

**Министерство спорта Российской Федерации**

**Национальный государственный университет физической культуры,  
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ)  
ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО  
КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»  
ДЛЯ ИНВАЛИДОВ**

**Санкт-Петербург, 2017**

<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>		Стр.
	Введение	3
<b>РАЗДЕЛ I.</b>	Общий порядок организации тестирования инвалидов по нормативам испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для инвалидов	<b>3</b>
1.1.	Последовательность тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для инвалидов	<b>6</b>
1.2.	Порядок организации тестирования.	<b>6</b>
<b>РАЗДЕЛ II.</b>	Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для инвалидов.	<b>21</b>
2.1.	Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для лиц с нарушением слуха.	<b>21</b>
2.2.	Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для лиц с нарушением зрения.	<b>44</b>
	- лица с остаточным зрением	<b>44</b>
	- лица тотально слепые	<b>64</b>
2.3.	Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для лиц с интеллектуальными нарушениями.	<b>83</b>
2.4.	Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.	<b>105</b>
	- низкорослые	<b>105</b>
	- лицам с односторонней или двусторонней ампутацией или недоразвитием верхних и нижних конечностей	<b>121</b>
	- лица с последствиями травм и заболеваниями спинного мозга	<b>160</b>
	- лица с прочими заболеваниями опорно-двигательного аппарата	<b>199</b>
<b>РАЗДЕЛ III.</b>	Методические рекомендации по <b>организационно-методической поддержке</b> реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для инвалидов.	<b>219</b>
<b>РАЗДЕЛ IV.</b>	Методические рекомендации по <b>медицинским требованиям к допуску</b> лиц с отклонениями в состоянии здоровья для выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для инвалидов.	<b>223</b>
<b>РАЗДЕЛ V.</b>	Методические рекомендации по <b>материально-техническому обеспечению</b> лиц с ограниченными возможностями здоровья для выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для инвалидов.	<b>234</b>
	Предложения от субъектов Российской Федерации, участвующих в апробации по редакции Методических рекомендаций по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для инвалидов.	<b>237</b>

## **ВВЕДЕНИЕ**

Методические рекомендации разработаны для организации мероприятий и выполнению населением нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов.

Тестирование осуществляется в порядке, установленном приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.01.2016 г. № 54 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). На этапах подготовки и выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО для инвалидов в обязательном порядке осуществляется медицинский контроль.

Присвоение спортивных разрядов по спортивным дисциплинам видов спорта, включенным во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс, осуществляется в соответствии с требованиями Единой всероссийской спортивной классификации.

## **РАЗДЕЛ I.**

### **ОБЩИЙ ПОРЯДОК ОРГАНИЗАЦИИ ТЕСТИРОВАНИЯ ИНВАЛИДОВ ПО НОРМАТИВАМ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» ДЛЯ ИНВАЛИДОВ (ПРОЕКТ)**

Тестирование инвалидов осуществляется соответствующими центрами тестирования, созданными в установленном приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.12.2015 №1219 «Об утверждении порядка создания Центров тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и положения о них» порядке, или наделенными соответствующими полномочиями согласно приказу Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2015 №1218 «Об утверждении порядка наделения иных некоммерческих организаций правом по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Организация и проведение тестирования населения по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов осуществляется в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.01.2016 № 54 «Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"» (ГТО) и данными методическими рекомендациями и правилами соревнований по видам спорта дисциплины которых входят в государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов.

Процедура тестирования начинается с обязательной регистрации участника на Всероссийском Интернет-портале комплекса по адресу в сети [www.gto.ru](http://www.gto.ru). как при личном обращении в центр тестирования при содействии сотрудника центра тестирования, так и самостоятельно с использованием сети Интернет. По окончании регистрации участнику присваивается уникальный идентификационный номер (УИН).

В случаях группового участия (трудовые коллективы, классы, учебные группы) подается коллективная заявка, при выполнении условий, указанных в **пунктах 4 и 5** порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28 января 2016 г. № 54.

График проведения тестирования с указанием места тестирования, составляется центром тестирования.

