5	5	5	5	5	5	5	5
Пять испытаний (разов) по выбору обеспечивают оценку для физических знаний								

Рекомендации в возрастной двигательной активности (в возрасте 10 лет)

№ п/п	Мотивационный эффект разовых видов деятельности (в возрасте 10 лет)	Среднее время (мин)
1.	Уровень выносливости	140
2.	Физическая активность в течение рабочего дня. Дыхательная гимнастика. Кожная гимнастика перед выходом на работу или прогулкой.	100
3.	Физические упражнения: физкультурно-спортивные мероприятия. Физическая культура и занятия спортом. В том числе в рамках школьной программы или дополнительного образования.	140
4.	Сложные физические упражнения, в том числе силовые упражнения.	260
В среднем время ежедневной двигательной активности не менее 3 часов		

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

№ ступени	Наименование задания (форма по выбору)	Норматив		Финишное значение		
		Уровень сложности				
		Мужчины	Женщины			
		Уровень сложности				
		Безопасный уровень	Средний уровень	Высокий уровень		
		Безопасный уровень	Средний уровень	Высокий уровень		
		Безопасный уровень	Средний уровень	Высокий уровень		
1	Кросс (30 м) по переменной местности (без учета времени, км)	1,8	2,1	2,5	1,6	2
2	Бег на 100 м (фин. с)	6,30	6,15	5,40	6,30	6,50
3	Приседание на двух ногах (количество раз)	24	27	30	30	25
4	Полымяние кулаком по подвешенной петле на высоте (количество раз)	22	24	29	18	22
5	Взрыв вперед по подвешенной скале на полу с прыжком (количество раз)	0	+1	11	12	+4
6	Наклоны вперед из положения сидя на полу с прыжком (количество раз)	14	13	12	12	11
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	135	147	90	110
8	Полымяние кулаком по подвешенной петле на высоте (количество раз на 1,5 с)	7	4	6	2	5
9	Удар по футболному мячу на высоте (м)	18	23	30	12	24
10	Плывание без учета времени (м)	14	19	30	14	30
11	Удар по мячу на высоте в кадре: 1,5х1,5 м, дальность 6 м (количество попыток)	4	6	8	4	7
12	Метание теннисного мяча в цель под опосредственной помощью, дистанция 6 м (количество попыток на 10 бросков)	4	6	8	4	7

Сумма

Глубина

Среднее значение

Коэффициент сложности

Участники тестирования	Мужчины				Женщины	
	Бронзовый лигек ослабил	Серебряный лигек ослабил	Золотой лигек ослабил	Бронзовый лигек отлично	Серебряный лигек отлично	Золотой лигек отлично
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	17	13	12	12	5	5
Количество использованных (тестов) при выборе, категории	5	5	5	5	5	5
Максимальное количество использованных тестов	5	5	5	5	5	5
Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают достижение пяти физических качеств						

Рекомендованное количество испытаний (не менее 10 тестов)

№ п/п	Минимальная форма мышечной деятельности	Рекомендованное количество испытаний (минимум)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Физкультурная подготовка в режиме работы школьного физкультурного кружка, занятия физкультурой и спортом в режиме работы школьного физкультурного кружка	160
3.	Среднеинтенсивная физкультурно-спортивная подготовка, занятия физической культурой и спортом в режиме работы школьного физкультурного кружка	160
4.	Среднеинтенсивная физкультурно-спортивная подготовка, занятия физической культурой и спортом в режиме работы школьного физкультурного кружка	220

В отсутствие физической культуры и спорта в режиме работы школьного физкультурного кружка

4.1.12. Двенадцатая ступень (возрастная подгруппа от 40 до 44 лет включительно)

№ п/п	Наименование машинки (детей) по выбору	Цыренцзы						Финишное значение
		Мужчины		Женщины		Усредненные		
		Бронзовый ялик стипендия	Серебряный ялик стипендия	Золотой ялик стипендия	Кураторский ялик стипендия	Серебряный ялик стипендия	Золотой ялик стипендия	
1.	Кросс (бег по пересеченной местности) без учета времени, км	1,0	1,8	2,5	1,1	1,5	1,8	Выходимость
2.	Бег на 600 м (мин. 3)	0:35	0:50	1:00	0:50	0:35	0:40	
3.	Пробегание на двух ногах (количество лент)	20	25	29	16	19	25	Сила
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (без учета веса)	20	30	37	15	16	30	
5.	Давление вперед из положения сидя на лопу с тупым концом (см)	3	1	0	-	0	2	Гибкость
6.	Наклоны вперед из положения сидя на лопу с прямым концом при двухсторонней ямытости (см)	1,5	1,4	1,3	1,4	1,3	1,2	
7.	Прессок с лопу с места толчком лопу пальцы (см)	1,26	1,12	1,40	7,5	8,5	10,0	Скоростно- силовые показатели
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (высота: 10) (м, 30-15 с)	3	3	3	1	2	4	
9.	Удар по футбольному мячу на длину (м)	16	21	29	10	12	19	Координационные показатели
10.	Подание (без учета времени) (м)	14	19	20	14	19	30	
11.	Удар по мячу по точности в портал 1,5х1,5 м, высота 6 м (высота 10 показаний из 10 выстрелов)	3	5	7	5	4	6	Координационные показатели
12.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ямытости, высота 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	5	7	3	4	6	

Удобный тестировщик

Уровень сложности

	Мужчины				Женщины			
	Бронзовый медаль	Серебряный медаль	Золотой медаль	Бронзовый медаль	Серебряный медаль	Золотой медаль	Серебряный медаль	Золотой медаль
Количество испытаний (тестов) на выбор в возрастной группе	12	12	12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов) на выбор, которое необходимо выполнить для получения звания олимпийца Кошачева	5	5	5	5	5	5	5	5

(Пять золотых тестов) по выбору обеспечит оплату пяти физических качеств

Некоммерческие и государственные предприятия (по цене от 10 тысяч)

№ п.п.	Минимальный объем раздаточных материалов деятельности	Бюджетные расходы на человека (тыс. руб.)
1.	Удобный тестировщик	140
2.	Физическая подготовка в течение рабочего дня, проведение тренировок перед началом рабочего дня, проведение тестовых тренировок	100
3.	Содержание физической подготовки, проведение тренировок, оплата заработной платы, оплата коммунальных услуг, оплата коммунальных услуг, оплата коммунальных услуг, оплата коммунальных услуг	160
4.	Содержание заработной платы, коммунальных услуг, оплата коммунальных услуг	100
В отсутствие средств государственной деятельности не менее 2 часов		

4.1.13. Трехразовая ступень (возрастных подгрупп от 45 до 49 лет включительно)

№ п/п	Наименование мероприятия (детей по выбору)	Возрастная		Уровень сложности				Финансовые показатели	
		Мужчины		Женщины		Выходимость	Сумма		Гибкость
		Бронзовый этап	Серебряный этап	Золотой этап	Бронзовый этап				
1.	Курсы (64 по перекрестной местности) (без учета времени, км)	1,6	1,8	2,0	1,1	1,3	1,8		
2.	Бег на 500 м (сидя, 21,	6,40	6,20	5,55	7,00	6,40	6,15		
3.	Цирканинг во двух ногах (командное)	20	24	28	15	17	22		
4.	Подтягивание туловища на гимнастическом снаряде (количество раз)	19	21	26	12	15	19		
5.	Прыжки вперед из положения сидя на лодке (прямая и отрыв)	5	5	7	3	4	7		
6.	Наклоны вперед из положения сидя по полу с прогибом головы при двухразовой выдохе (см)	16	15	14	15	14	13		
7.	Прыжок в длину с места (толчком лодкой)	120	128	146	88	84	90		
8.	Подтягивание туловища на гимнастическом снаряде (количество раз на 15 с)	2	1	5	1	2	4		
9.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	15	20	28	9	11	18		
10.	Плывание без утяжелителей (м)	15	20	30	13	20	30		
11.	Удар по мячу на дальность в движении (1,5х) 5 м (количество подпрыгиваний на 10 подпрыжки)	5	5	7	3	4	6		

12.	Металічне тестування м'язів в шкільній фізкультурній залуванні. Призначення їм (співв'язство поліційний лів 10 брешків)	3	7	3	4	6
-----	---	---	---	---	---	---

Учасники тестування	Мужчина				Жінки			
	Бразильський стиль		Бразильський стиль		Бразильський стиль		Бразильський стиль	
	закони	закони	закони	закони	закони	закони	закони	
Кількість експертів (тестів) в жіночій групі	12	12	12	12	12	12	12	
Кількість експертів (тестів) в чоловічій групі	5	5	5	5	5	5	5	
Піль експертів (тестів) по відношенню до фізичних якостей								

Рекомендації в певній дитячій групі (не менше 10 осіб)

№ п/п	Мішеними об'єктами розвитку будуть:	Всього балів (зміст)
1.	Утримання тіла в рівновазі	140
2.	Фізична сила, витривалість і гнучкість тіла, дихальна система, витривалість і витривалість перед важким робочим днем, підвищення рівня життя	100
3.	Інтелектуальне формування фізичних якостей, заняття фізичною культурою в дитячій групі, заняття фізичною культурою в дитячій групі, заняття фізичною культурою в дитячій групі	160
4.	Інтелектуальне формування фізичних якостей, заняття фізичною культурою, заняття фізичною культурою в дитячій групі	205
Всього балів в кожній дитячій групі не менше:		

4.1.14. Методика оценки степени фактурности по рукам от 30 до 54 лет включительно

№ шифра	Шифровое наименование теста по пилбру	Полы				Финическая категория	
		Мужчины		Женщины			
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Бронзовый знак	Серебряный знак		
1.	Кросс (без учета черной местности) (без учета времени, км)	1,3	1,6	2	1,0	1,7	30-летний класс
2.	Бег на 400 м (всп, с)	6:30	6:10	5:52	6:50	6:28	60-л
3.	Приседание на два колена (количество раз)	18	20	26	11	12	17
4.	Повышение уровня по лестнице на 10 ступеней (количество раз)	15	18	22	8	11	15
5.	Носки вперёд по положению ступицы на полу с прыжком (количество)	7	8	12	3	5	9
6.	Прыжок из положения сидя на полу с прыжком (количество)	17	16	15	17	16	14
7.	Прыжок без учета времени (шт)	13	19	30	13	19	30
8.	Удар по мячу на высоте в высоту 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 одной попытке (длина 6 м, диаметр 10 см)	3	5	7	3	4	6

Координаторы
специальности

Уважаемый представитель Уровень сложности	Мужчины		Женщины		Достоин зачек отличия
	Прогрессив знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Кристаллический знак отличия	
Качество выполнения (десло) по выбору и поворотной группе	9	9	9	9	9
Качество выполнения (десло) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Железные	4	4	4	4	4

Четверть выполнения (десло) по выбору, соответствующий значению четверть выполнения

Результаты по выполнению обязательной программы (не менее 8 часов)

№	Минимальный объем часов выполнения программы	Максимальный объем часов выполнения программы
1	Утренняя гимнастика	100

1. Утренняя гимнастика

2	Физическая активность в течение рабочего дня, выполнение гимнастической программы (включая работу дог, прог, комплекс упражнений)	100
---	--	-----

2. Физическая активность в течение рабочего дня, выполнение гимнастической программы (включая работу
дог, прог, комплекс упражнений)

3	Участие в соревнованиях секций и кружках по легкой атлетике, плавание, лыжные, конькобежные, гимнастика, спортивным играм, фитнесу, самбо, дзюдо, олимпийской гимнастике, в группах здоровья и общей физической подготовке, участие в международных соревнованиях	120
---	---	-----

3. Участие в соревнованиях секций и кружках по легкой атлетике, плавание, лыжные, конькобежные,
гимнастика, спортивным играм, фитнесу, самбо, дзюдо, олимпийской гимнастике, в группах здоровья и общей
физической подготовке, участие в международных соревнованиях

4	Самостоятельное выполнение упражнений, в том числе: спортивной ходьбы	200
---	---	-----

4. Самостоятельное выполнение упражнений, в том числе: спортивной ходьбы

В сумме по всем категориям выполнения программы (не менее 7 часов)		
--	--	--

№	Максимальный объем часов выполнения программы	Максимальный объем часов выполнения программы
1	Утренняя гимнастика	100

2	Физическая активность в течение рабочего дня, выполнение гимнастической программы (включая работу дог, прог, комплекс упражнений)	100
---	--	-----

3	Участие в соревнованиях секций и кружках по легкой атлетике, плавание, лыжные, конькобежные, гимнастика, спортивным играм, фитнесу, самбо, дзюдо, олимпийской гимнастике, в группах здоровья и общей физической подготовке, участие в международных соревнованиях	120
---	---	-----

4	Самостоятельное выполнение упражнений, в том числе: спортивной ходьбы	200
---	---	-----

В сумме по всем категориям выполнения программы (не менее 7 часов)		
--	--	--

4.1.15. Полнотелая ступень (возрастной интеллект от 55 до 59 лет включительно)

№ п/п	Полнотелая ступень (возрастной интеллект от 55 до 59 лет включительно)	Полнотелая ступень										Функциональные возможности				
		Музыкальный					Жестовый									
		Бразильский язык отличия		Серебряный язык отличия		Золотой язык отличия		Бразильский язык отличия		Серебряный язык отличия			Золотой язык отличия			
1.	Кросс (без учета времени, с) (не по 400 м (мин), с)	1,4	1,7	2	1,1	1,3	1,6	1,9	2,2	2,5	2,8	3,1	3,4	3,7	4,0	Полнотелая ступень
2.	Прыжок в длину (контрастно)	0,23	0,38	0,53	0,68	0,82	0,97	1,11	1,25	1,39	1,53	1,67	1,81	1,95	2,09	Средняя
3.	Прыжок в высоту (контрастно)	1,6	1,8	2,0	2,2	2,4	2,6	2,8	3,0	3,2	3,4	3,6	3,8	4,0	4,2	Полнотелая ступень
4.	Прыжок в длину (контрастно)	1,1	1,4	1,8	2,2	2,6	3,0	3,4	3,8	4,2	4,6	5,0	5,4	5,8	6,2	Полнотелая ступень
5.	Прыжок в высоту (контрастно)	0,9	1,1	1,3	1,5	1,7	1,9	2,1	2,3	2,5	2,7	2,9	3,1	3,3	3,5	Полнотелая ступень
6.	Прыжок в длину (контрастно)	1,8	1,7	1,6	1,5	1,4	1,3	1,2	1,1	1,0	0,9	0,8	0,7	0,6	0,5	Полнотелая ступень
7.	Прыжок в высоту (контрастно)	1,2	1,8	2,4	3,0	3,6	4,2	4,8	5,4	6,0	6,6	7,2	7,8	8,4	9,0	Полнотелая ступень
8.	Прыжок в длину (контрастно)	3	5	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	Полнотелая ступень
9.	Прыжок в высоту (контрастно)	3	5	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	Полнотелая ступень

Участники тестирования	Мужчины				Женщины					
	Кристаллит		Серебряный		Золотой		Серебряный		Золотой	
Уровень сложности	штак		лпак		лпак		штак		штак	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	9		9		9		9		9	
Количество испытаний (тестов) по выбору, включая необходимые выплаты для получения знака отличия Комплекса	4		4		4		4		4	

Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают отработку четырех физических качеств

Механизация в волейболе. Для оценки выносливости (время 8 минут)

№ п/п	Установочный срок выполнения: вид, количество	Выполнение (время)
1.	Утренняя гимнастика	100
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, включая работу на территории, ежедневный переезд, занятия спортом	100
3.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия физической культурой и олимпиады студентов в том числе в рамках межвузовской и областной олимпиады студентов	120
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, а так же спортивными играми	200

В течение дня ежедневной физической нагрузкой не менее 2 часов.

4.1.16. Шестипятиэтап ступень (максимальная продолжительностью до 64 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы				Физическое качество			
		Мужчины		Женщины					
		Уровень сложности							
		Кристаллит штак	Серебряный лпак	Золотой штак	Кристаллит штак	Серебряный лпак	Золотой штак	Золотой штак	
1.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1,1	1,4	1,8	0,9	1,1	1,1	1,1	1,1
2.	Бег по 400 м (мин. с)	6:25	6:15	5:55	7:00	6:40	6:20	6:20	6:20
3.	Приседание по двух ногам (контракция)	11	15	18	7	9	12	12	12

4	Участники турслета по территории лесов в районе Золотой горы (руч.)	8	11	14	5	7	10	
5.	Навбон курсов из колхозов и школ по плану с программой Вольфов (за)	-12	-9	-6	7	-4	-1	
6.	Пикники лагерей по территории школы на территории Вольфов (за)	19	18	17	18	17	16	Гибельность
7.	Пикники без учета Вольфов (за)	9	14	25	9	14	25	
8.	Узлы по плану на территории и в подвале 1,5х1,5 м. Пикники в м. (колхозы и школы) по 10 пикникам	2	4	6	2	4	5	Жизнеспособность
9.	Образцы древесины из леса и пень по количеству (масса) древесины, масса 6 м (количество пеньков) по 10 пикникам	2	4	6	2	4	5	

Участники турслета	Мужчины			Женщины		
	Бригады	Средняя школа	Золотой горы	Бригады	Средняя школа	Золотой горы
Количество пикников (местоположение)	9	9	9	9	9	9
Количество пикников (местоположение) в подвале для древесины из леса (масса)	4	4	4	4	4	4

Размещение в деревне для туристов (всего 7 человек)

№ п/п	Местонахождение	Жизнеспособность (масса)
1.	Участники турслета	140
2.	Участники турслета (всего 7 человек)	120

1. Качество теломассы зависит от физической культуры с использованием различных физических упражнений

180

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

№ п/п	Целевые задачи (тесты) по выбору	Нормативы		Физические упражнения			
		Женщины					
		Уровень сложности					
		Возрастная группа	Возрастная группа	Возрастная группа	Возрастная группа		
		60-64	65-69	60-64	65-69	60-64	65-69
1.	Бег (0,5 км) с максимальной скоростью (мин)	1:1	1:5	0:7	1:0	1:0	1:2
2.	Бег на 2 км (мин, с)	3:15	3:50	3:40	3:20	3:00	3:00
3.	Проездите на двух ногах (количество раз)	9	12	4	7	10	
4.	Поднимите грузы на высоту также на уровне (количество раз)	8	11	3	3	8	Сила
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-14	-8	-9	-5	2	
6.	Блок на перед из положения сидя на полу с прямыми ногами при сгибании одной ноги (см)	20	18	19	18	17	Тяжесть
7.	Подвздошная дуга (раз)	14	25	8	14	25	
8.	Удар по лаву на уровне в кавалье 1,5х1,5 м, установка б/н (количество попыток из 10 попыток)	2	6	2	3	5	Классификация упражнений
9.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней или двухсторонней хватке (количество попыток из 10 попыток)	2	6	2	3	5	

Участники конкурса	Мужчины				Женщины			
	Прогнозный результат		Фактический результат		Прогнозный результат		Фактический результат	
Количество выполненных работ по выбору и конкурсному проекту	0	0	0	0	0	0	0	0
Количество выполненных работ по выбору, которые использованы в проекте для конкурсного задания	4	4	4	4	4	4	4	4
Число компаний (лиц) по выбору обеспечивших оценку в течение конкурсного задания								

Размещение и переводной деятельности (свыше 7 часов)

№ п/п	Минимальный объем выполненных работ	Максимальный результат	Исполнитель
2.	Организационные услуги по проведению конкурсного проекта в соответствии с программой развития туризма на территории компании.	100	
3.	Самостоятельно выполненные работы по конкурсному заданию	180	

4.1.8. Национальная служба (возрастная группа 70 лет и старше)

№ п/п	Наименование поставщика (лица) по выбору	Нормативы				Финансовые затраты	
		Мужчины		Женщины			
1.	Кросс (бор по переделанной площадке) (без учета аренды, км)	Уровень сложности				0,5	1
		Прогнозный результат	Фактический результат	Прогнозный результат	Фактический результат		
2.	Бег на 200 м (ста, с)	0,7	0,9	1,2	0,5	3,90	3,05
		3,45	4,20	2,55	3,55		
3.	Приседание на двух ногах (количество раз)	4	5	7	3	4	6
						Выполненность	
						Сила	

4.	Подписать талоник на пользование лесом на срок больше 1 года	1	4	4	2	4	1	4	
5.	Наклон перевет на покатейнах леса на попу с проходами лозами (см)	-17	-14	-10	-15	-8	-3	-3	
6.	Наклон вперед на покатейнах леса на попу с проходами лозами при доухотворенной выдувании (см)	21	20	19	20	19	18	18	
7.	Шагины без учета времени (м) Удар по ману на тошноту и клонит	8	11	25	8	12	25	25	
8.	1,5х1,5 м. шагманна б м. шагманна б м шагманна б м (шагманна б м)	2	4	6	2	3	3	3	
9.	Указание на ширину шага и цель при односторонней выдувании, шагманна б м (шагманна б м)	2	4	6	2	3	3	3	

