

VI. Ступень
(возрастная группа от 18 до 24 лет) изменения от 16.11.15г. пр. № 1045

1. Испытания (тесты)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины от 18 до 24 лет			Женщины от 18 до 24 лет		
		Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебрян ый знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	17,5	17,0	16,5
2.	Бег на 3 км (мин, с) 2 км женщ.	14,00	13,30	12,30	11,35	11,15	10,30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13			
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40			
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)				10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)				10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)	6	7	13	8	11	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	270	290	320
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	170	180	195
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) 500гр женщин	33	35	37	14	17	21
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26,30	25,30	23,30	37,00	35,00	31,00
	или кросс по на 5 км (м) и 3км(ж) по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)				20,20	19,30	18,00
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)				34	40	47
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	1.10
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
11.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	12	12	12
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.