Условиями допуска участника к прохождению тестирования являются:

- наличие заявки на прохождение тестирования;
- правильность заполнения персональных данных участника, указанных при регистрации на портале;
- соответствие фотографии участника, загруженной при регистрации;
- предъявление документа, удостоверяющего личность (для лиц, не достигших четырнадцати лет – свидетельства о рождении, либо его копии);
- предъявление медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом (в том числе и массовым спортом), спортивным соревнованиям, выданного по результатам медицинского осмотра (обследования), проведенного в соответствии с Положением об организации медицинского осмотра (обследования) лиц, занимающихся физической культурой и массовыми видами спорта, утвержденным приказом Минздрава России от 01.02.2016 г. № 134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе, при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»), при направлении коллективной заявки от образовательной организации, реализующей образовательные программы начального общего образования, образовательные программы основного общего образования, образовательные программы среднего общего образования, в которой указана информация об отнесении обучающегося к основной медицинской группе для занятий физической культурой в соответствии с приказом Минздрава России от 21.12.2012 г. № 1346н «О порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период их обучения в них» медицинское заключение для допуска к выполнению нормативов комплекса не требуется);
- согласие законного представителя несовершеннолетнего участника на прохождение тестирования.

Участник не допускается к прохождению тестирования в следующих случаях:

- отсутствие заявки на прохождение тестирования;
- неправильно заполнены персональные данные участника, при регистрации на портале;
- несоответствие фотографии участника, загруженной при регистрации с внешним видом;
- отсутствие документа, удостоверяющего личность;
- отсутствие медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом;

- отсутствие согласия законного представителя несовершеннолетнего участника на прохождение тестирования;

- ухудшения его физического состояния до начала тестирования.

В случае, если участник не выполнил нормативы комплекса, он имеет право пройти повторное тестирование, график которого определяется центром тестирования и размещается на портале в срок, определяемый центром тестирования, но не ранее чем через две недели со дня совершения первой попытки выполнения нормативов и не более трех раз в отчетный период для соответствующего знака отличия. На всех видах испытаний обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

По завершению выполнения каждого испытания (теста) участникам сообщаются их результаты.

Оценка выполнения участником нормативов испытаний (тестов) комплекса осуществляется по полученным результатам тестирования, оформленным в установленном порядке в протоколы выполнения испытаний и внесенных в электронную базу данных, относящихся к комплексу ГТО для инвалидов, требованиями по соответствующим ступеням (возрастной группе) комплекса.

### **1.1. Последовательность тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для инвалидов**

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов. Кроме того, организаторы соревнований перед тестированием должны провести общую разминку участников.

Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств лиц с ограниченными возможностями здоровья, осуществляется в следующей последовательности испытаний (тестов) для оценки:

- скоростных возможностей;
- силы;
- гибкости;
- скоростно-силовых возможностей;
- координационных способностей;
- выносливости;

Тесты для определения развития физических качеств:

**1) Скоростные возможности** - бег на 30 м или 60, 100 м, бег на 40 м или 50 м или 70 м или 80 м или 90 м (с), бег в коляске 60 м или 100 м (с), бег с лидером или на тротуаре с максимальной интенсивностью (с);

**2) Сила** – подтягивание из виса на высокой перекладине или на низкой перекладине 90 см (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу или в упоре на гимнастическую скамейку или о сиденье стула (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз), приседание (количество раз) или поднимание туловища из положения лежа на спине без учета времени (количество раз) или динамометрия кистей рук;

3) **Гибкость** – наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см) или выкрут прямых рук назад взявшись за гимнастическую палку или веревку (см) – плечевые суставы;

4) **Скоростно-силовые возможности** – прыжок в длину с места толчком двух ног или с разбега (см), метание мяча весом 150 г. или 500 г. или 700 г. (м) или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) или плавание 25 м (мин, с), приседание (количество раз за 30 с) или прыжок в высоту с места толчком двух ног (см) или метания из коляски (м);

5) **Координационные способности** – метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий) или плавание 10 м или 15 м или 25 м (без учета времени) или стрельба из электронного оружия из положения сидя с опорой локтей о стол из упора для винтовки на дистанции 10 м или стоя с опорой локтей о стол или стойку (количество раз) или самозащита без оружия (количество очков), метание из коляски (количество попаданий).