Условие выполнения	Мужчины				Женщины			
	Крепкий шаг	Средний шаг	Средний шаг	Золотой шаг	Крепкий шаг	Средний шаг	Средний шаг	Золотой шаг
Количество испытаний (сетов) по набору в учебной группе	9	9	9	9	9	9	9	9
Количество повторений (сетов) по набору, которое необходимо выполнить для получения шага отлично	4	4	4	4	4	4	4	4
Целью выполнения (сетов) по набору обеспечивается квалификация								

Результаты по разделу "Техника выполнения упражнений на лыжах"

№ п/п	Имя фамилия	Результат
1.	Ученик	140
2.	Ученик	130
3.	Ученик	150

4.2. Испытания (тесты) по выбору для вид с односторонней или двусторонней ампутовой или другой или поражением аяжких конечностей

4.2.1. Первая ступень (муриктина) (руки от 6 до 7 лет шк начительно)

№ п/п	Наименование испытания (тесты) по выбору	Нормативы		Фактические значения				
		Мальчики			Девочки			
		Уровень стоптности						
Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия		
1.	Метание теннисного мяча на полметра шири и высоте (м)	3	4	6	2	3	5	Средние значения
2.	Метание вышлого мяча на полметра шири вы длине (протяжка) (м)	5	7	9	3	5	7	
3.	Удержание мяча в воздухе 1 мин 15 секунд (руки с)	8	13	18	4	5	13	Настоятельность
4.	Переполнение в мячике (без учета времени, м)	40	70	80	20	50	70	
5.	Держание мяча на высоте (протяжка) (без учета времени, м)	80	100	130	60	80	100	Средние значения
6.	Подтягивание на высоте по таблице перекладные (количество раз)	1	2	3	-	-	-	
7.	Скользкие и раз и выше раз и выше леза на воду (количество раз)	2	4	6	1	2	1	Гибкость
8.	Наличие в воздухе мяча в положении сидя на полу с прыжком вперед с прыжком (протяжка) (м)	3	1	0	2	4	4	
9.	Выполнение прыжков с высотой (расстояние между прыжками)	100	95	90	95	90	85	Коэффициент гибкости
10.	Полоскание рта водой на полметра шири в длину (количество раз) (3 с)	1	2	3	1	2	3	
11.	Перенос без учета времени (м)	1	2	4	1	2	4	Коэффициент гибкости
12.	Удержание теннисного мяча в руке, прыжком	1	2	3	1	2	3	

3 и (количество часов в неделю) _____

Участники тестирования	Матрица				Девизы	
	Брововая линия	Средняя линия	Золотая линия	Брововая линия	Средняя линия	Золотая линия
Количество тестов (тестов по выбору в возрастной группе)	12	12	12	11	11	11
Количество испытаний (тестов по выбору, которые необходимо выполнить для получения звания Мастера)	6	6	6	6	6	6
Шкала оценок (тестов) по выбору (базисная оценка)						

Реконструкция и подготовка платальной записки (всего 11 часов)

№ п/п	Минимальный объем (минимум) практической деятельности	Базисно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Учебные занятия по предмету «Физиология культуры»	135
3.	Игры для дошкольников и младших школьников	120
4.	Игры для дошкольников и младших школьников	140
5.	Самостоятельные занятия (в течение 10 минут)	195

В конце года время ежегодный и промежуточный режим в месяц 3 часов

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

№ п/п	Цели задания испытания (тест) по выбору	Порядок										Формы оценки качества
		Машинный					Ручной					
		Уровень сложности										
		Бронзовый уровень		Серебряный уровень		Золотой уровень		Серебряный уровень		Золотой уровень		
1.	Идентифицировать и назвать пластмассы (или 2-3 образца)	1	5	7	3	4	6	8	Скоростную пластмассу			
2.	Методом термического метода из полимеров стол на прутке (протезы) (20)	6	4	10	4	6	8					
3.	Удержание мячи в воздухе 1 кг на расстоянии 1 м (20)	10	15	20	5	10	15					
4.	Передвижение в беговке (для учета времени) (20)	30	80	100	40	60	80					
5.	Передвижение по прутке (протезы) (для учета времени) (20)	90	120	150	70	90	110					
6.	Шокирование (высота на выдохе) (для учета времени) (20)	1	2	3	-	-	-					
7.	Стойкость в полуболе (рука в упоре) (для учета времени) (20)	3	5	7	2	3	5					
8.	Прыжок вперед на гимнастическом снаряде с прыжком вперед и пролезом (протезы) (для учета времени) (20)	-1	0	+1	0	12	12					
9.	Влезают в плечевых суставах (местоположение мышц) (20)	95	90	85	90	85	80					
10.	Положение туловища на гимнастическом снаряде (для учета времени) (20)	2	3	4	1	2	3					
11.	Положение без учета времени (20)	2	3	5	2	3	5					
12.	Идентифицировать мячи в воздухе (для учета времени) (20)	1	2	3	1	2	3					

Учредитель (организация)	Математика				Физика		Химия		Биология		История	
	Базовый курс	Средний курс	Высший курс	Итого	Базовый курс	Средний курс	Высший курс	Итого	Базовый курс	Средний курс	Высший курс	Итого
Количество мест (мест) по выбору в возрастной группе	12	12	12	36	11	11	11	33	11	11	11	33
Количество мест (мест) по выбору, включая необходимое количество для поступления в высшие учебные заведения	6	6	6	18	6	6	6	18	6	6	6	18
Шесть мест (мест) по выбору обучающихся в возрасте от 14 до 18 лет (включительно)												

Назначение введённых дополнительных мест (по месту) _____

№ п/п	Наименование образовательных программ (наименование образовательных программ)	Сроки действия	
		Начало	Конец
1	Учебная программа	_____	_____
2	Учебная программа по предмету «Физическая культура»	_____	_____
3	В программе учебного предмета «Физическая культура» предусмотрены занятия в форме дополнительного образования по предмету «Физическая культура»	_____	_____
4	Физическая культура (физкультурно-спортивные мероприятия, занятия физической культурой и спортом) в том числе в рамках дополнительного образования по предмету «Физическая культура»	_____	_____
5	Комплексы занятий физической культуры (в том числе по предмету «Физическая культура»)	_____	_____
В соответствии с программой (программами) _____		_____	_____
В соответствии с программой (программами) _____		_____	_____

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

№ п/п	Показатели выполнения (с/м) по выбору	Мужчины			Женщины			Формальные качества	
		Уровень сложности			Дисциплина				
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия		
1.	Метание теннисного мяча в кольцо с 10 м	4	6	9	9	5	4	7	Скорость выполнения
2.	Метание теннисного мяча в кольцо с 10 м (протяжка)	3	9	12	5	5	7	10	
3.	Увертливое передвижение в шагах	11	16	22	6	6	11	17	Выносливость
4.	Передвижение в шагах (без учета времени)	10	90	120	50	70	70	100	
5.	Передвижение по протеле (протяжка) (без учета времени)	100	120	160	70	90	120	120	Сила
6.	Подтягивание на висе на высокой перекладине (количество раз)	1	2	4	-	-	-	-	
7.	Подтягивание (разведение рук в упоре лежа по груди) (количество раз)	3	6	9	2	4	7	7	Инициатива
8.	Поклон вперед на поясе сзади на полу с продвижением вперед (протяжка) (см)	2	0	2	11	11	2	4	
9.	Взвешивание предметов (расстояние между кистями, см)	100	95	87	95	92	80	80	Скорость-сила (количество раз)
10.	Подтягивание туловища на гимнастическом кольце (количество раз за 1,5 м)	1	1	3	1	2	4	4	
11.	Тягание без учета времени (см)	2	4	8	2	4	8	8	Корректирующие элементы
12.	Метание теннисного мяча в цель (длина 6 м (количество подходов) по 1 броску)	1	2	4	1	2	4	4	

Учебный тестирование

Уровень сложности

Молодежь Девочки

Бронзовый знак отличия	Золотой знак отличия		Серебряный знак отличия		Итогой знак отличия
	12	12	11	11	
12	6	6	6	6	6
11					11
10					11
9					6
8					6
7					6
6					6
5					6
4					6
3					6
2					6
1					6

Получены дипломы (дипломы) по возрастной группе

Коллекция металлов (металлы) по выбору, которые необходимо получить для получения знака отличия

Комплексы

Школа молодежи (детей) по выбору обеспечивает списку школ физическое качество

Коллекция металлов (металлы) по возрастной группе (1) (железо)

Материальный обмен, ритмичная двигательная деятельность

1. Утренняя гимнастика

2. Утренняя гимнастика и ритмичная двигательная деятельность

3. В процессе учебного дня физкультурные паузы и занятия спортом в форме эстафетных игр, челночного элемента спортивной игры

4. Спортивные игры физкультурно-оздоровительного характера, занятия адаптивной физической культурой с детьми в группах, в том числе в группах инклюзивной программы (включая занятия детей с ограниченными возможностями)

5. Спортивные игры физкультурно-оздоровительного характера (в форме эстафетных игр, челночного элемента спортивной игры)

В течение всего времени занятия двигательной деятельностью по возрасту 3 часа

№ п/п	Содержание	Среднее время на занятие (мин)
1.	Утренняя гимнастика	80
2.	Утренняя гимнастика и ритмичная двигательная деятельность	135
3.	В процессе учебного дня физкультурные паузы и занятия спортом в форме эстафетных игр, челночного элемента спортивной игры	120
4.	Спортивные игры физкультурно-оздоровительного характера, занятия адаптивной физической культурой с детьми в группах, в том числе в группах инклюзивной программы (включая занятия детей с ограниченными возможностями)	140
5.	Спортивные игры физкультурно-оздоровительного характера (в форме эстафетных игр, челночного элемента спортивной игры)	185

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

№ д/п	Наименование испытания (текст) по выбору	Полметраж										Физические качества
		Вздох-чел					Прыжок					
		Уровень стоек/взлет										
Кружковая стойка	Серебряный шаг	Золотой шаг	Бронзовый шаг	Серебряный шаг	Золотой шаг	Кружковая стойка	Серебряный шаг	Золотой шаг	Бронзовый шаг	Серебряный шаг	Золотой шаг	
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя в кошачье (см)	6	8	11	4	6	9					Скоростные возможности
2.	Испытание: теннисный мяч из положения стоя по прыжку (прыжок) (см)	9	11	14	6	8	11					
3.	Удержание мяча в руках (10 и 10) (без учета прыжков) (см)	13	17	24	7	12	18					
4.	Передвижение в медведе (без учета прыжков) (см)	80	105	130	65	85	110					Выносливость
5.	Прыжок в высоту по прыжку (прыжок) (без учета прыжков) (м)	110	120	170	85	105	130					
6.	Подпрыгивание из виса на веревочной скалке (количество раз)	3	4	5								Сила
7.	Соблюдение правил в упроре скакалки на прыжке (по количеству раз)	4	9	12	4	9	9					
8.	Нюхлет вперед из положения сидя на прыжке с прыжком (прыжок) (прыжками) (см)	41	41	41	2	12	5					
9.	Выполнение стойки в руках (расстояние между кистями) (см)	100	97	88	96	40	85					
10.	Прыжок в кошачье из положения лежа на спине (высота прыжка) (см)	1	4	6	2	1	5					Скоростные возможности
11.	Прыжок без учета прыжков (см)	3	3	12	3	7	12					Крепкие мышцы
12.	Метание теннисного мяча в швы (англический прыжок) (прыжок) (10 прыжков) (см)	3	4	7	3	4	7					

Участники по количеству смел с опорой лопатей о столы в центре или вылезки.	10	15	20	10	15	20
12. Испытание с отягощением при падении или на препятственной омпитном с дополнительными прыжками либо элекроформного оружия.	15	20	25	15	20	25

Участники тестирования

Уровень сложности	Мальчики				Девочки			
	Бронзовый звезд плавание	Серебряный звезд плавание	Золотой звезд плавание	Бронзовый звезд плавание	Серебряный звезд плавание	Золотой звезд плавание	Бронзовый звезд плавание	Золотой звезд плавание
Количество прыжков (скаков) по выбору в возрастной группе	15	12	13	12	12	12	12	12
Количество прыжков (скаков) по выбору, которое необходимо выполнить для получения звёзд отряда Комплекса	6	6	6	6	6	6	6	6
Цель: вылезки (дальность по выбору) обязательной отягощения (лического груза)								

Участники в количестве соответствующей оттягощения (не менее 11 человек)

№ п/п	Минимальный объем разминки в/двор двенадцатой длительности	Разминка не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	100
2.	Учебные задания в образовательных упражнениях по программе «Физическая культура»	135
3.	В процессе учебного дня физкультурные паузы и минуты, проводимые в форме активного отдыха: подвижные игры, забавы, элекроформного оружия	120
4.	Ступенчатые физкультурно-оздоровительные упражнения: физическая культура и элекроформного оружия, в том числе в рамках интерактивной программы реабилитации работников	140
5.	Специальные задания физической культуры и участие в соревнованиях и элекроформного оружия	185
Итого	Примерная длительность разминки не менее 4 часов	

4.2.5. Пятак студень (возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста) по алгоритму	Инструменты						Финишное качество
		Кухонный		Турментный		: (сезонный)		
		Уровень сложности						
		Бронзовый сталин	Серебряный сталин	Золотой сталин	Бронзовый сталин	Серебряный сталин	Золотой сталин	
1.	Метание теннисного мяча из колодезеля сидя в корзину (м)	9	11	14	6	7	18	Скорость полноты
2.	Метание теннисной мяча из колодезеля стоя по тротуару (протезам) (м)	12	15	18	8	10	13	
3.	Удержание теннисного мяча из опытного рукава (с)	22	27	40	13	16	29	
4.	Перемещение в корзину (без учета времени) (м)	130	140	170	80	100	130	Выполнимость
5.	Соревнование на протезе (протезам) (без учета времени) (м)	160	180	210	100	120	150	
6.	Подтягивание на опоре на вышовой вырезочной (волна) (пр)	5	5	7	-	-	-	Сила
7.	Сгибание в коленном суставе в упоре лежа на плечу (количество раз)	7	11	14	5	7	11	
8.	Настольный теннис из колодезеля сидя на плечу с прищипанным коленом с прищипанным (протезам) (с/м)	42	42	5	-1	-4	46	Либкость
9.	Выкрут и шлепков рукамих (расстояние между руками) (см)	101	96	90	92	89	85	
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1,5-с)	4	5	7	3	4	6	Скорость-гибкость
11.	Плавание без учета времени (с)	9	15	18	9	13	18	Координационные способности
12.	Метание теннисного мяча в цель. длина 5 м (количество попаданий за 10 бросков)	4	5	8	4	5	8	

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

№ п/п	Наименование выполняемых (исполн.) упражнений	Нормы выполнения				Функциональные качества		
		Нормы		Достижения				
		Уровень сложности	Уровень сложности	Уровень сложности	Уровень сложности			
Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия				
1.	Умение выполнять махи и выпады	11	13	16	7	8	13	Скоростные выпадения
2.	Умение выполнять махи и выпады с мячом на протопе (протяжка) (м)	15	17	22	11	13	16	
3.	Умение выполнять махи и выпады с мячом (с)	26	36	50	18	33	30	
4.	Исходное положение и положение без учета времени (м)	130	150	160	90	130	160	Длительность
5.	Передвижение на руках (протяжка) (без учета времени, м)	60	180	220	130	130	160	
6.	Исходное положение и положение (с учетом передвижения) (количество раз)	3	6	8	-	-	-	Сила
7.	Стойка и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	11	13	18	6	8	12	
8.	Максимальный перелаз на турник с помощью ног и рук в упоре лежа (протяжка) (раз)	13	14	19	14	15	17	
9.	Выход в различные стойки (стойки) между стойками, см)	102	98	92	98	94	87	Гибкость
10.	Полное вращение туловища до 90 градусов лежа на спине (количество раз от 15 с)	5	6	8	4	5	7	Скоростно-силовые выпадения
11.	Полное вращение туловища (раз)	13	17	25	13	17	15	Координационные способности
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция	5	7	9	5	7	9	

6 ж (дошкольно-школьный или 10 классов)							
Стрелб из пневматич. оружия или стрельба из спортивной стрельбы (10 м (лет))): по психометрической шкале (для 10 м (лет)):	15	20	25	15	20	25	
1.1. Подготовка стрельбы из пневматич. оружия или из пневматич. винтовки с пневматич. оружием (для 10 м (лет))	18	25	30	18	25	30	

Участники тестирования	Юноши			Девушки		
	Бразильский язык	Серебряный язык	Золотой язык	Серебряный язык	Золотой язык	Железный язык
Количество испытаний (уроки) по выбору в возрастной группе	15	12	12	12	12	12
Количество (репетитор) по выбору, которые необходимо использовать для получения языка <u>серебряный</u> / <u>золотой</u>	n	n	6	6	6	6
Итого, количество (уроки) по выбору (включая жеребьевку)						

Рекомендуемый объем репетиторских или дополнительных занятий

№ п/п	Уровень сложности	Среднее количество занятий (не менее 12 часов)	Среднее количество часов (мин.)
1.	Уровень сложности		140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Французский язык»		135
3.	В процессе учебного дня (внеурочное время и каникулы, участие в форме активного отдыха: дополнительные курсы, семинары, занятия и т.д.)		60
4.	Среднее количество занятий в образовательных организациях по предмету «Французский язык» (включая дополнительные занятия в форме активного отдыха: дополнительные курсы, семинары, занятия и т.д.)		160
5.	Среднее количество занятий в форме активного отдыха: дополнительные курсы, семинары, занятия и т.д.		300

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

№ п/п	Исменования: мышьяк (As ₂ O ₃) по выбору	Нормы		Действ	Исменования: мышьяк (As ₂ O ₃) по выбору
		Ювша	Нормы		
			Уровень безопасности		
	Бронзовый (Серебряный) злато (Серебряный) ступня	Золотой злато ступня	Серебряный злато ступня	Золотой злато ступня	Золотой злато ступня
1.	Углеродный материал в хлориде (м)	12	17	8	12
2.	Металлический материал славной шпатель (м)	16	23	12	17
3.	Углеродный материал в хлориде (м)	30	40	20	30
4.	Переходные металлы в хлориде (м)	140	180	100	150
5.	Переходные металлы в хлориде (м)	60	200	120	170
6.	Целлюлоза в хлориде (м)	6	9	-	-
7.	Стекло в хлориде (м)	12	20	9	14
8.	Лазерный материал в хлориде (м)	4	15	10	18
9.	Нитрат в хлориде (м)	100	90	85	85
10.	Лазерный материал в хлориде (м)	6	9	6	8
11.	Лазерный материал в хлориде (м)	14	27	14	27
12.	Металлический материал в хлориде (м)	6	9	6	9

Скорректированные значения
 коэффициента
 способности

1. Зубастый ячмень	15	20	25	15	20	25
2. Пшеница	18	25	30	15	25	30

Участники мероприятия	Классы			Целушки		
	Бригадный знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бригадный знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Коллектив учащихся (класс) по выбору в школьной группе	12	13	13	12	12	12
Коллектив учащихся (класс) по выбору в школьной группе	6	6	6	6	6	6

Уровень сложности	Уровень сложности	Уровень сложности	Уровень сложности	Уровень сложности	Уровень сложности	Уровень сложности
1. Утренняя гимнастика	2. Учебные занятия по обработке почвы	3. Проведение учебного занятия по обработке почвы	4. Организация учебного занятия по обработке почвы	5. Организация учебного занятия по обработке почвы	6. Организация учебного занятия по обработке почвы	7. Организация учебного занятия по обработке почвы
140	135	141	160	145	145	145

4.2.6. Восьмий ступінь (інструментна групова от 20 до 24 лет включительно)

№ п/п	Підметлюване позначення (векста) по вибору	Пірмампла				Піпрчество квартета		
		Музапна		Жанаша				
		Урества, оооооооооо						
		Брвооооооооо оооооооо	Оооооооо оооооооо	Брвоооооооо оооооооо	Оооооооо оооооооо			
1.	Мкорт: Оооооооооо оооо оо оооооооо оооооооо (м)	17	15	18	8	9	12	Оооооооооо оооооооооо
2.	Мкорт: Оооооооооо оооо оо оооооооо оооо оо оооооооо (оооооооо) (м)	18	20	24	12	14	17	
3.	Уооооооо оооооооооо 1 м оо оо оооооооо оооооооо (о)	32	41	55	22	29	40	
4.	Оооооооооо оо оооооо оооо оооо оооооооо	150	170	200	110	130	160	Оооооооооо
5.	Оооооооооо оо оооооо (оооооооо) (оооо оооо оооооооо, м)	190	210	250	130	160	200	
6.	Оооооооооо оо оооо оо оооооооо оооооооооо (оооооооооо оооо)	6	7	10	-	-	-	
7.	Оооооооо оо оооооооо оооо оо оооооооо оо оооооо (оооооооооо оооо)	14	19	25	7	9	13	Оооо
8.	Оооооооо оооооооо оо оооооооо оооо оо оооооо оооооооо оооооооо (оооооооо) оооо	43	44	44	44	45	47	
9.	Оооооо оо оооооооо оооооооо оооооооо оооооооооо, оооо	105	100	92	100	94	87	Оооооооооо
10.	Оооооооо оооооооо оо оооооооо оооо оо оооооо (оооооооо оо оо 15 о)	6	7	9	5	6	8	Оооооооооо оооооооооо
11.	Оооооо оо оооо оооооооо (оо)	15	19	20	13	19	20	
12.	Мкорт: оооооооо оооо оо оооо оооооооо	6	8	10	6	8	10	Оооооооооо оооооооооо

