

**ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ
V СТУПЕНЬ
10-11 КЛАССЫ (16-17 лет)**

Виды испытаний и нормы.

№ пп	Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый уровень	серебряный уровень	золотой уровень	Бронзовый уровень	серебряный уровень	золотой уровень
1.	Бег с высокого старта 100м (сек.)	15,00	14,2	13,8	18,00	16,5	15,7
	Бег 2000 м девушки(мин.) Бег 3000 м юноши (мин.) или Бег 5000 м	- 14,30 без учета времени	- 13,50 без учета времени	- 13,00 без учета времени	11,00 - без учета времени	10,30 - без учета времени	10,00 - без учета времени
3.	Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места (м)	3,60 190	3,90 210	4,60 2,30	2,80 1,55	3,30 1,70	3,70 185
4.	Метание гранаты: - 700 гр. (м) - 500 гр.(д)	26	30 -	34 -	- 14	- 17	- 21
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз) Подтягивание на низкой перекладине (раз)	9	11	14	17	22	26
6.	Сгибание и разгибание рук из упора лёжа на полу (кол-во)	22	27	32	10	15	20
7.	Наклон вперед с прямыми ногами	достать пальцами рук пол	достать пальцами рук пол	достать ладонями пол	достать пальцами рук пол	достать пальцами рук пол	достать ладонями пол
8.	Лыжные гонки 3 км (мин.) Лыжные гонки 5 км (мин.) или Лыжные гонки без учета времени (км)	- 29,0 10	- 27,0 10	- 25,0 10	20,0 - 5	19,0 - 5	18,0 - 5
9.	Плавание (м) и сек.	50 м	50 м	0,41 сек	50 м	50 м	1,10 сек
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей на стол или стойку (10 м) очки	15	20	25	15	20	25
	Количество видов испытаний в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
	Необходимо выполнить нормативов для получения значка	6	7	8	6	7	8

**РЕКОМЕНДОВАННЫЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ СТУДЕНТОВ И МОЛОДЁЖИ ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ
VI СТУПЕНЬ
18-24 лет**

Виды испытаний и нормы

№ пп	Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый уровень	серебряный уровень	золотой уровень	Бронзовый уровень	серебряный уровень	золотой уровень
1.	Бег с высокого старта 100м (сек.)	14,00	13,7	13,3	16,9	16,3	15,5
	Бег 2000 м девушки(мин.)	-	-	-	11,00	10,25	9,40
	Бег 3000 м юноши (мин.)	13,50	13,20	12,25	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места (м)	3,90 2,10	4,20 2,35	4,60 2,45	3,30 1,65	3,70 1,80	3,90 1,95
4.	Метание гранаты: - 700 гр. (м) - 500 гр.(д)	31	35 -	42 -	- 21	- 24	- 27
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз) Подтягивание на низкой перекладине (раз)	11	13	16	21	25	30
6.	Сгибание и разгибание рук из упора лёжа на полу (кол-во)	27	31	35	13	18	23
7.	Наклон вперед с прямыми ногами	достать пальцами рук пол	достать пальцами рук пол	достать ладонями пол	достать пальцами рук пол	достать пальцами рук пол	достать ладонями пол
8.	Лыжные гонки 5 км (мин.)	-	-	-	30,00	28,00	25,00
	Лыжные гонки 10 км (мин.)	59,30	56,0	50,0	-	-	-
	или Лыжные гонки без учета времени (км)	15	15	15	10	10	10
9.	Плавание (м) и в сек.	50 м	50 м	0.41 сек	50 м	50 м	1.10 сек
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей на стол или стойку (10 м) очки	15	20	25	15	20	25
	Количество видов испытаний в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
	Необходимо выполнить нормативов для получения значка	6	7	8	6	7	8