6) **Выносливость** – бег на 1 км или 1,5 км или 2 км или 3 км (мин, с) или смешанное передвижение на 1 км или 3 км или 4 км (мин, с) или 3 км (без учета времени) или скандинавская ходьба 3 км или 4 км (мин, с), бег на лыжах на 1 км или 2 км или 3 км или 5 км (мин, с) или 2 км или 3 км (без учета времени) или передвижение на лыжах 2 км или 3 км или 4 км (мин, с) или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1,5 км или 2 км или 3 км (без учета времени) или кросс на 2 км, 3 км, 5 км (по пересеченной местности) (без учета времени) или плавание 50 м (мин, с) или 50 м (без учета времени) или туристический поход с проверкой туристических навыков (не менее 6 км) или туристический поход (не менее 8 км), бег в коляске на дистанции в зависимости от спортивно-функционального класса, бег с лидером или на третбане с умеренной интенсивностью;

В отдельных случаях последовательность выполнения физических упражнений может быть изменена.

Соблюдение участниками последовательности выполнения тестирования, техники выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса фиксируется спортивным судьей.

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников – спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

## 1.2. Порядок организации тестирования.

### Тестирование качества быстроты (скоростные возможности)

#### 1. Бег на 30, 60, 100 метров

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Дорожки размечаются белой краской или известью, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек  $1,22 \pm 0,1$  м.

Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м – с низкого или высокого старта.

Участники стартуют по 2–4 человека.

### ***Ошибки в беге на 30, 60, 100 м***

Ошибкой является не готовность к старту через 2 минуты после вызова стартера, если участник вовремя бега уходит со своей дорожки, что создает помехи другому тестируемому. Так же ошибка, когда участник стартует раньше команды стартера «Марш!» или выстрела.

#### ***2. Бег на 40 м или 50 м или 70 м или 80 м или 90 м (с)***

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Дорожки размечаются белой краской или известью, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек  $1,22 \pm 0,1$  м.

Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000.

Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 40, 50, 70, 80 или 90 м – с низкого или высокого старта.

Участники стартуют по 2–4 человека.

#### ***Ошибки в беге на 40, 50, 70, 80, 90 м***

Ошибкой является не готовность к старту через 2 минуты после вызова стартера, если участник вовремя бега уходит со своей дорожки, что создает помехи другому тестируемому. Так же ошибка, когда участник стартует раньше команды стартера «Марш!» или выстрела.

#### ***3. Бег в коляске на 60 м или 100 м (с)***

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Дорожки размечаются белой краской или известью, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек не менее 1,22 м. Уклон дорожки не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Бег на 60 м или 100 м выполняется на личной коляске тестируемого или предоставленной центром тестирования. Участники стартуют по 2 человека.

#### ***Ошибки бега в коляске на 60 м или 100 м (с)***

Ошибкой является не готовность к старту через 2 минуты после вызова стартера, если участник вовремя бега уходит со своей дорожки, что создает помехи другому тестируемому. Также ошибка, когда участник стартует раньше команды стартера «Марш!» или выстрела.

#### ***4. Бег с лидером или на тротуаре с максимальной интенсивностью (с)***

##### ***Бег с лидером с максимальной интенсивностью (с)***

Бег с лидером проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Дорожки размечаются белой краской или известью, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек не менее 1,22 м. Уклон дорожки не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с после финиша тестируемого.

Участники тестирования стартуют по 2 человека с индивидуальным лидером. В качестве лидера выступает физически подготовленный и имеющий медицинский допуск, сопровождающий тестируемого или волонтер центра тестирования.

##### ***Ошибки бега с лидером***

Ошибкой является не готовность к старту через 2 минуты после вызова стартера. Выход за пределы своей дорожки и создание помехи другому тестируемому. Старт раньше команды стартера «Марш!» или выстрела. Пересечение финишной черты тестируемого после своего лидера.

### ***Бег на третбане с максимальной интенсивностью (с)***

Бег на третбане выполняется с максимальной интенсивностью, доступной для тестируемого, на спортивном аэробном тренажёре для занятий бегом или ходьбой в помещении. Возможно изменение скорости движения ленты третбана по усмотрению стартера. Уклон дорожки третбана не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Участники тестирования стартуют по 1 человеку.

#### ***Ошибки бега на третбане с максимальной интенсивностью (с)***

Ошибкой является не готовность к старту через 2 минуты после вызова стартера. Самостоятельное изменение заданных параметров, настроек третбана тестируемому. Сход за пределы дорожки третбана тестируемого до полной остановки ленты или команды стартера.

Бег в коляске проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Дорожки размечаются белой краской или известью, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек не менее 1,22 м. Уклон дорожки не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Бег выполняется на личной коляске тестируемого или предоставленной центром тестирования. Участники тестирования стартуют по 2 человека.