13	(в зависимости от количества) по 10 вопросов (стрелки на противоположных сторонах стола с открытой колодой в 10-11 или 12 карт). Из колоды выложить 10 карт (пока не останется колода с 10 картами). Проверить или по таблице ответов выложить с дополнительными вопросами либо сделать рисунок предмета	15	20	25	30	35	40
		18	25	30	35	40	45

Уровень сложности	Мужчины				Женщины			
	Мужчины		Серебряный знак		Женщины		Серебряный знак	
	попытка	попытка	попытка	попытка	попытка	попытка	попытка	
Большую вероятность (таблицы) по выбору в возрастной группе	15	10	13	12	12	12	12	12
Классический вариант (таблицы) по выбору, в котором выбрана вероятность для получения знака отпущения Континент	6	6	6	6	6	6	6	6
Шестнадцать (таблицы) по выбору: а) без учета знака отпущения								

14	Рекомендации к разработке двигательной активности (по менее 12 часов)	Разработать.
15	Минимальный объем работ по развитию деятельности	по мере необходимости
1	Уровень сложности	140
2	Учебные задания в образовательных учреждениях по развитию физической культуры либо занятия и упражнения	75
3	В процессе учебного процесса или физкультурных занятий по развитию и формированию навыков, связанных с физическими упражнениями в процессе учебного процесса, для достижения целей, связанных с развитием личности, в том числе в рамках образовательных программ, реализуемых или реализуемых в процессе	90
4	Среднеобразовательные физкультурно-спортивные учреждения, в том числе образовательные учреждения культуры и спорта, в том числе образовательные учреждения культуры и спорта, в том числе образовательные учреждения культуры и спорта	160
5	Самостоятельно или в составе группы по развитию личности	270
16	Важнейшие (общие) вопросы деятельности личности	по мере необходимости

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

№ п/п	Наименование металла (тепла) по выбору	Нормы		Большая группа
		Мужчины	Женщины	
Уровень сложности				
Бронзовый Серебряный Золотой Бриллиантовый Серьбряный Золотой				
знак отличия знак отличия знак отличия знак отличия знак отличия				
17 14 17 7 8 11				
18 21 25 13 15 18				
19 40 60 27 33 45				
20 170 200 110 130 160				
21 205 240 120 150 180				
22 6 7 10 - -				
23 15 20 26 8 11 14				
24 12 16 21 13 17 21				
25 110 104 97 100 98 88				
26 5 6 8 4 5 7				
27 15 18 20 13 17 21				
28 5 7 9 5 7 9				

№ п/п	Наименование металла (тепла) по выбору	Нормы		Большая группа
		Мужчины	Женщины	
Уровень сложности				
Бронзовый Серебряный Золотой Бриллиантовый Серьбряный Золотой				
знак отличия знак отличия знак отличия знак отличия знак отличия				
17 14 17 7 8 11				
18 21 25 13 15 18				
19 40 60 27 33 45				
20 170 200 110 130 160				
21 205 240 120 150 180				
22 6 7 10 - -				
23 15 20 26 8 11 14				
24 12 16 21 13 17 21				
25 110 104 97 100 98 88				
26 5 6 8 4 5 7				
27 15 18 20 13 17 21				
28 5 7 9 5 7 9				

4.2.10. Древняя студея (подростковая группа от 30 до 34 лет включительно)

№ п/п	Пашенное поле защитная (тесто) по выбору	Наросты		Желатин		Физическая нагрузка
		Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	
Уровень сложности						
		Бронзовый чехол олимпиа	Серебряный уток олимпиа	Золотой уток олимпиа	Серебряный уток олимпиа	Золотой уток олимпиа
1.	Удержание неподвижности 1 ст на ватмане (руках с/)	50	42	37	40	42
2.	Передвижение в количестве 1000 урета (время, м)	150	170	200	110	160
3.	Порядокное по гире (прелез)	180	200	250	130	200
4.	Целеполагание по псу на выжидание переходные (контраст, 100)	5	5	9	-	-
5.	Сгибание в разгибание рук в упоре лежа на шире (количество раз)	11	14	22	6	11
6.	Наклон вперед на положении сидя на полу с прямыми ногами в упоре (прелез)	5	+1	-4	+1	15
7.	Выкрут в ширинке (уставка) (расстояние между устоями, см)	120	112	100	90	94
8.	Полупрямая сгибание на полужелезе лежа из упора (количество раз по 15 ст)	4	5	7	5	6
9.	Плоские без упора прелез (м)	14	19	30	14	30
10.	Удержание темпирования шире в шире, 10 (бруски)	4	6	5	4	8
11.	Сгибание на ширинке (упор) (расстояние между устоями, см)	15	20	25	15	25

1, 10, 11

1, 10, 11

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

Контрольные упражнения

4.2.11. Одавиксодовая студент (шорислам гурна ил 35 до 39 лет выполнения)

№ п/п	Цандэсэвэлнэс вэглэгчнэ (тест) по пайлору	Порядком				Финансовое обеспечение		
		Мужчина		Женщина				
		Уровень сложности						
Бронзовый уровень платиновый	Серебряный злато статус	Золотой плати статус	Бронзовый статус	Серебряный статус	Золотой статус			
1.	Удургаане мэдүүлгэлэ ст ш выпущуулх рудал (с)	30	40	55	20	28	40	Выносливость
2.	Тарважжаме в хомоно (без учета веса ил. м)	145	160	195	105	125	155	
3.	Нурдлагаме ил треле (протелех) (без учета времени. м)	175	200	245	115	155	195	
4.	Платгиолине из оло на высой шоржжаме (золотостатус рол)	2	4	7	-	-	-	Сила
5.	Сильное и резкое движение рол в удоре ледя из лоту (матчестатус: рол)	10	14	21	4	6	9	
6.	Ноктоп алерел на полжжаме ша на шор-сиржжаме волонд с протелех (протелех) (см)	2	0	13	0	11	14	Гибкость
7.	Выкруг в шечорале сустовал (васеволире меллугу класилт. см)	120	113	105	115	104	93	
8.	Тарважжаме ст-воиш (3 полжжаме лехэ В0 элемент ролла 15 ст)	3	4	6	2	3	5	Скоростно-выносливая выносливость
9.	Платжаме без учета вращаме (м)	15	19	30	15	19	30	
10.	Металле тарважжаме зича в шель. дэглэжш б и (минималесте потенциал ил 10 бурсов)	4	6	8	1	6	8	Коростно-выносливая способность
11.	Суржжаме на тарважжаме еила или стол с отерой ластей и стл шил стейш, дэглэжш 10 м (маш) ил 10мэглэжш ластей ил стл шил стейш	15	20	25	15	20	25	

Бригады							
для 12 первоначальной выработки с дополнительными приработом либо «закрытия» бригады	18	25	30	18	25	30	

Участники тестирования	Музыканты		Женщины	
	Армянский язык	Сербский язык	Армянский язык	Сербский язык
Количество нотаций (тестов) по выбору и похвальной группе	11	11	11	11
Количество нотаций (тестов) по выбору, которые необходимо выдать для получения звания отличника Кемперы	5	5	5	5
Пять нотаций (тестов) по выбору обязательной группы				

№ п/п	Категория	Реконструкция и восстановление нотаций (не менее 10 нотов)		Итого баллов
		Музыкальный язык	Музыкальный язык	
1.	Утренняя тематика			140
2.	Физическая активность в лесные районы дач, выработка гимнастика, выработка гимнастика через музыку			100
3.	Физическая активность в лесные районы дач, выработка гимнастика, выработка гимнастика через музыку			140
4.	Сложные нотации (тестов) по выбору обязательной группы			120

В таблице «Время выполнения» указаны сроки на месяц 3 этапа

4.2.12. Джендпатгаз стурелл (нирхаствая группа тт-40 до 44 лет включительно)

№ п/п	Параметры испытания (тесто) по выбору	Норматив		Функциональное качество				
		Мужчины	Женщины					
Уровни сложности								
		Артисский Серрейский шляк оплеча	Артисский Серрейский шляк оплеча	Серрейский шляк оплеча	Серрейский шляк оплеча			
1.	Ударение: медведицоба 1 кг на вылету тит р-00Х (3)	24	38	52	20	26	38	
2.	Перевешивание в воздухе (без учета времени, м)	140	160	180	100	120	150	
3.	Перевешивание на протеле (протель) (без учета времени, м)	170	190	240	110	145	190	
4.	Позы: вылет в лес на вышлой перепланине (вошх-10) (00)	2	4	6	-	-	-	
5.	Слабость и разгибание (рук и уперевеж вх шлу-вошх-00) (00)	9	13	20	1	3	8	
6.	Лыжов, вылет на полжелезы сных ил полу с протелью (полтан с бурован (протелью)) (00)	4	2	0	-2	0	+2	
7.	Надут в полжель, суганок (развошье между шлангил, см)	125	118	105	115	105	95	
8.	Долетание тулешы из полжелья (леж по спине (вошх-00) (рат ш-150))	3	4	6	2	2	5	
9.	Шляк: бел учета (время-10)	14	19	30	14	19	30	
10.	Мелень: дупельного мян в шель, дотелатя й м (вошх-00) (полтан из 10 брасил)	3	5	7	3	4	6	
11.	Стрельба на шлангил: ерл или селл с ошорй полтан с стел тил селл, шестилатя (0 м (селл): из дупельного полтанк с шлангил, полтанк	13	16	25	13	16	22	

Сумма

Точность

Скорость-степень
возможности

Классификация
классификация

или из шведской сборной или отом с лучше-лучше или либо электронного оружия	16	31	30	16	31	27
---	----	----	----	----	----	----

Участники тестирования	Музыкальн		Жестичн		Экспертн оценка
	Бразильнн оценка	Среднн оценка	Бразильнн оценка	Среднн оценка	
Уровень сложности	11	11	10	10	10
Количество элементов (теория) по выбору в каждой из групп	5	5	5	5	5
Количество элементов (теория) по выбору, которые необходимо выделить для получения знака отличия					
Пять элементов (теория) по выбору (базисный элемент) или физическая сложн					

Рекомендуемая литература (не менее 10 часов)

№ п/п	Учебная программа	Объем часов
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Физическая подготовка в течение рабочей смены (выполнение гимнастических упражнений перед началом работы для поддержания тонуса)	100
3.	Организационные мероприятия: мероприятия, занятия «Физическая культура» в выходные дни, участие в соревнованиях по различным видам спорта	160
4.	Самостоятельные занятия физическими упражнениями	310

Всего часов: _____

4.2.13. Тренировочная группа от 45 до 49 лет включительно

№ п/п	Наименование испытаний (всего 100 баллов)	Мужчины				Женщины				Фактические данные
		Бирюзовая группа		Уральская группа		Бирюзовая группа		Уральская группа		
		этак	отличия	этак	отличия	этак	отличия	этак	отличия	
1	Улучшение техники 1 шт на лыжную базу (рука (с))	27	37	50	18	24	36			
2	Переходники в коляске (без учета времени, м)	130	150	180	90	115	145			Положительная
3	Средняя величина на прыжке (прыжки) (без учета времени, м)	160	185	230	105	140	180			
4	Подпитывание извне на лыжной перекладке (количество раз)	1	2	3	-	-	-			Сум
5	Самостоятельное прыжки в устье лыжи на лыжу (количество раз)	8	11	19	2	4	7			
6	Наклон вперед из положения прыжка (прыжки) (сум)	-6	-3	-1	-3	-1	+1			Гибкость
7	Дырок в плечевых суставах (расстояние между плечами, см)	125	118	110	117	109	100			
8	Повышение устойчивости из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	2	3	5	1	2	4			Скоростно-аэробная выносливость
9	Плывание без учета времени (м)	14	18	30	14	18	30			
10	Метание санного мяча в цель, диаметр 6 м (длина эстакады подпрыгивать из 10 прыжков)	3	5	7	3	4	6			Кoordинационные способности
11	Спрыгивание из положения сидя или стоя с опорой коленей и стоп на ступню, дистанция 10 м (очки); из анатомического положения с опорой на предплечья	10	13	25	10	15	20			
	Итого по тренировочной группе	15	18	30	13	18	25			

4.2.14 Четырнадцатилетие (возрастная группа от 50 до 54 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытаний (веса) по выбору	Порядовые				Финансовые затраты		
		Мужчины		Женщины				
		Бриллиант желез статуя	Золото желез статуя	Уровень сложности Бриллиант желез статуя	Золото желез статуя			
1.	Упражнение медлительная 1-ая выносливость руках (с)	23	32	45	17	21	30	
2.	Перешаживание в 60 секунд (без учета времени, и)	115	138	170	80	105	140	
3.	Переплывание на спине (продольно) (без учета времени, м)	155	175	310	100	125	170	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (известны [с])	1	1	4	-	-	-	Сило
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (колени согнуть)	7	9	16	1	3	6	
6.	Наклоны вперед на коленях (сгибание ноги в тазу с прямыми ногами с притоном (притолоки) (с/м)	7	9	16	1	3	6	
7.	Измерит в положении сидя или стоя между локтями (с/м)	128	121	117	121	114	102	
8.	Пашаши (без учета времени)	14	18	30	14	13	30	
9.	Упражнение сгибание в тазу в положении сидя (сгибание тазобедренного и 10 упражнений) Средняя по положению сидя или стоя с опорой ладоней о стол или стойку, длина плеча 10 см (с/м); из положения стоя колени с искривлением вперед (с/м)	5	5	7	3	4	6	
10.	Или из положения лежа (с/м) или в положении стоя (с/м) (сгибание тазобедренного и 10 упражнений) электронное измерение	10	15	24	9	10	18	Координационные способности
		13	18	27	10	15	23	

Участие в соревнованиях Уровень сложности	Мужчины				Женщины	
	Кратковременная память	Средняя память	Долгая память	Бронзовый уровень отличия	Серебряный уровень отличия	Золотой уровень отличия
Комплексное первичное (тесты) по выбору в теоретической группе	14	10	10	9	9	9
Качество первичных (тесты) по выбору, которое необходимо выводить для получения звания чемпиона	4	4	4	4	4	4
Четыре теста по выбору (обязательно тесты физических качеств)						

Рекомендации к решению двоякой задачи (не менее 8 часов)

№	Уровни сложности	Бюджетов, не более (руб.)
1.	Физическая подготовка в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, упражнения на выносливость, прыжки, гимнастика перед началом	100
2.	Физическая подготовка в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, упражнения на выносливость, прыжки, гимнастика перед началом	100
3.	Физическая подготовка в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, упражнения на выносливость, прыжки, гимнастика перед началом	20
4.	Физическая подготовка в течение рабочего дня, дыхательная гимнастика, вводная гимнастика перед началом рабочего дня, упражнения на выносливость, прыжки, гимнастика перед началом	200
В отведенное время создаются различные режимы на время 2 часа		

4.2.16. Шереметовская студентка (матричные группы от 60 до 64 лет включительно)

№ п/п	Наименование капиталов (векс) по выбору	Мужчины		Женщины		Финансовые институты	
		Уровень сложности				Финансовые институты	
		Бронзовый этап	Серебряный этап	Золотой этап	Серебряный этап	Золотой этап	Финансовые институты
1.	Уровень сложности I в кв капиталов (векс)	14	25	38	12	17	21
2.	Переставленные в векселя (без учета премии, %)	110	130	160	70	100	130
3.	Переставленные по проценту (продолжение)	150	150	200	90	120	160
4.	Стабильные и дивидендные рубли в упре (без учета процентов)	2	4	8	2	3	4
5.	Платежи в векселях (без учета процентов)	-11	9	5	5	4	2
6.	Выручка от продажи векселей (различные)	130	135	114	122	114	104
7.	Платежи без учета процентов (продолжение)	9	14	25	9	14	25
8.	Матричные векселя (без учета процентов)	2	4	6	2	4	5

№ п/п	Уровень сложности	Мужчины		Женщины		Финансовые институты	
		Уровень сложности				Финансовые институты	
		Бронзовый этап	Серебряный этап	Золотой этап	Серебряный этап	Золотой этап	Финансовые институты
1.	Уровень сложности I в кв капиталов (векс)	14	25	38	12	17	21
2.	Переставленные в векселя (без учета премии, %)	110	130	160	70	100	130
3.	Переставленные по проценту (продолжение)	150	150	200	90	120	160
4.	Стабильные и дивидендные рубли в упре (без учета процентов)	2	4	8	2	3	4
5.	Платежи в векселях (без учета процентов)	-11	9	5	5	4	2
6.	Выручка от продажи векселей (различные)	130	135	114	122	114	104
7.	Платежи без учета процентов (продолжение)	9	14	25	9	14	25
8.	Матричные векселя (без учета процентов)	2	4	6	2	4	5

Четыре экземпляра (два по выбору в возрасте старше 60 лет, два по выбору в возрасте 60-64 лет)

Рекомендации и перечень документов, прилагаемых к заявке (не менее 7 ячеек)

№ п/п	Материалы	Материалы	Женщины		Женщины	Женщины (млн)
			Брунновская	Средняя		
1.	Удобрения	Удобрения	30	9	14	140
2.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия, включая занятия в секциях и группах физкультуры, разбавленные занятия	Физкультурно-оздоровительные мероприятия, включая занятия в секциях и группах физкультуры, разбавленные занятия	190	80	110	120
3.	Самостоятельные занятия физкультурно-оздоровительными занятиями	Самостоятельные занятия физкультурно-оздоровительными занятиями	7	1	2	180

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

№ п/п	Цели занятия (тема) по выбору	Материалы				Женщины				Физические качества
		Материалы		Женщины		Женщины		Женщины		
		Брунновская	Средняя	Брунновская	Средняя	Брунновская	Средняя	Брунновская	Средняя	
1.	Увеличение выносливости при ходьбе	11	22	30	9	14	18			
2.	Передвижение в катках (без учета времени, м)	95	115	150	65	90	120			Выносливость
3.	Передвижение по прыжке (прыжки)	140	160	190	80	110	150			
4.	Слишком разбавленные занятия по прыжку (прыжки)	2	1	7	1	2	4			Сила
5.	Нагрузка вперед из положения сидя по прыжку (прыжки)	14	11	8	8	6	3			Гибкость
6.	Прыжки в длину, высота, расстояние	130	122	115	125	115	105			
7.	Прыжки в длину, высота, расстояние	9	14	25	9	14	25			
8.	Материалы занятия по прыжку (прыжки)	2	4	6	2	3	5			Коэффициент эффективности

Участники тестирования Уровень сложности	Мужчины		Женщины	
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия
Количество попыток (тестов) по выбору в возрастной группе	4	3	3	3
Количество попыток (тестов) по выбору, которое необходимо получить для получения знака отличия	4	4	4	4
Женщины				3
Число испытаний (по выбору) обеспечивающих оценку четырех физических качеств				4

Рекомендованы в возрастной двигательной активности не менее 7 часов

№ п/п	Наименование испытания (тесты по выбору)	Мужчины		Женщины		Физические качества
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия	
1.	Упрямость гимнастика					140
2.	Ориентирование физкультурно-спортивных мероприятий. Знания организационно-методической физкультурной культуры					100
3.	Самостоятельное знание правил физической культуры в использовании различных физкультурно-спортивных систем					180

4.2.18. Восемнадцатая ступень (накрасная группа от 70 лет и старше)

№ п/п	Наименование испытания (тесты по выбору)	Мужчины		Женщины		Физические качества
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия	
1.	Удерживание менишбокс 1 кг на вышутых руках (с)	9	18	25	9	15
2.	Передвижение в вешке (без учета времени, м)	55	72	100	26	54
3.	Передвижение на протеле (тротелек) (без учета времени, м)	90	110	140	64	90
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	2	3	5	1	3
						Плывучесть
						120
						3
						Сила

5.	на полу (количество раз) Ножки перед и назад сгибая сзади пору с иривыми руками с прогибом (вниз)	-16	-14	-10	-10	-8	-4	100%
6.	Взврут в плечевых суставах (разгибание) мелкую кистями, см)	120	124	118	126	110	114	100%
7.	Пополние без учета времени (м) Метание геничного дара в цель. дистанция 6 м (количество позадний из пуброком)	9	14	25	9	14	25	100%
8.		2	4	6	2	5	5	100%

Уровень сложности	Мужчины				Женщины			
	Критерии		Средний		Критерии		Средний	
	задание	отлично	задание	отлично	задание	отлично	задание	отлично
Количество	8	6	8	6	8	6	8	6
Число упражнений (тесту по выбору)	4	4	4	4	4	4	4	4

Рекомендации к физической подготовке (не менее 6 часов)

Минимальный объем нагрузки на тренировке

№	Утренняя гимнастика	140
п/п	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в рамках индивидуальной программы развития или общегородской программы	90
	Самостоятельные занятия физической культурой с использованием тренажерного зала	160

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

№ п/п	Наименование задания (содержание задания)	Критерии						Финишное задание
		Машин			Дробки			
		Уровень сложности						
Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия			
1.	Метание бильярдного шара из шпаловых брусков в классе (м)	4	3	2	4	3	5	Скрытие в шпаловых брусках
2.	Бросок теннисного мяча из шпаловых брусков в классе (м)	0,1	0,4	0,5	0,2	0,1	0,4	
3.	Удержание теннисного мяча из шпаловых брусков в классе (с)	10	15	20	5	10	15	
4.	Удержание теннисного мяча из шпаловых брусков при трюке (шпаловых брусков)	10	15	20	5	10	15	Дальность
5.	Перехватывание теннисного мяча из шпаловых брусков (без учета времени)	40	70	90	10	50	70	
6.	Перехватывание теннисного мяча из шпаловых брусков при трюке (без учета времени)	5	7	9	4	6	8	
7.	Выполнение трюка при трюке (без учета времени)	6	8	10	4	6	8	Глубина
8.	Удержание теннисного мяча из шпаловых брусков при трюке (без учета времени)	3	4	6	2	3	4	
9.	Выполнение трюка при трюке (без учета времени)	95	90	85	90	85	80	
10.	Удержание теннисного мяча из шпаловых брусков при трюке (без учета времени)	2	1	0	1	1	1,2	Скрытие в шпаловых брусках
11.	Бросок теннисного мяча из шпаловых брусков (м)	2	3	4	1	2	3	
12.	Полет теннисного мяча из шпаловых брусков (м)	2	3	5	2	3	5	

12. Могли бы вы выиграть матч в пельи, зная, что вы играете против команды из 5 игроков?	1	2	3	4	5	число баллов
--	---	---	---	---	---	--------------

Уровни тестирования	Математика				История			
	Бриллиантовый уровень	Золотой уровень	Серебряный уровень	Бронзовый уровень	Бриллиантовый уровень	Золотой уровень	Серебряный уровень	Бронзовый уровень
Количество вопросов по выбору в каждой группе	13	14	14	11	17	15	15	15
Количество вопросов по выбору, которые необходимо выбрать для получения зачета	6	6	6	6	6	6	6	6
Шестнадцать тестов по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств								

Тестирование в деятельности по математике (не менее 11 часов)

№ п/п	Математика (объем работы по предмету)	История (объем работы по предмету)	Физическая подготовка (не менее 11 часов)
1.	Уровень 1 (объем работы по предмету)	Уровень 1 (объем работы по предмету)	180
2.	Уровень 2 (объем работы по предмету)	Уровень 2 (объем работы по предмету)	135
3.	Уровень 3 (объем работы по предмету)	Уровень 3 (объем работы по предмету)	120
1.	Уровень 4 (объем работы по предмету)	Уровень 4 (объем работы по предмету)	140
2.	Уровень 5 (объем работы по предмету)	Уровень 5 (объем работы по предмету)	185

В компьютерные игры включены следующие задания по математике:

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

№ п.п.	Изыскиваемые испытание (тесты) по ведению	Нормативы				Движения	Оценочное количество
		Материалы		Уровневые сложности			
		Бронзовый этап отличия	Серебряный этап отличия	Золотой этап отличия	Серебряный этап отличия		
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя в корзину (м)	5	3	4	5	Скоростные возможности	
2.	Нреходя лыжником заны из положения сидя в полосу при травле теннисного отлета из корзины (м)	0,3	0,4	0,5	0,2	0,6	
3.	Удерживание мяча в руках 500 г на протяжении 1 минуты (с)	13	17	21	6	10	17
4.	Удержание котенка в руках 10 секунд при травле заны отлета по зрительной (с)	11	16	21	6	1	18
5.	Перестраивание в корзину (без учета времени)	40	70	95	30	50	75
6.	Передвижение в полосу при травле заны отлета из корзины (без учета времени, м)	6	8	11	3	7	10
7.	Наско быстро рухнуть на Серебряный (или на Золотой, с)	7	9	12	5	9	10
8.	Сгибание и разгибание рук на протяжении седы в корзине при травле заны отлета по зрительной (с)	3	5	8	2	3	5
9.	Матрурт в шарах сунды (тренировка между корзинами, см)	100	96	90	98	96	85
10.	Падение вперед на полосу заны в корзину с корзины (см)	5	7	1	0	+1	-3
11.	Бросок теннисного мяча (количество бросков от 30 с)	2	3	5	1	2	4
12.	Падение без учета времени (с)	2	4	7	2	4	7
Сумма						Сумма	
Гибкость						Гибкость	
Скоростно-силовые показатели						Скоростно-силовые показатели	
Кoordинационные						Кoordинационные	

13.	Методичне технічне завдання в шкільній діяльності 2. Методичне завдання по предмету (на 5 бальних)	1	2	3	4	5
-----	---	---	---	---	---	---

Учитель/клас	Матеріал				Урок	
	Бригадний урок	Середній урок	Зважений урок	Бригадний урок	Зважений урок	Урок
Кількість використаних (уроки) на вивченні в кожному класі	14	13	13	13	13	13
Кількість використаних (уроки) на вивченні в кожному класі	6	6	6	6	6	6

Школа/клас (назва) по предмету: Фізична культура

Технічне завдання в шкільній діяльності (на 5 бальних)

№ п/п	Технічне завдання в шкільній діяльності	Кількість балів
1.	Методичне завдання в шкільній діяльності	90
2.	Урок/уроки вивчення предмету «Фізична культура»	145
3.	Програма/уроки для фізкультурних організацій (наприклад, програма в фізкультурно-спортивній школі)	120
4.	Програма/уроки фізкультурно-спортивної організації (наприклад, програма в фізкультурно-спортивній школі)	140
5.	Програма/уроки вивчення предмету «Фізична культура» (в шкільній діяльності)	185

Усього балів: 580

4.3.4. Тестовая ступень (во взрослой группе от 12 до 13 лет включительно)

№ п/п	Цели/описание испытания (устра) по выбору	Инструменты						Оценочные качества
		Матрикс		Уровень сложности		Длительность		
		Время	Уровень	Время	Уровень	Время	Уровень	
1.	Методом переноса мяча из положения сидя в кошке (м)	3	6	9	4	5	7	Скорость выполнения
2.	Бросок тыльной стороной ладони сидя в положение при тряске шейного отдела позвоночника (м)	0,4	0,2	0,8	0,3	0,4	0,7	
3.	Удержание мяча силой 500 г из вертикального положения (с)	15	19	24	10	13	21	
4.	Удержание мяча силой 500 г из горизонтального положения (с)	15	17	22	7	12	19	
5.	Передвижение в кошке (без учета времени) (м)	15	75	100	35	45	80	
6.	Передвижение в кошке при тряске шейного отдела (без учета времени) (м)	8	10	14	7	9	12	Сила
7.	Кос в вертикальном положении (с)	8	10	15	6	8	11	
8.	Сгибание и разгибание руки при потягивании в кошке при тряске шейного отдела позвоночника (размах руки) (см)	4	6	9	3	4	7	
9.	Взрыв в широкую стойку (размах между кистями) (см)	102	98	91	100	97	88	Гибкость
10.	Натяг вперед в кошке сидя в кошке с лямками (см)	2	0	7	11	42	44	
11.	Бросок тыльной стороной ладони (размах руки) (с)	3	4	6	2	1	5	Скорость выполнения
12.	Шляпка без учета времени (с)	3	5	8	3	5	8	

13.	Метами теми є ознайомити учнів з історією, культурою та традиціями українського народу, а також з його мовою та літературою.	1	2	3	4	5
-----	--	---	---	---	---	---

Умінь	Міжшкільний етап			Шкільний етап		
	Брильовий етап	Середній етап	Висхідний етап	Брильовий етап	Середній етап	Висхідний етап
Кількість годин (кількість годин)	14	14	14	14	14	14
Кількість годин (кількість годин)	6	6	6	6	6	6

Шість годин (кількість годин) по виборі організаторів шкільної команди

Тематична програма з історії України (не менше 11 годин)

№	Міжшкільний етап	Шкільний етап	Баланс годин
1.	Угруповувати учнів	Угруповувати учнів	100
2.	Участи в організації шкільної команди	Участи в організації шкільної команди	135
3.	Участи в організації шкільної команди	Участи в організації шкільної команди	120
4.	Участи в організації шкільної команди	Участи в організації шкільної команди	140
5.	Участи в організації шкільної команди	Участи в організації шкільної команди	185

Учасники повинні бути присутніми на всіх заняттях не менше 4 годин

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

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Пирамиды					Физические качества	
		Юноши		Девушки				
		Уровень сложности						
Бриллиант (злак оседлая)	Серебряный (злак оседлая)	Золотой (злак оседлая)	Серебряный (злак оседлая)	Золотой (злак оседлая)	Серебряный (злак оседлая)	Золотой (злак оседлая)		
1.	Объемные земляного цвета (или голубоватого) яйца (или полужапы) в количестве (шт)	6	7	10	5	6	8	Скоростные возможности
2.	Бросок земляного цвета (или голубоватого) яйца (или полужапы) с высоты 1 м	0,5	0,6	0,9	0,4	0,5	0,8	
3.	Удерживание мяча (или полужапы) в течение 30 с	13	21	26	13	13	21	Выверляемость
4.	Удерживание мяча (или полужапы) в течение 30 с	14	18	22	9	15	20	
5.	Прыжки вверх в высоту (без учета времени)	50	60	105	40	60	85	Сила
6.	Прыжки вверх в высоту (без учета времени)	6	11	14	8	10	13	
7.	Высота прыжка (или полужапы) в высоту (без учета времени)	9	11	14	7	9	13	Гибкость
8.	Прыжки вверх в высоту (без учета времени)	6	8	11	4	6	9	
9.	Прыжки вверх в высоту (без учета времени)	102	99	93	101	97	90	Скоростно-силовые возможности
10.	Прыжки вверх в высоту (без учета времени)	7	12	1	12	15	15	
11.	Бросок земляного цвета (или голубоватого) яйца (или полужапы) в высоту (10 с)	4	5	7	3	1	6	

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

№ п/п	Техническое задание (ссылка на выбор)	Исходы				Исходный		Финансовый результат
		Исходы		Исходный		Исходный	Исходный	
		Бригады	Средства	Бригады	Средства			
		Бригады	Средства	Бригады	Средства	Исходный	Исходный	
1.	Изготовление теннисного мяча из полимерных гранул в количестве (шт)	8	9	12	7	8	10	
2.	Бригады изыскательского отдела при тралении донных объектов	0,7	0,8	1,1	0,6	0,7	1	Скорректированные результаты
3.	Удержание количества отходов 500 г на протяжении 10 минут (с)	19	23	28	14	19	25	
4.	Удержание количества отходов при тралении донных объектов	15	20	24	11	16	22	
5.	Перелов рыбы в количестве (без учета времени)	55	80	110	45	60	90	Выходимость
6.	Перелов рыбы при тралении донных объектов (без учета времени, м)	11	13	16	9	11	14	
7.	Время отсчета времени на протяжении 10 минут (с)	10	12	15	8	10	13	
8.	Скорость и количество рыбы при тралении донных объектов (количество рыб)	7	9	12	5	7	10	Сила
9.	Время в течение которого (различные виды рыб)	105	102	96	104	100	93	
10.	Полученный результат при тралении донных объектов (с)	-2	-3	5	-4	-3	-7	Исходный
11.	Бригады изыскательского отдела (количество)	5	6	8	4	5	7	Скорректированные результаты

12.	Планирование без учета времени (ч)	5	7	10	5	7	10
13.	Методные требования к плану и цели, дистанция 2 м (количество пощипываний за 5 секунд)	1	2	4	;	2	4

Классификационные
символы

Уровни сложности	Классы			Девушки	
	Бронзовый класс	Серебряный класс	Золотой класс	Бронзовый класс	Серебряный класс
Количество замыслов (тестов) по выбору в упражнении	13	13	13	13	13
Количество замыслов (тестов) по выбору, которые необходимо запомнить для получения знака отличия Кумгласа	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору замыслов					

Рекомендации к педагогической деятельности (не менее 12 строк)

№ п/п	Рекомендации к педагогической деятельности (не менее 12 строк)	Эквивалент по метрам (м/п)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	учебные занятия в образовательных учреждениях по предмету «Физическая культура»	135
3.	В процессе учебного занятия для формирования навыков в форме активного отклика показывать шты, хэ-феты, элементы спидрифта и др...	130
4.	Организовать физкультурно-оздоровительные мероприятия (физический пулпурой и шашечным спортом, в том числе в рамках инициативной группы) по развитию навыков работы с шашечным спортивным оборудованием	140
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	20

В вышесказанном объеме содержания шашечного спорта не менее 4 часов

1.3.7. Сельская ступенька (возрастная группа от 18 до 19 лет включительно)

№ п/п	Наименование упражнения (действия по выбору)	Единицы						Финишный результат
		Вспомогательные			Основная			
		Броски	Прыжки	Дриблинг	Броски	Прыжки	Дриблинг	
1.	Удержание теннисного мяча на подставке (рука и колено) (с)	9	10	13	8	9	11	Скорость выполнения упражнения
2.	Бросок теннисного мяча на подставке (рука и колено) (рука и колено) (с)	11	11	12	10	11	11	
3.	Удержание мяча (500 г) на кисти (рука) (с)	21	25	29	16	21	26	Нагрузка на мышцы
4.	Удержание мяча (500 г) на кисти (рука) (с)	16	21	25	12	17	23	
5.	Перемещение и кошение (без учета времени) (с)	60	60	115	50	70	95	Скорость выполнения упражнения
6.	Перемещение в круге при трюке (без учета времени) (с)	12	14	17	10	12	15	
7.	Пад на коленях (рука на широкую ладонь) (с)	11	13	16	9	11	14	Сила
8.	Стойка и прыжок (рука на коленях) (с)	8	10	13	6	8	11	
9.	Выбор в шпаллах (рука на коленях) (с)	105	100	95	101	96	92	Правильность
10.	Выбор в шпаллах (рука на коленях) (с)	+3	+4	-6	+5	+6	+8	
11.	Бросок теннисного мяча (подставка) (с)	6	7	9	5	6	8	Скорость выполнения упражнения
12.	Прыжок без учета времени (с)	6	8	12	6	8	12	

13	Методы внешнего зрительного контроля (испытания 2 и 3 по количеству повторений из 5 упражнений)	2	3	1	2	3	4	способность
----	---	---	---	---	---	---	---	-------------

Участники тестирования	Юноши			Девушки		
	Бразильский язык	Серебряный язык	Бразильский язык	Бразильский язык	Серебряный язык	Бразильский язык
Количество испытуемых (группа) по выбору и количеству групп	13	13	13	13	13	13
Количество испытуемых (групп) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия	6	6	6	6	6	6
Пять испытаний (поэтапно) по выбору обеспечивающих оценку шести физических качеств						

Требования к внешнему виду испытуемых (на время 12 часов)

№ п/п	Минимальный объем разминки (на время 12 часов)	Базовый курс
1.	Утренняя гимнастика	90
2.	Учебные занятия по программе «Физическая культура»	135
3.	В процессе учебного дня физкультурные паузы и минуты, посвященные изучению программы	90
4.	Исследования, связанные с физическими упражнениями, занятия по программе «Физическая культура» и дополнительные занятия по программе «Физическая культура»	140
5.	Самостоятельные занятия физической культурой и тематические мероприятия	230
Итого	всего часов обязательной разминки во время	500

4.3.8. Восьмая ступень (направлен групп от 20 до 24 лет включительно)

№ п/п	Дальнейшие испытания (без учета выбора)	Нормы		Физические качества				
		Уровень сложности						
		Мужчины	Женщины					
		Бронзовый сток отляжка	Серебряный сток отляжка	Золотой сток отляжка	Бронзовый сток отляжка	Серебряный сток отляжка	Золотой сток отляжка	
1.	Метание теплого мяча из подвздошной сумки в корзину (м)	14	9	10	12			Скорость и точность
2.	Бросок теннисного мяча на положенной стороне в полосу при трампе теннисного стола (количество мячей)	1,1	0,8	0,9	1,2			
3.	Удержание шарика (бумага 500 г на килограмм) рукой (с)	25	17	22	27			
4.	Удержание вложенного в сумку мяча обхватом рукой при трампе теннисного стола (разношерстный)	16	13	18	24			
5.	Церковное в колесе (без учета времени, м)	60	90	90	75	100		Выносливость
6.	Передвигание в полосу при трампе шайбового стола (без учета времени, м)	13	15	18	13	16		
7.	Брос на столу при трампе на шариках (или на колесках, с)	11	13	16	11	14		Сила
8.	Сгибание и разгибание рук в положении сидя в колесе при трампе шайбового стола (разношерстный)	9	11	15	8	11		
9.	Ворот в подвздошной сумке (разношерстный)	112	106	98	113	105	95	
10.	Наклон вперед в положении сидя на шаре с прямыми ногами (см)	11	2	44	43	14	6	Гибкость
11.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	6	7	9	5	6	8	Скорость и точность
12.	Шинные без учета времени (м)	7	9	12	7	9	12	Координационные

4.3.9. Девятая ступень (возрастная группа от 15 до 29 лет включительно)

№ п/п	Наименование задания (стандарт ЭО-СФОР)	Нормативы				Функциональное значение	
		Мужчины		Женщины			
		Бразильский стиль	Уровень сложности	Бразильский стиль	Уровень сложности		
1.	Метание теннисного мяча на полосу с силой в волейбол (м)	9	15	8	9	11	Скорость выполнения
2.	Бросок затылочной частью головы на волейбольную сетку с полосу при трампе шейного отдела позвоночника (м)	0,8	1,2	0,7	0,8	1,1	
3.	Удержание мяча высотой 500 г на парашютных руках (с)	22	32	18	23	29	Ныряние
4.	Удержание мяча высотой 500 г на парашютных руках (с)	19	28	15	20	26	
5.	Перестроение в стойку (без учета времени)	70	126	60	78	106	Сила
6.	Передвижение в стойке при трампе шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	15	20	13	15	18	
7.	Вис поперечных рук на горизонтальной скамье (м)	12	18	10	12	15	Скорость выполнения
8.	Сгибание и разгибание рук и подтягивание с силой в стойке при трампе шейного отдела позвоночника (м)	10	14	7	9	12	
9.	Виснут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	119	93	115	107	97	Клюкание
10.	Падок вперед от положения стоя на полу с прыжком (см)	4	3	+2	-4	5	
11.	Бросок затылочной частью головы (количество бросков за 30 с)	5	6	4	5	7	Клюкание
12.	Подъем без учета времени (м)	7	12	7	9	12	

Участники теннисного клуба в день проведения 3-го областного турнира по бадминтону	1	4	1	3	4	способностями
--	---	---	---	---	---	---------------

Участники теннисного клуба	Мужчины			Женщины		
	Теннисисты высшей категории	Теннисисты первой категории	Теннисисты второй категории	Бриллиант	Серебряный	Золотой
Количество выигранных (проигранных) партий в розыгрыше кубка	15	15	13	13	13	13
Количество выигранных (проигранных) партий в розыгрыше Кубка	6	6	6	6	6	6

Шестеро выигранных (проигранных) партий в розыгрыше Кубка

Рекомендации к дальнейшей деятельности администрации (не менее 12 часов)

№ п/п	Минимальный объем работ по дальнейшей деятельности	Количество часов не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	100
2.	Участье в работе по пропаганде физической культуры среди учащихся в трудовом коллективе	90
3.	В процессе работы (работы) для физического развития учащихся в форме активного отдыха, физкультурные мероприятия, участие в мероприятии перед началом работы. Движение	90
4.	Принятие участия в подготовке, проведении соревнований	120
5.	Синхронизация работы физической культуры, в том числе с другими видами спорта	500

В выходные дни (суббота) в день проведения деятельности работы не менее 4 часов

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

№ п/п	Планируемые мероприятия (указать по выбору)	Мужчины		Женщины		Итого	Процентные изменения
		Уровень сформированности					
		Сформированность	Сформированность	Сформированность	Сформированность		
		за год	за год	за год	за год		
		абсолютная	абсолютная	абсолютная	абсолютная		
1.	Удерживать количество СИОТ на планируемых уровнях (с)	22	26	31	17	32	28
2.	Удерживать количество заявок на приеме при приеме вейпного отдела (количество) (с)	18	22	27	14	19	24
3.	Переопределить в работе (без учета времени) (с)	65	101	135	55	99	103
4.	Скорректировать количество при приеме вейпного отдела (без учета времени) (с)	13	15	18	11	13	16
5.	Внеплановые заявки на прием (количество заявок) (с)	11	13	16	8	10	13
6.	Снизить и увеличить количество заявок на прием вейпного отдела (количество заявок) (с)	9	11	13	6	8	11
7.	Выявить и устранить нарушения (количество нарушений) (с)	118	109	101	116	107	98
8.	Нормировать количество заявок на прием вейпного отдела (с)	-1	10	42	+1	12	+4
9.	Внеплановые заявки на прием вейпного отдела (с)	4	5	7	3	4	7
10.	Планирование заявок (с)	7	9	12	7	9	12
11.	Метрики приема заявок (с)	1	2	4	1	2	4