#### ***Ошибки бега в коляске на дистанции в зависимости от спортивно-функционального класса***

Ошибкой является не готовность к старту через 3 минуты после вызова стартера. Выход за пределы своей дорожки и создание помехи другому тестируемому. Старт раньше команды стартера «Марш!» или выстрела.

## **Порядок организации тестирования качества силы.**

### ***1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)***

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.

У каждого снаряда должны находиться: столы и стулья (включая стул для участника), полотенце, табличка с порядковым номером снаряда и судейской бригады, магnezия, наждачная бумага, материя для протирки грифа перекладины, разновысокие банкетки (стремьянка) для подготовки перекладины и принятия исходного положения, под перекладиной – для обеспечения безопасности участников должен находиться мат.

#### ***Техника выполнения испытания***

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с.

Упражнение Испытание выполняется на большее количество раз.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

#### ***Ошибки в подтягивании из виса на высокой перекладине:***

- подбородок тестируемого оказался ниже уровня грифа перекладины;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- широкий хват при выполнении исходного положения;
- отсутствие фиксации менее чем на 1 сек. исходного положения;

- совершение «маятниковых» движений с остановкой;
- при принятии исходного положения руки тестируемого согнуты в локтевых суставах;
- участник при выполнении испытания раскрыл ладонь (судья увидел лицевую сторону ладони);
- при движении вверх у тестируемого ноги согнуты в коленных суставах;

## **2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу или в упоре на гимнастическую скамейку или о сиденье стула (количество раз)**

Тестирование участников проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания необходимо огородить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходных положений: упор лежа на полу, упор на гимнастическую скамейку, упор о сиденье стула, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или контактной платформы высотой 5 см.), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 сек., продолжить выполнение испытания.

### **Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:**

- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 сек. исходного положения;

В возрастной группе 60-69 лет (X ступень) мужчины выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой о гимнастическую скамью, в возрастной группе 70 лет и старше (XI ступень норм ГТО) – о сиденье стула. Остальные требования к выполнению испытаний и недопущению ошибок аналогичны требованиям испытания «Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу».

## **3. Рывок гири 16 кг (количество раз)**

Соревнования проводятся на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 м. Участник выполняет испытание исключительно в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах (рекомендуется футболка с коротким рукавом и шорты).

Для выполнения испытания используются гири весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

### **Техника выполнения испытания**

За 2 минут до начала тестирования участник приглашается на помост. За пять секунд до старта производится обратный отчет времени 5; 4; 3; 2; 1 и подается команда судьи «Старт!», после чего выполняется рывок гири.

Рывок гири выполняется в один приём, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать её. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан только один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник может начинать испытание с любой руки и переходить к выполнению испытания второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирию в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 сек. Во время выполнения испытания судья на помосте засчитывает каждый правильно выполненный рывок гири после фиксации не менее чем на 0,5 сек.

Засчитывается количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.

Если участник оторвет гирию до команды «Старт!», судья останавливает выполнение командой «Стоп!», после чего гирия устанавливается в первоначальное положение. Для начала тестирования судья вновь подает команду «Старт!». При нарушении правил техники рывка судья на помосте подает команды: «Не считать!».

Команда «Стоп!» подается за многократное нарушение правил (техническую неподготовленность) или при уходе участника с помоста.

#### ***Ошибки при выполнении испытания:***

- дожим гири;
- касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.
- изгиб и скручивание туловища, сгибание в тазобедренном суставе в момент фиксации гири.

*Запрещено* (испытание прекращается):

- использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- использовать канифоли для подготовки ладоней;
- постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- выход за пределы помоста.

#### ***4. Приседание (количество раз)***

Приседание выполняется из положения стойки: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища на твердой, ровной поверхности. По команде стартера тестируемый начинает выполнять динамичные приседания до глубокого приседа максимальное количество раз.

Тест выполняется по 1 человеку.

#### ***Ошибки приседание (количество раз)***

Ошибкой является не готовность к старту через 2 минуты после вызова стартера. Остановка во время приседания более 3 секунд. Подъем стопы от опоры ног.

#### ***5. Поднимание туловища из положения лежа на спине без учета времени (количество раз)***

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

#### ***Ошибки при выполнении испытания:***

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;

- пальцы разомкнуты «из замка»;
- смещение таза.