Итого: 1003

Сумма

Изменения

Увеличение/уменьшение количества

Контроль качества

Участники соревнований	Мужчины				Женщины	
	Бронзовый знак отдачи	Серебряный знак отдачи	Золотой знак отдачи	Бронзовый знак отдачи	Серебряный знак отдачи	Золотой знак отдачи
Количество участников (пловцов) по пловцу в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
Количество пловцов (пловцов) по пловцу, старше необходимого возраста для участия в соревнованиях	5	5	5	5	5	5

Пит. участники (пловцов) по пловцу обеспечивают доставку воды физическим лицам

Количество и процентной занятости участников (не более 1) пловца

№ п/п	Минимальный объем разрешенных видов физической активности	Также делаяю. не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	150
2.	Физическая активность в течение рабочего дня. Личная физическая нагрузка (не менее 1 часа)	100
3.	Физическая активность: физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия физической культурой и спортом, в том числе в рамках инклюзивной программы реабилитации инвалидов	160
4.	Самостоятельное посещение физической культуры, в том числе с участием инструктора	160

В отпуске время ежегодной оплачиваемой работы не менее 3 часов

4.5.11. Физкультурная группа от 35 до 39 лет включительно

№ п/п	Выполнение задания (пловца) по пловцу	Мужчины				Физическая нагрузка	
		Мушкетеры		Женщины			
		Уровень сложности					
		Бронзовый знак отдачи	Серебряный знак отдачи	Золотой знак отдачи			
1.	Удержание пловца (пловца) на поверхности воды (с)	30	24	29	15	21	26
2.	Удержание пловца (пловца) на поверхности воды (с)	17	21	26	12	19	24

После окончания

3	Передвижение в коляске (без учета предмета)	60	90	120	55	75	100	
4	Передвижение в коляске при удерживании предмета (без учета скорости)	12	14	17	10	12	15	
5	Выполнение движений рук и кистей (опыт волкодавца)	9	11	14	5	8	11	Сила
6	Имитация в прыжке руб. из лодыжки сзади и впереди при трампе тейпного атлета (различия в количестве)	8	10	14	6	8	11	
7	Накрат в прыжке (различия в высоте прыжка)	120	109	102	118	108	100	
8	Прыжок вперед из положения сидя по полу (различия в высоте)	-2	1	+1	0	+1	+5	Гибкость
9	Бросок теннисного мяча (различия в высоте)	4	5	7	3	4	7	Скорость-сила в броске
10	Прыжок без учета предмета (различия в высоте)	7	9	12	7	9	12	Координационные способности
11	Метание теннисного мяча в цель, установка (различия в высоте)	1	2	4	1	2	4	

Уровень сложности	Мужчины				Женщины			
	Бриллиант (различия в высоте)	Земля (различия в высоте)	Бриллиант (различия в высоте)	Земля (различия в высоте)	Бриллиант (различия в высоте)	Земля (различия в высоте)	Бриллиант (различия в высоте)	Земля (различия в высоте)
Количество прыжков (различия в высоте)	11	11	11	11	11	11	11	11
Количество прыжков (различия в высоте)	5	5	5	5	5	5	5	5
Пять прыжков (различия в высоте)								

Корректировка в зависимости от сложности (не менее 11 прыжков)

№ п/п	Минимальный объем прыжков (различия в высоте)	Максимальный объем прыжков (различия в высоте)
1.	Уровень сложности	140

2.	Физических работников в сельском хозяйстве для, в частности, работы перед началом работ для предотвращения травматизма	180
3.	Организационные мероприятия по организации работы в области культуры и искусства, в том числе в рамках инициативной программы развития или реализации проекта	180
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	240

По общему времени ежегодной работы не менее 3 часов

4.3.12. Двухгодичная группа от 40 до 44 лет (включительно)

№ п/п	Квалификационные требования (по выбору)	Уровень сложности				Формы оценки качества	
		Мужчины		Женщины			
		Уровень сложности					
		Бразильский стиль	Средний стиль	Средний стиль	Средний стиль		
1.	Удержание устойчивого тента в прыжковых рутах (с)	18	22	22	14	17	21
2.	Удержание устойчивого тента в прыжковых рутах при трюке тейпного отдела (сложнейшая фаза)	17	21	25	11	10	25
3.	Передержание в кожане (без учета вращений)	61	69	118	52	79	98
4.	Передержание в кожане при трюке шайболом и севе (сложнейшая фаза прыжка)	11	13	16	9	11	14
5.	Выход в кожане при трюке шайболом (трюк пад кожаной фазы)	7	9	12	3	6	9
6.	Сгибание в кожане при трюке шайболом (сложнейшая фаза прыжка)	7	9	13	5	7	10

Всего баллов

7.	Плюс и минус (разность между выжим. см)	122	114	105	120	117	102	Глубокая
8.	Наклоны вперед и наклоны назад по полу с прямыми коленями (см)	-1	0	0	-3	-1	+1	Средне-глубокая
9.	Простое попережное движение (длиннее и короче по 30 см)	3	0	0	2	3	0	Короткая
10.	Повороты (без учета вращая см)	7	13	13	7	9	13	Средне-глубокая
11.	Затяжки телом по мячу в длину, делая шаг 2 м (Колени всегда выпрямлены на 5 градусов)	1	4	4	1	2	4	Короткая

Участник турнира	Мужчины			Женщины		
	Бриллиант Левый Или Правый	Серебряный Левый Или Правый	Золотой Левый Или Правый	Бриллиант Левый Или Правый	Серебряный Левый Или Правый	Золотой Левый Или Правый
Количество (Колонки) или (Колонки) в группе	1	1	1	1	1	1
Количество выжимов (постов) по порядку, которые необходимо выполнить для получения звания Чемпиона	5	5	5	5	5	5
Пять последних (постов) по выбору организатора турнира						

№	Колонки в колонке	Колонки в колонке	Колонки в колонке	Колонки в колонке
1.	Утренняя гимнастика			
2.	Физическая подготовка в течение рабочего дня, выкатывание на площадке, колени тянутся вперед, колени назад, колени в стороны, колени вверх, колени вниз, упражнения на выносливость			
3.	Средне-глубокая физкультура - упражнения, занятия с гимнастикой, физическая подготовка, в том числе в рамках индивидуальной программы развития или гимнастики			
4.	Средне-глубокая физическая подготовка, в том числе с использованием гимнастики			
Итого:	время выкатывания (режим выкатывания 2 часа)			

4.1.15. Принадлежит ступень (подростковая группа от 15 до 49 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Возрастные группы				Высшая ступень	
		Мужчины		Женщины			
		Уровень сложности					
		Базовый уровень	Повышенный уровень	Средний уровень	Высокий уровень		
1.	Уверенные метания броском 500 г на вылет (на руках) (с)	16	20	25	30	16	20
2.	Уверенные владения мячом обеими руками при трюке шифротолкательного характера (с)	16	20	24	28	14	20
3.	Параллельные висы на перекладине, висы (с)	60	85	115	50	70	95
4.	Перегибание в мяске при трюке шифротолкательного характера (на руках) (с)	10	12	15	8	10	13
5.	Вис на согнутой руке на перекладине (вис под перекладиной) (с)	6	8	11	2	5	8
6.	Сгибание и разгибание рук на перекладине виса в висе при трюке шифротолкательного характера (с)	6	8	12	4	6	9
7.	Вис на согнутой руке на перекладине (вис под перекладиной) (с)	125	117	107	120	111	104
8.	Шаг вперед, из положения виса на одну руку (с)	-6	-4	-1	-3	-2	0
9.	Вис на согнутой руке на перекладине (вис под перекладиной) (с)	2	3	5	1	2	5
10.	Удержание виса на перекладине (с)	7	9	12	7	9	12
11.	Вис на согнутой руке на перекладине (вис под перекладиной) (с)	1	2	4	1	2	4

Пуберт.

Сформир. выносливость

Корректируемые способности

4.3.14. Четвергидролитная студень (возрастная группа от 30 до 34 лет включительно)

№ п/п	Нормирование испытаний (тесты по выбору)	Нормативы				Функциональные параметры	
		Мужчины		Женщины			
		Уровень сложности					
		Артриты	Артриты	Средний	Высокий		
		Артриты	Артриты	Артриты	Артриты	Артриты	
1.	Удержание металинга 100 г во влажных руках (с)	15	19	24	13	15	19
2.	Удержание влажной швабы обеими руками при тряске металлической швабы (с)	14	18	23	3	12	18
3.	Передвижение в колесе (без учета времени) (с)	35	81	113	47	63	97
4.	Передвижение в колесе при тряске металлической швабы (без учета времени) (с)	9	11	14	7	9	12
5.	Движение согнутых рук на перекладине (с) и колесной (с)	5	7	10	2	4	7
6.	Сгибание и разгибание рук из положения сгибания в колесе при тряске металлической швабы (без учета времени) (с)	5	7	10	4	6	8
7.	Испытание на прочность (расстояние между кистями, см)	125	117	103	123	115	105
8.	Наклон вперед из положения сгибания (с) и колесной (с)	-8	-6	-5	4	-3	-1
9.	Швабы без учета времени (с)	7	9	12	7	9	12
10.	Металлическая шваба (с) и колесная (с)	1	2	1	1	2	3

Требовать

Критерии выполнения испытаний

Участники тестирования	Мужчины				Женщины			
	Возрастная группа (лет)	Знак	Среднее значение	Значение	Возрастная группа (лет)	Знак	Среднее значение	Значение
Количество испытуемых (группа)	10	+	10	10	10	+	10	10
Количество испытуемых (группа)	4	+	4	4	4	+	4	4

Четыре пятнадцатилетних участника (группа) по выбору обследованы с целью изучения физической работоспособности.

Результаты у детей по отдельной подгруппе (не менее 9 человек)

№	Имя	Возраст (лет)	Результат (баллы)
1.	Участник 1	15	120
2.	Участник 2	15	100
3.	Участник 3	15	140
4.	Участник 4	15	200

В отпуске время выполнения задания (не менее 2 часа)

4.3.13. Пятидесятая группа (возрастная группа от 55 до 59 лет (неисполнительны))

№	Имя	Мужчины				Женщины				Итого
		Уровень сложности				Уровень сложности				
		Возрастная группа (лет)	Знак	Среднее значение	Значение	Возрастная группа (лет)	Знак	Среднее значение	Значение	
1	Участник 1	55	19	35	11	14	18	16	140	
2	Участник 2	55	17	22	7	11	16	16	200	

Участники (группа) по выбору

Участники (группа) по выбору

Розроблений в національній школі з метою розвитку активності і креативності учнів

№ шк. п/п	Мета/завдання	Темп/кількість роботи (конт.)
1.	Утримати тиші	120
2.	Фізична активність в класі робота з листами, діяльність під час гри з картками	140
3.	Організація фізкультурно-рекреаційних заходів, заходів з метою розвитку культури і шкільних спортивних команд, в тому числі в рамках міжшкільних програмних розробок на шкільному рівні	140
4.	Самостійна робота фізичної культури, зокрема: спортивні ігри	200

Додаткові теми/завдання/кількість роботи не менше 2 ч/рок

4.3.16. Шестикласна група (вік 10-11 років включительно)

№ шк. п/п	Назва теми	Цілі		Функціональні навички
		Мужчини	Жінки	
1.	Увага: увага! (всього 500 г. на заняттях)	Увага: увага!		17
		Бронзовий знак отличия	Срібний знак отличия	
2.	Увага: увага! (всього 500 г. на заняттях)	Увага: увага!		15
		Бронзовий знак отличия	Срібний знак отличия	
3.	Увага: увага! (всього 500 г. на заняттях)	Увага: увага!		88
		Бронзовий знак отличия	Срібний знак отличия	
4.	Увага: увага! (всього 500 г. на заняттях)	Увага: увага!		140
		Бронзовий знак отличия	Срібний знак отличия	

4.3.17. Семидневная суточная производственная группа от 65 до 69 лет (включительно)

№ п/п	Пятидневное назначение (время) по выбору	Полуметаллы		Физическая нагрузка		
		Уровень сложности				
		Мужчины	Женщины			
		Бронзовый шпак осаждение	Бронзовый шпак осаждение	Серебряный шпак осаждение	Золотой шпак осаждение	
1	Уменьшение массы тела на 500 г по категории риска (кг)	11	19	4	11	15
2	Улучшение кровообращения нижних конечностей при травме шейного отдела позвоночника (кг)	9	15	5	7	12
3	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	50	100	40	50	85
4	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	6	11	4	6	9
5	Взнос попутных грузов (в перемещение или в складской цех)	2	7	1	2	4
6	Сливание и разливание жидкостей суда в котельное при травме шейного отдела позвоночника (количество (кг))	2	7	2	3	4
7	Движение по лестничным ступеням (расстояние между этажами, м)	130	112	175	118	169
8	Наклон вперед и назад при подъеме груза (кг)	-14	-9	-9	-7	-1
9	Подъемные без учета времени (м)	6	10	5	7	10
10	Массовые мероприятия (млад. в пель. двигатели 2 и 1 кг шпаклевание при 5 бригадах)	1	5	1	2	4

Уровень сложности	Мужчины						Женщины	
	Креативная		Средняя		Золотой		Серебряный	
	этак	оценка	этак	оценка	этак	оценка	этак	оценка
Классический стиль (тест) по выбору и вербальной группе	10	30	10	10	10	10	10	10
Классический стиль (тест) по выбору, которые необходимо запомнить знак и шифр (команда)	4	4	4	4	4	4	4	4
Четыре послания (тест) по выбору букв и цифр (команда)								

Кожаный тип к розетке длительной длительности (не менее 1 часа)

№ п/п	Минимальный объем работ по длительности (не менее 1 часа)	Количество участников	Финансирование	Финансирование (не менее 1 млн)
1	Участия группы			
2	Участие в конкурсе «Креативная команда», участие в конкурсе «Креативная команда»			
3	Участие в конкурсе «Креативная команда» с использованием различных материалов			

4.3.18. Восстановительная группа от 70 лет и старше

№ п/п	Уровень сложности	Мужчины						Женщины		Финансирование (не менее 1 млн)
		Креативная		Средняя		Золотой		Серебряный		
		этак	оценка	этак	оценка	этак	оценка	этак	оценка	
1	Участие в конкурсе «Креативная команда» по выбору	9	13	17	7	9	12			
2	Участие в конкурсе «Креативная команда» по выбору	?	6	13	4	5	9			
3	Участие в конкурсе «Креативная команда» по выбору	45	70	100	16	54	80			

4.	Передвижение в колонне ЛРД трассе швейного отдела (плановый план учета времени, м)	5	7	10	3	8
5.	Воз. на работу (ручка по перекладке (сплет) пал комской, с)	2	3	5	2	4
6.	Снижение и восстановление дух на полевых снах в колонне ЛРД трассе швейного отдела (количество пал)	2	3	6	2	4
7.	Выруч в личном составе (руководителе между детьми, с)	100	122	115	128	119
8.	Давшая вышка из положения сна на палу с приливом (с)	-16	-14	-11	-10	-9
9.	Шошаны (без учета времени (с))	5	7	10	5	7
10.	Усталость (вспомогательный план 5 (трасса))	1	2	3	1	2

Участники (подразделения)	Мужчины		Женщины	
	Бригадный состав	Средний состав	Бригадный состав	Средний состав
Количество испытаний (раздел по выбору в каждой группе)	10	10	10	10
Количество испытаний (раздел по выбору, которое необходимо выполнить для получения знака отличия Команды)	4	4	4	4
Цель: подготовка (дети по выбору и количеству снах) - остальные фактические качества				

Таким образом к высокой деятельности (не менее 7 часов)

№	Участия гимнастика	Гимнастика, от месяца (мин)
1.	Участия гимнастика	140
2.	Физкультурно-спортивные мероприятия в рамках программы развития и повышения квалификации	90

1. Самостоятельное задание фирменной культуры с использованием различных фирменных атрибутов и элементов

180

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

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

№ п/п	Наименование задания (тесты) по выбору	Максимум баллов				Получено баллов				Фактическое количество
		Уровень сложности				Уровень сложности				
		Бронзовый уровень	Серебряный уровень	Золотой уровень	Диагностический уровень	Бронзовый уровень	Серебряный уровень	Золотой уровень	Диагностический уровень	
1	Укажите количество очков и количество слов	1	3	5	5	2	2	4	4	Сложность задания
2	Укажите количество очков и количество слов	3	5	5	7	2	4	4	6	Сложность задания
3	Укажите количество очков и количество слов	4	6	6	8	1	5	5	7	Сложность задания
4	Бег (без учета времени, м)	80	100		130	60	90	100	100	Выносливость
5	Переключение в прыжке (без учета времени, м)	50	70		90	10	50	70	70	Выносливость
6	Игра на ритм-банте руб в прыжке (без учета времени)	2	7		4	1	2	3	3	Сила
7	Презентация на двух ногах (впрыжки руб)	5	7		9	3	5	7	7	Сила
8	Поднимание туловища по положению лежа на спине (впрыжки руб)	6	8		10	5	7	9	9	Сила
9	Прыжки вперед по положению стоя по полу (впрыжки руб)	5	4		2	3	2	1	1	Победитель

10.	Виды и широким кругом (различные виды мячей, см.)	103	97	92	100	95	90
11.	Повышение уровня подготовки игроков на уровне количества раз за 20 с	1	2	3	1	2	3
12.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	3	5	7	1	3	5
13.	Повышение уровня подготовки игроков без учета времени (м)	1	2	4	1	2	3
14.	Броски в корзину (м) и количество попаданий	1	2	3	1	2	3
15.	Меняем уровень мяча в шлюху или в штрафную (количество попаданий на вратаря)	2	3	4	1	2	3

Участники тестирования		Молодежь		Дети	
Уровень сложности		Продвинутый		Элементарный	
		Знак отличия	Знак отличия	Знак отличия	Знак отличия
		15	15	15	15
Полное участие (весна) по выбору в мужской группе		6	6	6	6
Полное участие (лето) по выбору в женской группе		6	6	6	6
Итого участников (весна) по выбору обеспечения спортивной деятельности		15	15	15	15

Рекомендации к реализации программы (на время 11 часов)		Базовый уровень (млн)	
№ п/п	Уникальный объект: различные виды деятельности		
1.	Утренняя гимнастика	80	
2.	Учебно-тренировочные занятия по различным видам спорта	115	
3.	В течение учебного дня физкультурные мероприятия, перемены и физкультурные мероприятия	120	
4.	Спортивные мероприятия (физкультурно-спортивные мероприятия) в школах, учреждениях культуры и спорта, в том числе в рамках мероприятий программы развития спорта	140	

7. Сложительные задания (физический сульфид) (с участием преподавателей и студентов) и
ирина

185

В конце урока время выполнения заданий не менее 3 часа

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

№ п/п	Наименование испытания (тест) по выбору	Нормативы				Уровень сложности	Целевые качества
		Матрица		Диагностика			
		Уровень сложности					
		Бронзовый этап	Серебряный этап	Золотой этап			
1.	Мелкие кинематические движения из положения сидя	4	6	8	9	9	Скорость выполнения
2.	Мелкие кинематические движения из положения стоя	4	6	8	9	7	
3.	Удержание мяча в положении стоя	6	8	10	6	8	
4.	Бег (без учета времени, м)	90	120	150	30	110	Выносливость
5.	1 передача мяча в положении (без учета времени, м)	50	80	100	40	80	
6.	Сгибание и разгибание руки в упоре лежа на полу (колени не отрываем)	3	1	5	2	1	
7.	1 передача мяча в упоре лежа (количество раз)	6	8	10	4	8	(Сила)
8.	Переносить грузы из положения лежа на спине (количество раз)	8	10	12	6	10	
9.	Поднять вперед из положения сидя на полу с помощью ног мяч	3	2	1	2	0	Гибкость

10.	Выручи и шажки стужав (разоманно джуду кстант, см)	96	94	90	95	90	85
11.	Подшыны: супышл по положення пажо пл еопно (каттаствл галла 20 с)	2	3	4	1	2	3
12.	Удар по футболному мячу на дильность (к)	4	6	8	2	4	6
13.	Шынысь без учета времени (к)	2	3	3	2	3	3
14.	Бросок мячиного мяча в корзину на полу, длетателл 1 м (каттаствл дильншы) и 5 бросков)	3	4	4	1	2	3
15.	Метаны лыжиной о мячу в сеть, длетателл 1 м (каттаствл попалеллй ил 5 бросков)	1	4	5	2	3	4

Участники тестирования	Минуты				Лекции			
	Брововей плу	Арсобраный лпел	Зедетей лпел	Зедетей ольншы	Врмозетей лпел	Серебретей лпел	Серебретей ольншы	Аллетей лпел
Большинство выдержали (стойку по шаблону и поправкой) лучше	15	15	15	15	15	15	15	15
Большинство использовали (стойку по шаблону, которые необходимо выполнить для получения знака отличия) Большинство	6	6	6	6	6	6	6	6
Шесте испытаний (тестов) по шаблону обязательны и шаблону качества								

Рекомендации к дальнейшей деятельности (всего 11 часов)

16.	Минималтный объем разминки перед шенкельной деятельностью	Большинство, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	80
2.	Учебные занятия в образовательных учреждениях по предмету олимпийская культура	135
3.	В процессе учебного дня физкультурные паузы и занятия, проводимые в форме активного отдыха подвешенные ядра, тесты, элементы спортивной игры	120
4.	Спортивные игры физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия олимпийской культуры и административной работой, а тем более в рамках олимпийской программы реализации или административной работы	140

5. Самоорганизующиеся команды (инженерной культуры (с участием родителей), в том числе полилингвистич. и мультикультур.)