### **6. Динамометрия кистей рук**

Для процедуры тестирования используется динамометр медицинский ручной, который предназначается для измерения мышечной силы кисти рук. Во время теста поочередно проводятся два измерения (правая и левая рука), после единственного сжатия с максимально возможной силой на каждой руке тестируемого результат фиксируется в протокол.

Участники выполняют тест по 1 человеку.

#### ***Ошибки динамометрии кистей рук***

Ошибкой является не готовность к старту через 2 минуты после вызова стартера. Не правильный захват динамометра. Использование дополнительного рычага опоры для улучшения результата теста. Использование более одной попытки для выполнения теста.

## **Порядок организации тестирования качества гибкость.**

### ***1. Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см) (для контингента с сохранными верхними конечностями)***

Наклон выполняется из положения сидя на гимнастическом коврике с прямыми ногами в коленях и ступнями ног расположенными вместе.

Тестируемый выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы), без обуви.

При выполнении испытания, по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона вперед, скользя пальцами рук по линейке измерения. Линейка для измерения фиксируется судьей от стоп тестируемого. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат до уровня стопы определяется - , после – знаком +.

#### ***Ошибки при выполнении наклона вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)***

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

### ***2. Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами «Отвес» (см) (для контингента с отсутствием верхними конечностями)***

Наклон выполняется из положения сидя на гимнастическом коврике с прямыми ногами в коленях и ступнями ног расположенными вместе.

Тестируемый выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы), без обуви.

При выполнении испытания, по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона вперед, наклоняя голову максимально вперед и вниз. «Отвесом» (измерительная лента с грузом) для измерения фиксируется расстояние от переносицы до нижней точки отвеса. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

***Ошибки при выполнении наклона вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)***

- сгибание ног в коленях;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

***3. Выкрут прямых рук назад взявшись за гимнастическую палку или веревку (см) – плечевые суставы***

Выкруты прямых рук назад с использованием гимнастической палки (веревки) (подвижность в плечевых суставах). Испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем лучше показатели гибкости данного сустава, и наоборот.

***Ошибки при выполнении выкрута прямых рук назад взявшись за гимнастическую палку или веревку (см)***

- сгибание рук в локтевых суставах;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

**Порядок организации тестирования скоростно-силовых возможностей**

***1. Прыжки в длину с места толчком двумя ног или с разбега (см)***

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

***Участник имеет право:***

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

***Участнику запрещено:***

- наступать на «линию измерения» или касаться ее;
- выполнять отталкивание с предварительного подскока;
- отталкиваться ногами разновременно;
- использовать какие-либо отягощения, выбрасываемые во время прыжка;
- уходить с места приземления назад по направлению прыжка.

***Ошибки (попытка не засчитывается):***

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

***Правила тестирования испытания «Прыжок в длину с разбега»***

Старший судья определяет правильность выполнения прыжка, судьи-измерители измеряют результат или устанавливают планку. Секретарь ведет протокол тестирования.

Участник при выполнении тестирования по прыжкам имеет право разметить свой разбег или предоставленными отметками, или собственными, но не разрешается делать отметки мелом или краской. Под руководством судей участник имеет право выполнить пробные попытки в зависимости от времени до начала проведения испытаний.

Не разрешается с момента начала проведения испытаний проводить разминку в секторах для прыжков. Во время тестирования каждому участнику предоставляется по три попытки. Все попытки участники выполняют поочередно.

Участник приступает к выполнению попытки только по вызову судьи. На подготовку и выполнение попытки в прыжках дается – 1 мин. Отсчет времени начинается с момента вызова испытуемого судьей для выполнения попытки. Между попытками участник имеет право на трех-четырёх минутный перерыв. Если тестируемый умышленно затягивает время выполнения попытки, то он может быть лишен данной попытки; если в момент выполнения попытки участнику помешали, то старший судья имеет право предоставить ему заменяющую попытку. Участник имеет право отказаться от очередной попытки, не теряя права на выполнение последующих.

После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, дает команду – сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, – сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются в протокол. Неудачные попытки измерению не подлежат.

Если проведение испытаний прерваны по метеоусловиям или другим объективным причинам, то главный судья может разрешить провести тестирование заново с теми же участниками или с момента прерванной попытки. При переносе испытаний на другой день они начинаются с первой попытки.

Отталкивание в прыжках выполняется одной ногой от поверхности бруска или дорожки, не заступая на индикатор.

Результаты прыжков измеряются по ближайшей точке следа, оставленного любой частью тела (или руки), по прямой, перпендикулярной к линии измерения.

***Прыжок не засчитывается, если тестируемый:***

- не выполнив прыжка, пробежал через брусок или сбоку от него через линию измерения;
- при отталкивании заступил или наступил за линию измерения;
- оттолкнулся сбоку от бруска;
- во время приземления коснулся любой частью тела о поверхность сектора за пределами бокового края ямы, оказавшись при этом ближе к бруску отталкивания, чем след, оставленный при приземлении;
- после совершения прыжка возвратился назад через яму для приземления;
- при прыжке применил любую форму сальто;
- просрочил время, выделенное на попытку.

## ***2. Метание мяча весом 150 г или 500 г или 700 г (м)***

Участники II-IV ступеней комплекса выполняют метание мяча весом 150 г. Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо».

Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда.

***Ошибки (попытка не засчитывается):***

- заступ за линию метания;
- снаряд не попал в «коридор»;
- попытка выполнена без команды спортивного судьи.

Участники V-VII ступеней комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г. Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда.

***Ошибки (попытка не засчитывается):***

- заступ за линию метания;
- снаряд не попал в «коридор»;
- попытка выполнена без команды спортивного судьи.

***3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за одну минуту)***

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

***Ошибки:***

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты «из замка»;
- смещение таза.

***4. Плавание 25 м (мин, с)***

Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды (на усмотрение испытуемого).

Способ плавания – произвольный, участник касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

***Испытание (тест) прекращается при:***

- ходьбе либо касании дна ногами;
- использовании для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.

***5. Приседание (количество раз за 30 с)***

Приседание выполняется из положения стойки: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища на твердой, ровной поверхности. По команде стартера тестируемый начинает

выполнять динамичные приседания до глубокого приседа максимальное количество раз за 30 секунд.

Тест выполняется по 1 человеку.

***Ошибки приседание (количество раз)***

Ошибкой является не готовность к старту через 2 минуты после вызова стартера. Остановка во время приседания более 3 секунд. Подъем стопы от опоры ног. Начало выполнения испытания до команды судьи.

***6. Прыжок в высоту с места толчком двух ног (см) (по Абалакову)***

Спортсмену на поясе прикрепляется сантиметровая лента, пропущенная под скобу, которая располагается между ног. Задача испытуемого — прыгнуть как можно выше. Оценивается разность между показаниями на сантиметровой ленте до и после прыжка.

Прыжок в высоту с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вверх. Мах руками допускается. Приземление должно быть осуществлено в заданном круге, диаметром 40 см.

***Участник имеет право:***

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

***Участнику запрещено:***

- выходить из сектора для прыжков;
- выполнять отталкивание с предварительного подскока;
- отталкиваться ногами разновременно;
- использовать какие-либо отягощения, выбрасываемые во время прыжка.

***Ошибки (попытка не засчитывается):***

- выход из сектора до прыжка;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

***7. Метание мяча из коляски (м)***

Метание мяча проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется из зафиксированной личной коляски участника или коляски предоставленной центром тестирования.

Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда.

***Ошибки (попытка не засчитывается):***

- снаряд не попал в «коридор»;

**Порядок организации тестирования координационных способностей**

***1. Метание теннисного мяча в цель***

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.

Участнику предоставляется право выполнить определенное количество попыток, в зависимости от возраста участников. Засчитывается количество попаданий в площадку, ограниченную обручем.

При выполнении испытания не засчитывается попытка, если испытуемый совершил заступ за линию метания.

#### ***Техника выполнения испытания***

Описание техники приводится для человека, выполняющего метание правой рукой. Левша выполняет то же упражнение с другой руки и ноги.

Исходное положение – участник стоит в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая – на передней части стопы, лицом к мишени. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед-вниз. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь. Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом.

### ***2. Плавание 10 м или 15 м или 25 м (без учета времени)***

Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды (на усмотрение испытуемого).

Способ плавания – произвольный, участник касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

*Испытание (тест) прекращается при:*

- ходьбе либо касании дна ногами;
- использовании для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.

### ***3. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей в стол из упора для винтовки на дистанции 10 м или стоя с опорой локтей о стол или стойку (количество очков)***

Выполняется на дистанции 10 м (мишень № 8) из положения стоя. Участнику дается три пробных и пять зачётных выстрелов. Время выполнения испытания – до десяти минут.