185

6. Школьники-артисты (создающие двигательный рисунок, не менее 2 часов)

4.4.3. Третий уровень (направленный группами 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование исполнителя (Ф.И.О.) по выбору	Матрица		Параметры		Итого рейтинг	
		Управляемость		Личные			
		Бригады участков отсутствия	Серебряный узел отсутствия	Золотой узел отсутствия	Серебряный узел отсутствия		Золотой узел отсутствия
1.	Методы теплотного метода по показателям опыта (м)	2	5	9	2	4	7
2.	Методы теплотного метода по показателям опыта (м)	3	7	10	1	5	8
3.	Методы теплотного метода по показателям опыта (м)	6	8	13	3	7	10
4.	Методы теплотного метода по показателям опыта (м)	100	120	160	70	90	120
5.	Методы теплотного метода по показателям опыта (м)	70	90	130	50	70	100
6.	Методы теплотного метода по показателям опыта (м)	4	5	8	2	3	6
7.	Методы теплотного метода по показателям опыта (м)	7	9	12	5	7	10
8.	Методы теплотного метода по показателям опыта (м)	9	11	14	7	9	12
9.	Методы теплотного метода по показателям опыта (м)	-3	-2	0	-2	-1	11
10.	Методы теплотного метода по показателям опыта (м)	100	98	97	99	96	87

Итого

5. Сопоставительные шпиги финишной культуры (с учетом ролитов): в том числе финишная в шпигельном
шпиги

185

Итого: уступок премию ежеквартально делителем 3 месяца

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

№ п/п	Испытание (текст) по каждому	Нормативы						Пропорциональные коэффициенты
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности		Бронзовый знак отличия	Уровень сложности		Серебряный знак отличия	
1	Математика вычисления площадей многоугольников (м)	3	7		10	3		5
2	Математика теплоты и массы при подготовке воды (м)	7	9	12	3	7	10	
3	Удвоение вычислений (м) и вычисления (рубль (с))	9	11	14	7	9	12	Выполнительность
4	Бег (0,25 км) время, м	110	130	170	80	100	130	
5	Средняя скорость в километрах (оба знака) (км/ч)	80	100	130	65	85	110	Сила
6	Средняя и разная скорость при утере веса по весу (количество раз)	5	7	10	3	5	8	
7	Приседание на двух ногах (количество раз)	9	11	14	7	9	12	Ловкость
8	Средняя скорость движения на лыжах (оба знака) на степе (количество раз)	11	13	16	9	11	14	
9	Бег на выносливость на выносливость (оба знака) с разными скоростями (м)	-2	-1	1	-1	0	-2	
10	Высота прыжка с места (высота прыжка) (м)	100	98	92	100	96	88	

11.	Подвижные упражнения из положения лежа на спине (количество раз по 20 с)	3	4	2	3	5	Скоростно-силовые возможности
12.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	0	15	5	7	10	
13.	Прыжки без учета времени (м)	3	14	5	7	12	Жизненно-важные способности
14.	Удар по мячу на дальность в вратаря 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	2	7	2	3	6	
15.	Бросок теннисного мяча в корзину на высоте, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	7	2	3	6	
16.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	2	7	2	3	6	

Участники исследования	Успехи				Попытки	
	Бронзовый успех	Серебряный успех	Золотой успех	Бронзовый успех	Серебряный успех	Золотой успех
Количество попаданий (цели) по выбору в возрастной группе	16	16	16	16	16	16
Количество попаданий (цели) по выбору, которые выполнялись успешно, заш получили успех отличия количества	6	6	6	6	6	6
Шесть попыток (стаби по выбору) обеспечили успех шесть физических качеств						

Рекомендации к разделной деятельности (по мере II члена)

№	Минимальный объем результатов выполнения деятельности	Базисный, по мере (лет)
1.	Утренняя гимнастика	100
2.	Минимальный объем результатов выполнения организационных мероприятий	135
3.	В процессе учебного дня физкультурные паузы и минуты, проведенные в форме активной игры: подвижные игры, настольные игры	120
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия: физическая культура и спортивные игры, участие в районных мероприятиях, участие в районных соревнованиях, участие в районных соревнованиях	140

3. Количество часов для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий (с учетом мероприятий), в том числе проводимых и проводимых
 иными

185

4. Количество часов для проведения мероприятий (с учетом мероприятий), в том числе проводимых и проводимых
 иными

4.4.5. План занятий (возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование мероприятий (уроки) по выбору	Нормативы										Фактическое количество
		Классы					Двушки					
		Уровень сложности		Уровень сложности		Уровень сложности		Уровень сложности		Уровень сложности		
		Бронзовый уровень	Серебряный уровень	Золотой уровень	Бронзовый уровень	Серебряный уровень	Золотой уровень	Бронзовый уровень	Серебряный уровень	Золотой уровень	Бронзовый уровень	
1.	Математика (сложная)	7	9	12	3	7					10	Сложность выполнения
2.	Математика (простая)	8	10	13	6	8					11	Сложность выполнения
3.	Удержание мяча (сложная)	12	17	21	10	15					18	Сложность выполнения
4.	Бег (без учета времени, м)	125	155	200	90	110					140	Сложность выполнения
5.	Передвижение в ширину (с учетом времени, м)	90	110	140	70	90					120	Сложность выполнения
6.	Подтягивание на перекладине (количество раз)	2	3	6							-	Сложность выполнения
7.	Подтягивание на турнике (с учетом времени, м)	7	9	12	5	7					10	Сложность выполнения
8.	Приседание на двух ногах (количество раз)	12	15	18	9	11					14	Сложность выполнения
9.	Подтягивание на турнике на одной ноге (количество раз)	13	15	18	11	13					16	Сложность выполнения
10.	Подтягивание на турнике на одной ноге (с учетом времени, м)	-1	0	-2							-1	Сложность выполнения
11.	Выход в перекладине (местоположение)	105	140	185	102	148					190	Сложность выполнения

12.	Подписанные туловища на гимнастическом ковре на спине (количество раз за 20 с)	4	5	7	3	4	6	Скорость выполнения упражнения
13.	Удары футбольным мячом из дальности (за)	11	14	17	7	4	12	
14.	Целевые броски удачи времени (м)	9	13	18	4	13	18	
15.	Удар по мячу на высоте в воротах 1,5х1,5 м. Интенсивность и количество попыток на 10 попыток	3	5	8	2	4	7	Количество ударов или попыток
16.	Броски теннисного мяча в корзину на полу. Высота мяча 2 м (количество ударов) на 10 бросков	4	5	8	3	4	7	
17.	Удержание теннисного мяча в руке. Упражнение на 5 м (количество ударов) на 10 бросков	3	5	8	2	4	7	

Участники соревнований

Девочки

Уровень сложности	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество победителей (старт) по возрастной группе	17	17	17	16	16	16
Количество победителей (старт) по возрасту. Итого победителей выслать для участия в школьном чемпионате	6	6	6	6	6	6
Школа (школы) (старт) по возрасту обеспечивают систему тестов физической культуры						

Распределение категорий участников (не менее 11 часов)

№ п.п.	Решение задачи к категории участников (не менее 11 часов)	Баллы, набранные участниками
1.	Уровень сложности	140
2.	Учебные задания и образовательных учреждений по предмету физическая культура	135
3.	В процессе учебного занятия для формирования навыков и умений в форме активного участия: подготавливать задания, выполнять задания, контролировать выполнение заданий, оценивать выполнение заданий, оказывать помощь учащимся в выполнении заданий	120
4.	Организованные мероприятия по развитию физической культуры и спорта, в том числе в рамках образовательной программы физического воспитания	140

5. Самые известные памятники культуры, в том числе памятники и архитектурные памятники

185

И архитектурное искусство древнейших цивилизаций древности не менее 4 века

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

№ п/п	Цели занятия	Цели занятия (тема) по выбору	История				Физические качества		
			Класс		Дружки				
			Углубленные знания						
			Британский Серебряный век, Серебряный век, Серебряный век, Серебряный век, Серебряный век, Серебряный век						
			Серебряный век, Серебряный век, Серебряный век, Серебряный век, Серебряный век, Серебряный век						
1.	Мелкие изделия из металла в позолоченном виде		8	10	12	6	8	11	Скорость выполнения
2.	Металлы теплостойкие и их сплавы		9	11	14	7	9	12	
3.	Удерживание металла в стальных инструментах		14	18	26	12	16	22	
4.	Бронза (уменьшение времени)		135	180	205	95	110	145	Выносливость
5.	Переход от бронзы к железу (уменьшение времени)		95	110	145	80	95	125	
6.	Изготовление из металла на высокой температуре (железо) [м]		3	4	7	-	-	-	
7.	Сплавы и их свойства (железо) [м]		4	11	14	6	8	12	
8.	Применение в древности (железо) [м]		15	17	20	11	15	16	
9.	Подготовка к работе по металлу (железо) [м]		15	17	20	13	15	18	
10.	Выбор металлов и сплавов (железо) [м]		0	1	4	-1	12	15	
11.	Выпуск изделий из металла (железо) [м]		105	102	96	103	109	95	

Специальность по физическим культурам, в том числе спортивным играм

215

Индивидуальные приемы специализированной гимнастики не менее 1 часа

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

№ п/п	Наименование испытаний (тестов) по выбору	Нормативы						Финишное значение	
		Женщины		Мужчины					
		Уровень сложности							
Бразильский стиль	Серебряный стиль	Золотой стиль	Бразильский стиль	Серебряный стиль	Золотой стиль	Золотой стиль	Скоростные возможности		
1	Медленно-весельная часть 19 положения спина (м)	9	11	14	7	9		12	Скоростные возможности
2	Увеличение температуры тела из положения спина (с)	10	12	15	8	10		13	
3	Удерживание женщины в 1-м положении (руки в упор) (с)	16	20	28	14	18	24	Выносливость	
4	Бег (без учета времени, м)	145	175	220	105	125	160		
5	Перешагивание в колени (без учета времени, м)	105	125	160	65	105	140	Сила	
6	Подтягивание на перекладине (многократное)	4	5	8	-	-	-		
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	15	9	9	13	Сила	
8	Приседания на двух ногах (количество раз)	16	18	22	12	14	18		
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	16	18	22	14	16	20	Гибкость	
10	Наклон вперед из положения спина на полу с прямыми ногами (см)	11	2	15	2	3	16		
11	Взвешивание туловища (расстояние между руками, см)	103	100	94	101	98	92		

12.	Показатель качества из показателей листа на шире (количество раз и 20)	6	7	9	5	6	8	Скорости- ув. в. в. в. в.
13.	Удар по футболному мячу на дальность (м)	13	16	19	9	11	14	в. в. в. в. в.
14.	Показатель скорости вращения (м)	14	18	23	14	18	25	
15.	Удар по мячу на точность в сантиметрах (1,5 м, дистанция 4 м) (количество ошибок в 10 попытках)	0	7	9	5	6	8	Классификационные высказывания
16.	Нарезка тепличного мила в кирзовые на листе, дальность 2 м (количество подходов)	6	7	9	5	6	8	
17.	Увеличение тепличного мила в шире, дистанция 4 м (количество ошибок в 10 подходах)	5	7	9	4	6	8	

Участники соревнований	Турниры		Двукрат	
	Бразильский турнир	Бразильский турнир	Бразильский турнир	Бразильский турнир
Уровень сложности	Бразильский турнир	Бразильский турнир	Бразильский турнир	Бразильский турнир
Количество испытаний (время) по выбору в возрастной группе	17	17	16	16
Количество испытаний (время) по выбору, которое необходимо выполнить для получения звания мастера Команды	6	6	6	6
Иметь показатели (время) по выбору обязательных испытаний				

Уровень сложности и длительность деятельности (не менее 12 часов)

№ п/п	Уровень сложности	Бразильский, не менее (м)
1.	Уровень сложности	141
2.	Уровень сложности	155
3.	Уровень сложности	94

4.	Организованы физкультурно-спортивные мероприятия. Лекция эстетический физический вальсурой и адаптированы спортсмен, в том числе в рамках программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида	140
5.	Самостоятельные занятия физический вальсурой, в том числе спортивными играми	215

В компьютерное время ежедневный двигательный режим в возрасте 4 года

4.4.8. Восемь ступеней (направления) группы от 20 до 24 лет (включительно)

№ п/п	Наименование мероприятия (ссылка на форму)	Мужчины		Женщины		Функциональная нагрузка		
		Уровень сложности						
		Базовый уровень	Средний уровень	Средний уровень	Высокий уровень			
1.	Установление теплоты тела на покоевых сессиях (с)	10	12	15	8	10	13	Сложность выполнения
2.	Мелкие тонкие движения на покоевых сессиях (с)	11	13	16	9	11	14	
3.	Удержание мелкого предмета в руке (с)	18	23	30	17	21	26	
4.	Вег (без учета времени) (с)	100	100	230	120	140	170	
5.	Вег (без учета времени) (с)	110	130	160	90	110	140	
6.	Поддержание в весе на выносливой перекладке (в течение 10 мин) (с)	4	5	8	-	-	-	
7.	Сгибание и разгибание руки в локте лежа на спине (количество раз)	12	14	17	8	10	14	
8.	Держание на локте локтя (количество раз)	17	19	22	15	17	20	
9.	Держание на локте локтя (количество раз) на спине (количество раз)	18	21	24	16	18	22	
10.	Никто не может на покоевых сессиях на спине	-1	0	13	0	1	-4	

Сумма

Гибкость

11.	в приемы экзамена (за)	115	107	98	113	104	105	
12.	Выявить в плечевых суставах (разстояние между лопаткой, см)	7	8	10	6	7	9	Скорректировать вьющие аппараты
13.	Удар по футбольному мячу по длине (см)	14	17	20	10	12	15	
14.	Поставить бег учесть времена (м)	14	19	25	14	19	25	
15.	Удар по мячу по точности в квадрат 1,5х1,5 м, длина мяча 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	6	8	10	3	6	9	
16.	Испросить технику вого мяча в вороте 20 м (за дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	7	10	3	6	9	Координативные упражнения
17.	Удержание равновесия мяча в левь, длина мяча 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	7	10	4	6	9	

Участники тестирования	Мужчины		Женщины	
	Возрастная группа	Средний балл	Бронзовый знак	Золотой знак
Количество участников (детей) по возрасту в возрастной группе	17	17	16	16
Количество успешных (детей) по возрасту, которые необходимо выделить для получения знака отличия	6	6	6	6
Шесть участников (детей) по возрасту обеспечивают значку отличия				

Рекомендуется к ведению в ведомости деятельности (во время 13 июня)

№ п/п	Минимальный объем (различных видов деятельности)	Максимальный объем (различных видов деятельности)
1	Участие в соревнованиях	140
2.	Учебные занятия в образовательных учреждениях культуры, либо занятия в трудовом коллективе	75
3.	Н. участие учебного (образоват.) лиц физкультурные занятия в форме организованного отряда физкультурно-спортивной группы, участия в мероприятиях, посвященных развитию культуры, спорта, физкультурно-спортивной деятельности	90

4. Среднеобразованные физкультурно-спортивные специалисты, занятые педагогической физкультурной культурой и доступным сектором в том числе в рамках внеадресной деятельности и на объектах муниципальной территории 140

5. Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми 205

В языке украинском (отсутствует) преимущественно для детей дошкольного и младшего школьного возраста

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

№ п/п	Наименование занятия (название)	Нормативы		Финансирование			
		Женщины					
		Мужчины	Женщины				
Уровень сложности							
Прочие занятия (Средней школы) Занятия в учреждениях дополнительного образования							
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя (из)	9	11	7	9	12	Сопоставляемость
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя (из)	10	12	8	10	13	
3.	Удары по мячу руками (из)	16	25	20	20	26	Включенность
4.	Бег (без учета времени)	160	190	130	140	170	
5.	Передвижение в большом зале (участие)	110	130	90	110	140	Сумма
6.	Подтягивание на высоте (подтягивание)	4	5	8	-	-	
7.	Устойчивость равновесия (подтягивание)	11	13	16	17	19	Сумма
8.	Продвижение на руках (подтягивание)	16	18	21	16	19	
9.	Подтягивание на высоте (подтягивание)	18	20	23	18	21	

3.	И протесте учебном (робочому) для физкультурные игры и занятия, проводятся в форме эстафетного игры, физическое упражнение. Лидеры команды, работа проводится перед началом рабочего дня. Проводятся занятия по физкультуре, занятия проводятся в форме эстафетной игры.	90
4.	Физкультурные занятия проводятся в форме эстафетной игры, занятия проводятся в форме эстафетной игры.	120
5.	Состоятельные занятия физкультурой, в том числе в рамках внеурочной деятельности или организации школьного физкультурного кружка.	320

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

№ п/п	Наименование мероприятия (тест по выбору)	Нормативы		Физическое качество	
		Мужчины	Женщины		
Уровень сложности					
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Удержание мелкого предмета в воздухе	18	16	20	25
2.	Взрывчатка в воздухе, м/с	185	225	115	165
3.	Передвижение в воздухе (с учетом предмета, %)	125	155	85	135
4.	Поддержание в воздухе предмета (сложность раз)	4	7	-	-
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (сложность раз)	10	12	6	8
6.	Прекращение на двух ногах (сложность раз)	15	17	12	15
7.	Противоположные движения из упора лежа (сложность раз)	17	19	13	17
8.	Прыжок в высоту из упора лежа на полу (сложность раз)	3	2	1	2
9.	Взрывчатка в воздухе (сложность раз)	118	109	101	110
10.	Поддержание в воздухе предмета (сложность раз)	5	6	8	5
				Итого:	98
				Среднее:	7

4.4.1. Сравнительная студия (взрешная группа от 35 до 39 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (тест) по выбору	Полужены				Физическая нагрузка		
		Мужчины		Женщины				
		Бронзовый этап	Серебряный этап	Золотой этап	Серебряный этап			
1.	Удерживание неподвижно 1 м на высоте 1 м (время, м)	16	21	28	15	18	24	Выносливость
2.	Бег (без учета времени, м)	150	180	230	110	130	160	
3.	Циркулярное в кинке (без учета времени, м)	100	120	150	80	100	130	
4.	Поднимание из яна на пьедестал (количество раз)	3	4	6	-	-	-	
5.	Синхронно в разгибание руль в одну левую плечу (количество раз)	9	11	14	5	7	11	Сила
6.	Прессование в двух руках (количество раз)	11	15	18	11	15	15	
7.	Поднимание с земли на полметра (количество раз)	15	17	20	15	15	18	
8.	Изход вперед на полметра (раз по плечу с прямой ногой)	4	3	0	3	2	4	Гибкость
9.	Накрат и плечевых суставях (разгибание между суставами)	120	110	100	118	100	100	
10.	Поднимание сустава на полметра (раз по шире (количество раз за 20 с))	4	5	7	3	4	6	Скорость выполнения
11.	Удар по футболкину шару (количество раз)	11	14	17	7	9	12	
12.	Полыние (без учета времени (м))	14	19	25	14	19	25	
13.	Удар по мячу по высоте в высоту 1,5 м, достигая 3 м (количество попаданий за 10 попыток)	3	7	9	4	5	8	Выносливость
14.	Бросок теннисного мяча в корзину на высоте 7 м (количество попаданий за 10 бросков)	4	5	8	3	4	7	

15. Методика вычисления массы в шелье, диаметра и количества поделочной по 10 бриллиантам	4	6	9	5	8
---	---	---	---	---	---

Участники соревнования	Мужчины			Женщины		
	Бразильский стиль					
Уровень сложности	15	15	15	14	14	14
Количество исполнений (техник) по выбору в возрастной группе	5	5	5	5	5	5
Количество исполнений (техник) по выбору, которое необходимо выучить для получения звания Мастера						
Пять испытаний (техник) по выбору обучающихся среди пяти физических чисел						

Реквизиты и подельный листовой записки (не более 11 человек)

№ п/п	Минимум затрат	Максимум затрат	Важнейшие моменты	Важнейшие моменты
1.	Уровень сложности			160
2.	Физическая выносливость в течение рабочего дня, длительность работы до дня проведения соревнований		Максимум затрат	180
3.	Средняя стоимость физических упражнений, стоимость питания и напитков		Максимум затрат	220

В течение всего времени соревнований длительность работы не менее 2 часов

4.4.12. Динамична естива (поправа на група от 40 до 44 лет включително)

№ п/п	Наименование теста (ссылка на форму)	Мужчины		Женщины		Физическая нагрузка
		Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	
		Уровень сложности				
		Начальный	Средний	Высокий	Экстремальный	
1.	Удержание неподвижно 1 м на вытянутых руках (с)	15	19	25	32	16 21
2.	Бег (без учета времени, м)	140	160	200	100	120 150
3.	Докатание в колесе (без учета времени, м)	85	105	125	65	85 115
4.	Подъем наклон на ядро на широчай переключением (количество раз)	3	3	5	-	-
5.	Сгибание в радиальном суставе руки 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 груза на высоту по показанной дорожке с пола (количество раз)	14	16	19	12	14 17
8.	Изъём вперёд на широчай от пола на широчай (количество раз)	5	4	1	4	3 0
9.	Нажатие на шариковый подшипник (различное количество раз)	122	114	105	120	111 102
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	3	4	6	2	3 5
11.	Удар по футбольному мячу по длине (м)	10	15	16	9	8 11
12.	Приватное бега (количество м)	11	15	22	11	15 20
13.	Удар по мячу на высоте в упоре лежа (1,5х1,5 м, тришпирити 3 м (количество походов на 10 походов)	4	6	8	3	4 7
14.	Бросок каннистера на высоту на полу, шпирити 2 м (количество походов на 10 походов)	3	4	7	3	3 6

15.	Менее 5 минут	Зачи- стали	3	5	8	2	4	7
-----	---------------	----------------	---	---	---	---	---	---

Участники тестирования Уровень сложности	Участники	Бразильский язык		Сербский язык		Итальянский язык		Английский язык	
		статья	15	статья	15	статья	14	статья	14
Количество статей (текст) по выбору в возрастной группе		5	5	5	5	5	5	5	5
Количество статей (текст) по выбору, которые необходимо прочитать, для понимания языка статьи Комплекса									
Пять, пятнадцать (десять) по выбору, обязательных статей									

Разрешается в каждой возрастной группе (не менее 11 часов)

№ п/п	Минимальный объем (минимум) статей по языку	Максимальное количество статей (не более 11 часов)
1.	Утренняя гимнастика	100
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, занятия спортом, работа по специальности, работа по специальности	180
3.	Физическая активность в течение рабочего дня, занятия спортом, работа по специальности, работа по специальности	220

В течение всего рабочего дня (не менее 2 часов)

4.4.13. Тренировочная группа от 45 до 49 лет включительно

№ п/п	Наименование упражнения (места) по выбору	Мужчины				Женщины				Функциональные качества
		Уровень сложности		Уровень сложности		Уровень сложности		Уровень сложности		
		Бронзовый	Серебряный	Бронзовый	Серебряный	Бронзовый	Серебряный	Бронзовый	Серебряный	
1.	Увеличение выносливости 1 км по лыжам/рукам (с)	13	18	24	11	15	20			Выносливость
2.	Бег (без учета времени, м)	120	145	180	90	110	140			
3.	Перевисание в юлтке (без учета времени, м)	72	100	120	58	80	110			
4.	Поднимание из яма по лыжной дорожке/плате (количество раз)	1	3	4	-	-	-			
5.	Сгибание и разгибание руки в локте в положении (количество раз)	7	9	12	3	5	8			Сила
6.	Приседание на одну ногу (количество раз)	11	13	16	9	11	14			
7.	Пешимание сгибание на поясницу в локте в положении (количество раз)	13	15	18	11	13	16			
8.	Наклон вперед на поясницу сгибание в талии вперед (с)	-0	-5	-3	-3	-4	-2			Гибкость
9.	Вперед и широкое сгибание (количество между выдохами, с)	124	116	105	121	113	104			
10.	Поднимание сгибание на поясницу в локте по шине (количество раз за 20 с)	7	3	5	1	2	4			Скоростно-силовые качества
11.	Удар по футболному мячу во вратарь (м)	9	13	15	5	7	10			
12.	Плывание (без учета времени, м)	11	15	22	11	15	22			
13.	Удар по мячу на площадке в квадрат 1,5х1,5 м. дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	4	6	8	3	4	7			Координационные способности
14.	Бросок теннисного мяча в корзину из полу-двуступи 2 м (количество попаданий)	3	4	7	2	3	6			

из III (русской)						
Материале температура: шить, драпировка (полностью швейный из 10 бриллиант)	4	5	3	2	4	7

Учащиеся тестирования Уровень, структура	Технический		Мужской		Женский		Всего балл
	зачет отлично	зачет хорошо	зачет хорошо	зачет хорошо	зачет хорошо	зачет хорошо	
Количество выполненных (русской) по выбору и внешнему виду	15	14	15	14	14	14	14
Качество выполнения (русской) по выбору, которое необходимо выполнить для достижения отличия. Качество	5	5	5	5	5	5	5
Пять выполненных (русской) по выбору обеспечивают оценку шитье fashion-конструирование							

№ п/п	Учебная задача/тема	Рекомендации к индивидуальной деятельности (не менее 10 часов)		Женский балл (из 10)
		Минимальный объем работ/тема	Максимальный результат	
1.	Учебная задача/тема			100
2.	Формирование навыков, в том числе в области конструирования, в том числе в области конструирования, в том числе в области конструирования			100
3.	Формирование навыков, в том числе в области конструирования, в том числе в области конструирования, в том числе в области конструирования			100
4.	Формирование навыков, в том числе в области конструирования, в том числе в области конструирования, в том числе в области конструирования			205

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

№ п/п	Панельщики используют (длина) по выбору	Потомство				Физические качества	
		Мужчины		Женщины			
		Удилье Серебряный улик осыпца	Удилье Серебряный улик осыпца	Удилье Серебряный улик осыпца	Удилье Серебряный улик осыпца		
1.	Удилье медницкая 1 кв на катушках ручка (г)	12	23	10	14	19	Выносливость
2.	Тег (без учета времени. м)	110	130	80	100	130	
3.	Преодоление в котловке (без учета времени. м)	65	88	50	68	100	
4.	Подтягивание на пера на вьюшкй лерзоперце (количество раз)	1	2	-	-	-	Сило
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	11	2	4	7	
6.	Приседание на трех ногах (высотность (раз))	10	15	8	10	13	
7.	Поднимание туловища из лежащего леж на спине (количество раз)	12	17	10	12	15	И вынослив
8.	Наклоп вперед из положения сидя по полу с пальцами ногам (см)	-8	-7	-7	-5	-7	
9.	Выстул в шажках отталки (рынохины заж.ру кистями. см)	126	138	108	123	106	
10.	Поднимание бет учета времени (м)	11	15	22	11	22	Координационные способности
11.	Упор по полу на коленях в квадрат 1,2х1,5 м. доставили 3 м (высота сво потолка) на 10 лопылок	2	5	3	3	6	
12.	Бросок лыжиныко) мячи п корзину на даль. доставили 2 м (высота: гол шпандий на 10 фюзели)	2	3	6	1	3	
13.	Удержание талишского для в дель. доставили 3 м (длина 1000) доставили на 10 бросков)	2	4	7	1	6	

Участники соревнований
Уровень сложности

	Мужчины				Женщины			
	Бронзовый этап	Серебряный этап	Золотой этап	Бронзовый этап	Серебряный этап	Золотой этап	Бронзовый этап	Золотой этап
Количество испытаний (тестов) по выбору и инициативой группы	13	13	13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые выполняло большинство для улучшения знака и знака КОНДЖАЭ	4	4	4	4	4	4	4	4

Целью программы (цели) по выбору обеспечивается участие четырех физических лиц

Результаты в возрасте до 18 лет (не менее 9 лет)

№ п/п	Минимальная область деятельности в виде деятельности (не менее 9 лет)	Физическая нагрузка (млн)
1.	Утренняя гимнастика	130
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, включая гимнастику перед началом работы	140
3.	Оригинальные физические упражнения, включая аэробную физическую нагрузку	140
4.	Самостоятельные занятия физической культурой в том числе сиротскими детьми	200

4.4.15. Программная группа от 55 до 59 лет (включительно)

№ п/п	Наименование испытаний (тестов) по выбору	Мужчины		Женщины		Физическая нагрузка (млн)
		Уровень сложности	Уровень сложности	Уровень сложности	Уровень сложности	
1.	Утренняя гимнастика 1 кг по пятилеткам	Бронзовый этап	Серебряный этап	Бронзовый этап	Серебряный этап	18
		11	11	13	13	
		16	22	9	13	18
				9	Выходимость	

2.	Вег (без учета времени, м)	1400	120	160	70	90	120
3.	Передельные в календаре (без учета времени, м)	55	80	100	40	60	90
4.	Подобравшие из шва на выработке переключатель (материально руб)	1	2	3	-	-	-
5.	Стойки и разъемные руб в узле (материально руб)	5	7	10	2	3	6
6.	Приручные на руб (материально руб)	0	11	14	7	9	12
7.	Подобравшие туловища из листового железа на спине (кош на руб)	11	13	16	9	11	14
8.	Налет шва на поверхность шва на руб с привязкой (материально руб)	0	8	10	8	6	4
9.	Выкуп в плечевых суставах (материально руб)	127	118	109	124	116	107
10.	Положение без руб (материально руб)	11	15	22	11	15	22
11.	Угол на м и их стоимость в руб (материально руб)	1	4	6	1	2	5
12.	Выкуп тепловых руб в руб (материально руб)	3	3	6	1	2	5
13.	Удаление тепловых руб в руб (материально руб)	2	4	7	1	3	6

Участки территории	Мужчины		Женщины	
	Прочие шва	Серебряный шва	Бронзовый шва	Золотой шва
Уровень сложности	статья	статья	статья	статья
Количество материалов (руб) по руб (материально руб)	13	13	12	12
Количество шва (руб) по руб (материально руб)	4	4	4	4
Четыре материалы (руб) по руб (материально руб)	статья	статья	статья	статья

Рекомендации к дальнейшей деятельности (по мере необходимости)

№ п/п	Уровень сложности	Уровень сложности задания (по мере необходимости)	Количество заданий (штук)
1.	Уровень сложности	Уровень сложности задания (по мере необходимости)	120
2.	Уровень сложности задания (по мере необходимости)	Уровень сложности задания (по мере необходимости)	140
3.	Уровень сложности задания (по мере необходимости)	Уровень сложности задания (по мере необходимости)	140
4.	Уровень сложности задания (по мере необходимости)	Уровень сложности задания (по мере необходимости)	240

4.4.16. Шестнадцатая группа (возрастная группа от 60 до 64 лет включительно)

№ п/п	Задачи	Пол: мужчины		Женщины		Физическая нагрузка
		Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	
1.	Упражнение: выносливость 1 в 1 на выносливость (руки) (с)	14	20	7	11	14
2.	Бег (без учета времени, м)	115	150	63	85	110
3.	Дыхательные упражнения (без учета времени, м)	68	90	16	55	80
4.	Упражнение на выносливость (руки) (с)	6	9	2	3	5
5.	Упражнение на выносливость (руки) (с)	10	15	5	7	10
6.	Упражнение на выносливость (руки) (с)	11	14	7	9	12
7.	Упражнение на выносливость (руки) (с)	-11	-7	-9	7	5

8.	Выпрям в лечении суставов (различные методы ЛАСТОН, СМТ)	128	120	110	125	119	108
9.	Плавание без учета времени (м)	9	14	20	9	14	20
10.	Удар по шару на ширине в животик 1.5х1,5 м, дистанция 5 м (количество попаданий за 10 попыток)	2	3	5	1	2	4
11.	Пресс на гимнастическом матах и ковриках на полу (используя 2 м (длинах) 2х3 м (ширина) матов III уровня)	1	2	5	3	2	4
12.	Изменение температуры воды в ванне (металлический бак) (количество попаданий за 10 секунд)	1	3	6	1	2	5

Успешные тестирования	Мужчины				Женщины			
	Бронзовый уровень	Серебряный уровень	Золотой уровень	Экстремальный уровень	Бронзовый уровень	Серебряный уровень	Золотой уровень	Экстремальный уровень
Количество успешных тестов по выбору в возрастной группе	13	12	12	12	12	12	12	12
Количество успешных тестов по выбору, которые необходимо выполнить для получения звания чемпиона Континента	4	4	4	4	4	4	4	4
Четыре успешных (или не) по выбору обязательных тестов физической культуры								

№	Рекомендации в зависимости от уровня активности (не менее 6 часов)	Гражданские часы (мин)
1.	Минимальный объем физических нагрузок для поддержания деятельности	160
2.	Утренняя гимнастика	140
3.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия физической культурой и различными видами спорта в рамках различных массовых мероприятий	180
4.	Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных видов спорта	180

№	Содержание и разложение ружья в устье лужы на полу (количество ружья)	1		2		3	
		4	7	1	2	3	3
5.	Прокладки во всех местах (количество ружья)	5	8	1	3	6	6
6.	Полнотелые пули (количество на полнотелые пули на спине (количество ружья))	4	9	2	4	7	7
7.	Пистолет перед по полнотелые пули на полу с дульной частью (ружья)	-17	-12	-11	-11	-8	-8
8.	Выбор в различных случаях (расстояние между кистями, см)	130	122	112	122	118	108
9.	Планирование лет удачи предмета (м)	9	14	20	9	14	20
10.	Удар по мячу из толпы и выстрел 1.5х1.5 м, дистанция 3 м (количество ружья)	1	2	3	1	3	3
11.	Температура тела в жару на полу, дистанция 2 м (количество ружья)	1	2	3	1	2	3
12.	Медицина (жизнь в шель, дистанция 4 м (количество ружья))	1	2	4	1	3	3

Содержание и разложение	Мужчины				Женщины			
	Броуновский знак отпущен	Знак отпущен	Знак отпущен	Знак отпущен	Броуновский знак отпущен	Знак отпущен	Знак отпущен	Знак отпущен
Количество ружья (ружья) по выбору в количестве ружья	12	12	12	12	12	12	12	12
Количество ружья (ружья) по выбору, которое необходимо для ружья, знака отпущен (ружья)	4	4	4	4	4	4	4	4
Количество ружья (ружья) по выбору, которое необходимо для ружья								

№	Содержание и разложение	Количество ружья (ружья)
1.	Утрата ружья	140

2. Физиологическая адаптация к условиям окружающей среды	различия в развитии	100
3. Социально-психологическая 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 теста	Мальчики		Девочки		Физическое качество
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	
1.	Бег 30 м (с)	10,6	10,5	10,0	11,4	10,6
2.	Гонимые перья (из 100 и 150)	10,15	10,05	9,45	10,50	10,15
3.	Схватывание перьями (из 100 и 150)	0,3	0,5	0,8	0,5	0,8
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о плечи (на уровне плеч)	1	5	7	1	4
5.	Наклоны вперед на полжелезя для пола с прыжком вперед (см)	2	-1	0	-1	+1
6.	Метание мяча вперед (50 г (м))	3	8	9	6	8
7.	Ползание на животе на полжелезя (из 100 и 150)	5	8	11	5	7
8.	Метание мяча вперед (из 100 и 150)	1	2	3	1	5
9.	Ползание без з. рук вперед (м)	3	5	8	1	8

Уровень сложности

Трудный (Сурьютин) Базовый (Брызгалов) Легкий (Сурьютин)

Выходимость

Сила

Гибкость

Скорость

Координационные способности

Участники деловых игр	Матчасть				Начислено				Зачислено в итоговую сумму
	Бронзовый этап	Серебряный этап	Золотой этап	Финальный этап	Серебряный этап	Золотой этап	Финальный этап	Итого	
Количество участников (по количеству команд) или выбору в конкурсной группе	9	4	9	9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов) или выбору, которые необходимо выполнить для получения каждой отдельной компетенции	6	6	6	6	6	6	6	6	6

Итого испытаний (тестов) по выбору увеличивается оценку шести физических качеств

Доказательства и видеозапись действий участника (срок не более 11 часов)

№ п/п	Минимальный объем результатов выполнения деятельности	Зачислено по методу (ИДН)
1.	Уровень умения	90
2.	Умение работать в образовательных организациях по принципу «Физическая культура»	135
3.	В процессе учебной деятельности для фиксации паузы и минуты, перемены в форме активности оценки подвижные игры, эстафеты, команды, соревнования	120
4.	Организационные функции организационно-содержательные мероприятия, участие в организационно-физической культуре и адаптационных структурах, в том числе в рамках адаптационной программы реабилитации работников	140
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с указанием результатов), в том числе поощряемых и вознаграждаемых	185

В конкурсную сумму включены результаты выполнения

Школа не претендует (тесты) на выбор успевающих или отстающих школьников.

Рекомендации и возможные направления деятельности: (не менее 11 часов)

№ п/п	Материальный объем реализации проекта (не менее 11 часов)	Распределение по направлениям
1.	Утренняя гимнастика	40
2.	Учебные занятия в образовательном учреждении (занятия по предмету физическая культура)	135
3.	В процессе занятий для формирования навыков работы с бумагой и бумагой в форме «элементов» следует проводить занятия шрифт, заглавие, элемент, элемент, элемент	120
4.	Формирование навыков формирования навыков работы с бумагой и бумагой в форме «элементов» следует проводить занятия шрифт, заглавие, элемент, элемент, элемент	140
5.	Составлять и читать задания в форме «элементов», в том числе подготавливать и спортивную программу	185

Итого: общее время реализации проекта не менее 5 часов

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

№ п/п	Наименование задания (сроки реализации)	Планирование			Финансовое обеспечение		
		Материал	Цели	Средства			
1.	Бег на 30 м (с)	9,6	9,1	11,0	10,6	10,0	
							Бразильский уличный футбол
2.	Скалолазие (перегородка на 1000 м (длина, с))	9,55	9,20	10,40	10,15	9,50	
							Бразильский уличный футбол
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0,7	0,9	0,7	0,9	1,5	
							Бразильский уличный футбол
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастический станок (высота, год)	4	10	2	3	6	СДП*

4.3.4. Четвертая студия (по возрастным группам от 12 до 13 лет включительно)

№ п/п	Наименование мероприятия (тасто по выбору)	Полноты				Финансовые затраты
		Мальчики		Девочки		
		Уровень сложности	Уровень сложности	Уровень сложности	Уровень сложности	
		Мужская группа	Женская группа	Мужская группа	Женская группа	
1.	Бег 40 м (с)	14,5	14,0	12,0	15,0	15,8
2.	Кросс бег по пересеченной местности (без учета времени, км)	4,0	1,4	2	1,5	2
3.	Прыжки без учета времени (м)	14	18	25	18	25
4.	Подтягивание на влез по тросовой перекладине (количество раз)	2	2	6	-	-
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастическом матах (количество раз)	3	8	12	3	8
6.	Школьный выход из положения сидя на полу в тригонию плечами (см)	0	1	3	+1	+4
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	11	12	14	8	11
8.	Политомные тулупы на вращении льда из льда (количество раз за 20 с)	9	12	15	7	14
9.	Бросание канатом на 3 Дель, дистанция 6 м (количество попаданий на 10 бросков)	3	5	8	5	8
10.	Стрельба из пневматического оружия из стола с упора ДКС (количество выстрелов 14 м (летит); из пневматического винтовки с опорами и прицелом или из пневматической или пистолет ДКС (количество выстрелов)	10	15	20	10	20
		13	20	25	17	25

Учебники и учебные пособия	Издательство				Переводчик				Учебный класс
	Издательство	Серебряный	Золотой	Издательство	Издательство	Издательство	Издательство	Издательство	
Книжки для малышей (детей) по выбору в возрастной группе	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Книжки для малышей (детей) по выбору, которые необходимо приобрести для поступления в школу	6	6	6	6	6	6	6	6	6

Шесть экземпляров (детей) по выбору обязательны для каждого физического лица.

Рекомендации к учебной деятельности учащихся (не менее 11 часов)

Наименование	Рекомендации к учебной деятельности учащихся (не менее 11 часов)	Рекомендуемое количество часов
1. Утренняя гимнастика	Утренняя гимнастика в виде музыкальной деятельности	150
2. Учебные занятия по образовательным программам по предмету «Физическая культура»	Учебные занятия по образовательным программам по предмету «Физическая культура»	135
3. Изготовление учебника для физкультурных занятий	Изготовление учебника для физкультурных занятий в форме учебного пособия: изготовление учебника, изготовление	120
4. Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий физической культуры и спорта в школе, в том числе в рамках образовательной программы дополнительного образования	Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий физической культуры и спорта в школе, в том числе в рамках образовательной программы дополнительного образования	140
5. Организация занятий физической культурой (с участием родителей), в том числе по желанию учащихся	Организация занятий физической культурой (с участием родителей), в том числе по желанию учащихся	180

Итого: 600 часов

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

№ п/п	Наименование испытаний (всего) по выбору	Иерматэпы				Физические качества
		Юношол		Девушол		
		Уровень сложности	Бронзовый	Серебряный	Золотой	
		шляк	заяк	шляк	шляк	
		шляк	шляк	шляк	шляк	
1	Бег на 40 м (с)	11,0	10,0	9,5	12,0	11,0
2	Бег на 60 м (с)	16,0	14,5	13,0	18,0	14,0
3	Круга (бег по периметровой дорожке) (без учета времени, м)	1,1	1,7	2,2	0,9	2
4	Длинные прыжки (м)	20	28	40	18	30
5	Повторение прыжков на песок по длине (количество прыжков)	4	6	9	-	-
6	Стойки на равновесии (руки в стороны)	12	14	17	5	10
7	Прыжки вперед из положения сидя на полу (с прыжком вперед)	1	-3	+4	-2	5
8	Метание мяча весом 150 г (м)	12	13	15	10	13
9	Прыжки туловища из положения лежа на спине (количество прыжков)	11	13	16	9	15
10	Метание мячом в кольцо (руки в стороны)	5	6	8	5	8
11	Стрельба из пневматического оружия (любой калибр)	15	20	25	15	25
11.	Метание мячом в кольцо (руки в стороны)	18	25	30	18	25
						30

Физические качества

Участники театральной группы с.п.о. «Свобода»	В.Р.И.И.И.				Л.П.У.И.И.И.			
	Бронзовый приз	Серебряный приз	Золотой приз	Золотой знак отличия	Бронзовый приз	Серебряный приз	Золотой приз	Золотой знак отличия
Классическое вокальное (тестов) по выбору в вокальной группе	11	11	11	11	10	10	10	10
Композитивно-инструментальный (тестов) по выбору. Золотые медали вручены (в два поступления знака отличия) К.С.П.И.И.И.И.	6	6	6	6	6	6	6	6
Шестнадцать человек (тестов) по выбору обеспечивших доставку шести фирменных жетонов								

№ п/п	Рекомендации к проведению деятельности (не менее 11 часов)	Тяжесть, в часе (ч.ч.)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Учебные занятия с образцовыми артистами по предмету «Физическая культура»	135
3.	В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, проводимые в форме активных игр: эстафеты, элективные соревнования	140
4.	Физкультурно-спортивные мероприятия: занятия физической культурой и физическим спортом, в том числе в рамках прикладной программы для абитуриентов	141
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (в том числе проводимые в спортивной группе)	135
6.	В канicularное время специальный физкультурный режим не менее 4 часов	

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

№ п/п	Наименование испытания (за 10) по выбору	Нормативы				Физические качества	
		Юноши		Девушки			
		Уровень сформированности					
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой 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)	33,7	29,2	21,6	28,7	27,2	26,0
3.	Круги (без подражательной местности) (без учета времени, п/с)	1,1	1,7	2,2	1,0	1,1	1,8
4.	Подвешенные беговые прыжки (с)	28	38	50	23	28	35
5.	Подтягивание на перекладине (количество раз)	7	9	12	-	-	-
6.	Сгибание и разгибание в упоре в смычке пальцев рук (количество раз)	14	16	20	9	9	12
7.	Давление в упор на полковника сзади на одну с прижимом ног рук (с/м)	1	-7	+4	2	-3	+3
8.	Удержание мяча в руках 1,50 с (с/м)	14	16	21	12	14	17
9.	Подтягивание в упоре на согнутых руках на ширине (количество раз за 20 с)	12	14	17	10	12	16
10.	Косание конькового мяча в цель. длина прыжка 6 м (количество подходов за 10 прыжков)	6	7	9	6	7	9
11.	Стрельба из лука: 30 стрел в 10-й ступень двойной о-30 т в упоре для мальчиков. длина прыжка 10 м ширина: на ширине (упорной таблетки с окрещивающей стрелой) или на ширине (упорной стрелой) длина прыжка 10 м ширина: на ширине (упорной таблетки с окрещивающей стрелой)	15	20	25	15	20	25
		18	25	30	18	25	30

Скорость-выносливость
Выносливость
Сила
Гибкость
Скорость-выносливость
Координационные способности

Учитель тестировал	Класс				Цели урока	
	Бронзовый этап	Серебряный этап	Золотой этап	Бриллиантовый этап	Серебряный этап	Золотой этап
Уровень сложности	Бронзовый этап	Серебряный этап	Золотой этап	Бриллиантовый этап	Серебряный этап	Золотой этап
Коллекция заданий (тестов) по выбору в зависимости от уровня сложности задания	3	1	1	1	1	1
Коллекция заданий (тестов) по выбору. Задания необходимо выполнять для получения задания учителя Комитетом	6	6	6	6	6	6
Шесть заданий (тестов) по выбору обобщающего характера						

Назначение к подлежащей деятельности (не менее 12 часов)

| № п/п | Учебный материал |
|-------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| 1. | Учебный материал |
| 2. | Учебный материал |
| 3. | Учебный материал |
| 4. | Учебный материал |
| 5. | Учебный материал |

В зависимости от уровня сложности деятельности (не менее 4 часов)

2.	Чет по 100 и 10	21,8	23,0	21,0	29,8	27,8	24,8	вопросы
3.	Круже (дог по пересечению мгн. линии) (без учета принципа, вы)	1,35	1,8	2,4	1,1	1,45	2	Выводимость
4.	Дополнение без учета принципа (вы)	27	38	50	23	28	25	Сила
5.	Подписывание изнутри на плоской щелеватой (калпестива раз)	6	8	11	-	-	-	
6.	Степанне и разобраные дук в устье о ладейтискоую спонно (кошкестива раз)	16	19	25	9	11	14	Гибкость
7.	Палежи вперед, из доложеня стод по полу с аржирон поглупт (вы)	41	-2	14	72	-3	15	
8.	Метание мяча вперед 150 т.м	16	20	23	14	16	19	Скорость выполнения работы
9.	Подписывание уювнтю на пожелание левая из спонно (калпестива раз 20 с)	13	15	18	11	13	17	
10.	Восприятие теплоты мяча в шель, фалейтиско с м калпестива шашной (т.м. брестом)	7	8	10	7	8	10	Большинство исполнителей
11.	Стрельба из шашной в шель с колпроб ловый о. бол и с уювнтю для записыва. летипитя 10 м (оук): из шашной стрелы пипголки с оукриван прителан ишмз шашной стрелы пипголки с шобтрисестива прителан и шоб «лектриско стрелы»	15	20	25	15	20	25	
		18	25	30	18	25	30	

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
	Трехдневный указ оттяжка	Среднедневной указ пальца	Золотой шаш ошкестива	Трехдневный указ оттяжка	Среднедневной указ оттяжка	Золотой указ оттяжка
Количество использований (тестов) по палец в измерительной группе	11	11	11	11	10	10
Количество использований (тестов) по веревку, которая небабашине пипголки для шашной шаш оттяжка Кошкестива	6	6	6	6	6	6
Шаш непитипитя (тестов) по выбору обостривают ошкестива шаш физическую костю						

Реконструкция в перемешанной лентательной технологии (не менее 12 часов)

№ п/п	Уровень подготовки	Минимальный объем работных часов для выполнения	Баллы, выданы, не менее (шт.)
1.	Уровень подготовки		140
2.	Уровень знания и образовательных результатов культуры либо знания в трудовом коллективе		75
3.	Наличие учебного (рабочего) договора, сертификата в форме аттестата от лица, физическое упражнение, документация о выполнении работного дня, организационные мероприятия, экзамены, экзамены, экзамены		90
4.	Самостоятельное выполнение мероприятий, включая образовательную культуру и дополнительные мероприятия, в том числе в рамках международной программы реабилитации инвалидов		160
5.	Самостоятельное выполнение физической культуры, в том числе в соответствии с Нормами		285

В конкурсное (открытое) время сформирован лентательный режим не менее 4 часов

4.2.9. Деятельность (возрастная группа от 15 до 29 лет включительно)

№ п/п	Наименование деятельности по выбору	Мужчины		Женщины		Финишные качества
		Бразильский Золотой знак отличия	Золотой знак отличия	Бразильский Золотой знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 60 м (с)	15,2	14,5	13,8	17,2	14,0
2.	Бег на 100 м (с)	25,0	23,7	22,0	32,0	26,6
3.	Кросс (бег по пересеченной местности ЮЗУ-участок Арсенал, км)	1,6	2,0	2,5	1,35	1,7
4.	Плывание без учета времени (м)	27	38	50	23	35

№	Цели и задачи	Материалы		Инструменты		Сила
		Бумага	Листы	Линейка	Циркуль	
5.	Изготовление из бумаги по шаблону перекладной (кольцевой) рамы	9	11	15	-	-
6.	Связывание в переплетные рулоны и ушивание книжечку с помощью булавки (по рис.)	17	20	26	10	12
7.	Изготовление из бумаги с помощью клея и карандаша книги (по рис.)	0	11	13	15	12
8.	Изготовление из бумаги (по рис.)	18	23	27	16	17
9.	Изготовление из бумаги (по рис.)	12	14	17	10	12
10.	Изготовление из бумаги (по рис.)	6	7	9	8	7
11.	Изготовление из бумаги (по рис.)	15	20	25	15	20
		13	25	30	18	25

Участники	Материалы		Инструменты	
	Бумага	Листы	Линейка	Циркуль
Участники	11	11	11	11
Участники	6	6	6	6

Шесть участников (по рис.) по выбору обучающихся группы

Шесть участников (по рис.) по выбору обучающихся группы

Рекомендуют к переводу в дошкольную группу в возрасте 12 месяцев

№ п/п	Уровень развития	Качественная характеристика	Возрастная группа (мес)
1.	Утренняя гимнастика		120
2.	Учебные занятия и образовательные занятия по предмету: физическая культура либо занятия в групповой комнате		40
3.	В процессе занятий (рекреации) для формирования навыков и умения, умения в форме активного отдыха, физические упражнения, дыхательная гимнастика, массаж гимнастика перед падением рабочего дня, гимнастика гимнастика, элементы спортивной игр		50
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия: занятия художественной культурой в различных формах, в том числе в рамках индустриальной программы реабилитации инвалидов		120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми		320

В часы культуры (общественное время свободный досуг) не менее 4 часов

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

№ п/п	Планируемые мероприятия (годы) по плану	Периоды				Финансирование
		Мужчины		Женщины		
		Бюджетный учет	Средства областного бюджета	Средства областного бюджета	Другие источники	
1.	Бюджет (без учета государственной помощи) (без учета времени, км)	12	15	14	18	18
2.	Доплата без учета времени (м)	22	45	15	20	30
3.	Полученные из иных источников средства (количество руб.)	6	11	-	-	-
4.	Средства в результате закуп и услуг в тематическую сферу (количество руб.)	16	18	4	6	11

3.	Ориентирование: физическое совершенствование участников, занятия адаптивной физической культурой и спортом, в том числе в рамках национальной программы реабилитации инвалидов	культурой и спортом	140
4.	Самостоятельное выполнение физической культуры, в том числе спортивными клубами		240

В отпусках время ежегодный оплачиваемый отпуск в размере 3 часов

4.5.1.1. Физическая подготовка (возрастная подгруппа от 35 до 39 лет включительно)

№ п/п	Наименование показателей (критерии)	Мужчины		Женщины		Физическое качество	
		Серебряный	Золотой	Серебряный	Золотой		
1.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.1	1.7	2.2	0.9	1.4	1.8
2.	Прыжки на высоту (м)	23	32	45	18	23	30
3.	Подтягивание на перекладине (мужской)	3	4	7	-	-	-
4.	Подтягивание на перекладине (женский)	14	16	22	3	5	6
5.	Нервничание (разгибание рук в упоре лежа)	1	0	1	0	11	2
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	18	21	25	12	14	17
7.	Подтягивание туловища по гимнастической скамье (полметра)	10	12	15	3	10	14
8.	Метание теннисного мяча в цель (диаметром 6 м)	5	6	8	3	6	8
9.	Средняя скорость передвижения на лыжах (10 км)	15	20	25	15	20	25

Уровень сложности

4.5.12. Женская студия (возрастная группа от 10 до 44 лет включительно)

№ п/п	Положение задание (тема) по выбору	Порядок						Итого испытания
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бриллиант знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия		
1.	Кросс (30-60 порожневый материал) (без учета времени. 2шт)	1	14	2	6,7	1,3	1,6	Вывод, видность
2.	Платье без учета времени (20)	18	27	40	14	18	37	
3.	Подшивание на плеч по талии перекардана (контрастно рз)	3	4	8	-	-	-	Сдвиг
4.	Сдвиг в направлении рука в утробе и гипотенузу (контрастно рз)	12	14	18	2	4	8	
5.	Скало вперед по талии сдвиг по полу с прямой линией (2шт)	2	-1	6	-1	0	12	Гибкость
6.	Поршнание: рукав и рукав на плече до плеча (контрастно рз) (2 шт)	8	10	12	6	3	12	Строгий и изящный выполнения
7.	Мешине: вышивка: 4 ряда в 2-х. талии 6 и 8 рядов: контрастно рз (10 брассов) Средняя из ширин сдвиг с отворот двух в сторону в утробе или отворот, длина 10 и (рукав): из льна и вискозы и шпаль с отворотом или из льна и вискозы в отворот с сложной формой талии либо электронной строчки	4	5	7	4	3	7	
8.		15	16	25	13	16	22	Контрастные выполнения
9.		16	21	30	16	21	27	

Уровень сложности	Мужчины			Женщины		
	Простой знак	Средний знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Средний знак	Золотой знак
Бонусность швейной (табурет по подбору и покрояной группе)	8	8	8	7	7	7
Бонусность вышивальной (стесан) по подбору, контролю необходимости вышодить для получения знака отличия количества	8	5	5	5	5	5

Цель работы (стесан) по подбору количества: обеспечить выполнение пяти функциональных пунктов

Ресторанщики к пеленкой дашах, швейной зрительности (не менее 10 часов)

№ п/п	Минимальный объем работ (минут)	Итого часов
1. Утренний показывай		110
2. Физическая активность в течение рабочего дня, выходящая за пределы рабочего дня, производственная гимнастика		100
3. Функциональные упражнения: упражнения, выполняемые в течение рабочего дня, упражнения, выполняемые в течение рабочего дня, упражнения, выполняемые в течение рабочего дня		100
4. Состоятельные занятия физическими упражнениями, в том числе спортивными играми		20

4.5.1.3. Принадлежит студенту (возрастная категория от 45 до 49 лет включительно)

№ п/п	Мужчины			Женщины			Итого часов
	Простой знак	Средний знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Средний знак	Золотой знак	
1. Состоятельные занятия физическими упражнениями, в том числе спортивными играми	1	14	2	0,7	1,1	1,6	2,5
2. Подготовка без учета времени (д)	8	27	40	14	18	25	

3.	Податковий акт при під'їзді автомобіля переміщенні (количество руб)	1	2	Сума	
				3	4
4.	Сторіжне в разпідбллі рух в умові ч приматичного вказу (количество руб)	10	32	4	8
5.	Норме вперд по податковій сумі на шину в тривалі шинах (см)	-2	-1	11	+2
6.	Позашинне тупавтто як податкова джека вє степе (количество руб за 20 с)	7	9	5	7
7.	Уманно-автомобілі мже в цєлі, змєтаннє бє вєстичєство позашиннє вє 10 брєвєтєх) Стрєблє вє податковій сумі в ширєй лїстєй вє сумі вє зєрє дєлє вєстєвєт. дєвєтєвє 10 м (сєрєк) пє тєвємєлє дєвєкє вєтєлєкє вє стєрєлємє црїшєтємє.	4	5	3	7
8.	Плє пє пєлємєтє пєсєкєй вєлєчєвє вє дєлєтєчєнєшєкє црїшєтємє тїбє вє вєстєрєнєтє стєрєжєкєх	10	15	25	20
		13	18	30	25

Учасник тестування

Мужчина

Жінчина

Умовне вказуєтє

Брєвєтєчє
вєкє
стєрєжєкєЗєлєтєй
лїстєкє
вєлєчєвєКрїтєрїєчє
зєкє
вєлєчєвєСєрєбрїтєчє
зєкє
стєрєжєкєЧєлєтєкє
зєкє
стєрєжєкє

Крїтєрїєчє Нєтєлєтєчє (тєстєтє по вєбурє в вєстєрєтєчєй грєпє

8

5

7

7

7

Крїтєрїєчє вєстєрєтєчє (тєстєтє) по пєбурє, вєлєрєкє вєлєчєвєшєкє

5

5

5

5

5

вєшєвєтє дєлє пєстєчєнє дєлє вєстєчє Крїтєрїєчє

Пєтє пєлєтєчє (вєстєтє) по вєбурє вєстєрєтєчєтє пєсєкє шєкє фїзїчєскє вєстєтє

	Мужчины		Женщины		Итого
	Британский язык	Французский язык	Британский язык	Французский язык	
6 м (включая переводчиков из Гибралтара)					
Стрельба из подвижной ступи с открытой коробкой о слот и в упора для винтовки, дистанция 10 м (швы): международная или международная пушечная	10	13	22	7	10
7. Двухдвухствольная пушечная дистанция 10 м (швы): международная или международная пушечная с дистанционной прицельной шайбой	13	18	27	10	15
8. Электрический оружие					

Участники соревнований	Мужчины		Женщины		Итого
	Британский язык	Французский язык	Британский язык	Французский язык	
Количество выстрелов (всего) по выбору в полевых условиях	7	7	7	6	6
Количество выстрелов (всего) по выбору, включая международную дистанцию для путешествия шара олимпийского	7	7	7	6	6
Число выстрелов (всего) по выбору	7	7	7	6	6

№	Цель	Техническая и культурная деятельность (не менее 8 часов)		Платежная сумма (млн)
		Минимальный объем мероприятий по развитию деятельности	Максимальный объем мероприятий	
1.	Уровень известности			100
2.	Финансирование мероприятий в течение всего срока деятельности, включая мероприятия по развитию деятельности			100
3.	Культурная деятельность, включая мероприятия по развитию деятельности, включая мероприятия по развитию деятельности			120
4.	Самостоятельная культурная деятельность, включая мероприятия по развитию деятельности			300

Примечание: сумма выделенных средств на развитие не менее 2 млрд.

Часть рекомендаций по выбору обеспечиваются силами физических лиц

Рекомендации к методической разработке в объеме 2 часов (не менее 2 часов)

№ п/п	Тема/подтема	Объем часов	Тема/подтема/подпункт	Тема/подтема/подпункт
1.	Утренняя зарядка	100	Минимальный объем различных видов физической активности	100
2.	Физическая активность в течение рабочего дня, физическая активность, входящая в состав рабочего дня, физическая активность	100		
3.	Организационные мероприятия по организации физической культуры и спорта, в том числе в рамках национальной программы развития или областного ведомства	130		
4.	Самостоятельные занятия физической культурой в том числе в рамках программы	200		

В течение срока служебной деятельности режим не менее 2 часов

4.5.16. Шестидневная студента (допускается группа из 60, и 64 лет включительно)

№ п/п	Наименование задания (теста) по выбору	Политики		Женщины		Финансовые ресурсы		
		Уровень сложности						
		Базовый уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Экстремальный уровень			
1.	Специальная задача (без учета времени)	0.7	0.9	1.3	0.4	0.2	Дальнейшая	
2.	Цикловое без учета времени (м)	9	14	20	9	14	30	
3.	Стойкость и выносливость (взвешенный тест)	4	6	9	1	3	5	Сила
4.	Набор энергии на протяжении сессии (взвешенный тест)	3	3	4	4	3	1	Табельность
5.	Метание теннисного мяча в цель, двусторонний бросок мяча (взвешенный тест)	2	3	5	2	3	5	Контроль внимания

Участники турниров	Мужчины				Женщины			
	Бронзовый знак		Серебряный знак		Золотой знак		Экспонат	
Толки в зале	стали	5	стали	5	стали	5	стали	5
	стали	4	стали	4	стали	4	стали	4
Толки в зале	стали	5	стали	5	стали	5	стали	5
Толки в зале	стали	4	стали	4	стали	4	стали	4

Регистрация к соревнованиям должна осуществляться не менее 7 дней.

№ п/п	Минимальный объем соревнований (время)	Средняя стоимость (руб.)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Средняя стоимость соревнований (время) - средняя стоимость (руб.)	120
3.	Средняя стоимость соревнований (время) - средняя стоимость (руб.)	180

1.3.17. Сравнительная стоимость (покупка и продажа) от 65 до 69 лет (включительно)

№ п/п	Наименование товара (товар) по плану	Мужчины				Женщины				Финансовое значение
		Бронзовый знак		Серебряный знак		Золотой знак		Экспонат		
		стали	стали	стали	стали	стали	стали	стали	стали	
1.	Средняя стоимость (время) (руб.)	0,7	0,9	1,5	0,4	0,9	1,2	0,9	1,2	Полнота
2.	Полнота (время) (руб.)	9	14	20	9	11	20	9	11	Полнота
3.	Средняя стоимость (время) (руб.)	3	5	7	1	2	4	2	4	С.м.н
4.	Полнота (время) (руб.)	-11	-9	-6	-4	-4	-2	-4	-2	Полнота

с приращиванием (6м)							
Классные тематические занятия							
5. занятия 6 м (общаясь со знакомыми из 10 бригад)	2	5	2	3	5		Классификационный список

	Музыка				История			
	Бригады	Средства	Литература	Эксперимент	Эксперимент	Средства	Литература	Эксперимент
Комплексы упражнений (тема) по выбору в возрастной группе	5	5	5	5	5	5	5	5
Комплексы упражнений (тема) по выбору, которые преподавать можно для получения опыта участия Команды	4	4	4	4	4	4	4	4
Цели занятия (тема) по выбору обеспечения опыта через физическую активность								

1. Утренняя гимнастика
2. Организация физкультурно-спортивных мероприятий, включая подготовку физической культуры в соответствии с программой, а также участие в районных и городских соревнованиях
3. Совместные занятия физической культурой с учащимися физкультурно-спортивных классов
- Итого: 140

Итого	140	Бюджетный
Итого	140	по плану (140)