#### ***Участник обязан:***

- все команды руководителя стрельбы;
- оружие только стволом в направлении линии мишеней;
- только после команды «Огонь!» и до команды «Отбой!» или «Прицельсь!»;
- докладывать руководителю стрельбы о неисправности оружия;
- стрельбу при появлении в огневой зоне человека или животного;
- окончании стрельбы аккуратно положить оружие стволом в направлении линии мишеней;
- относиться к оружию и прочему оборудованию.

#### ***Участникам запрещается:***

- огневую позицию, брать оружие, прицеливаться и производить стрельбу без команды руководителя стрельбы;
- и направлять оружие на людей и в стороны от линии мишеней;
- спускового крючка до прицеливания и после завершения стрельбы;

и отвлекаться на исходном и огневом рубеже.

***Результат не засчитывается:***

- если произведен выстрел без команды спортивного судьи;
- если заряжено оружие без команды спортивного судьи.

***Требования по обеспечению безопасности***

***Перед началом стрельбы:***

- проверяет соответствие дистанции, мишеней, освещения и иного оборудования условиям выполняемого испытания;
- осматривает полосу тира (места, оборудованного для стрельбы);
- проверяет наличие и состояние оружия
- подробно разъясняет всем участникам требования безопасности и правила поведения во время стрельбы;
- производит расчет стреляющих на смены;
- указывает для очередных смен место ожидания, которое должно быть на безопасном расстоянии от исходного положения;
- выстраивает очередную смену для стрельбы на исходном положении.

***Во время стрельбы:***

- выводит на огневой рубеж очередную смену и руководит стрельбой;
- распределяет очередной смене оружие (пневматические винтовки);
- дает распоряжение на подачу сигнала – «Отбой!»;
- следит, чтобы на огневом рубеже, кроме участников стреляющей смены, не было посторонних лиц;
- по окончании стрельбы командует – «Отбой!», и проверяет выполнение команды;
- подает для стреляющей смены команду – «Выстрел!»;
- немедленно прекращает стрельбу при нарушении мер безопасности.

***По окончании стрельбы:***

- организует осмотр мишеней стрелявшей смены;
- осматривает мишени, делает разбор стрельбы и ведет учет результатов стрельбы;
- возвращает смену на исходное положение, дает распоряжение на передачу оружия очередной смене и продолжает стрельбу;
- проверяет оружие
- приводит тир (место, оборудованное для стрельбы) в порядок.

Участники, допустившие нарушение правил безопасности, к дальнейшей стрельбе не допускаются.

Запись в протоколе осуществляется следующим образом:

- при засчитанной попытке проставляется результат измерения;
- при незасчитанной попытке ставится знак «Х»;
- при пропуске попытки – знак «-»
- неявка участника – «н/я».

***4. Метание мяча весом 150 г***

Участники II-IV ступеней комплекса выполняют метание мяча весом 150 г. Метание мяча проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо».

Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда.

**Ошибки (попытка не засчитывается):**

- заступ за линию метания;
- снаряд не попал в «коридор»;
- попытка выполнена без команды спортивного судьи.

**5. Метание спортивного снаряда весом 500, 700 г**

Участники V-VII ступеней комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г. Метание спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда.

**Ошибки (попытка не засчитывается):**

- заступ за линию метания;
- снаряд не попал в «коридор»;
- попытка выполнена без команды спортивного судьи.

**6. Поднимание туловища из положения лежа на спине**

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из исходного положения И.П.: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение И.П.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

**Ошибки:**

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты «из замка»;
- смещение таза.

**7. Метание из коляски (количество попаданий)**

Метание спортивного снаряда в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Метание выполняется из зафиксированной личной коляски участника или коляски предоставленной центром тестирования.

**Техника выполнения испытания**

Описание техники приводится для человека, выполняющего метание правой рукой. Левша выполняет то же упражнение с другой руки.

Исходное положение – участник сидит в зафиксированной коляске. Спортивный снаряд в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена

вперед-вниз. Отводя правую руку вправо-назад, немного наклонить туловище вправо. Из этого положения выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом

***Ошибки (попытка не засчитывается):***

- снаряд не попал в «цель»;
- попытка выполнена без команды спортивного судьи.

***8. Удар по футбольному мячу на дальность (м)***

Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальность мяча производится от места удара до точки касания мяча о землю по коридору шириной 10 м. Для удара каждой ногой дается три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой.

***9. Удар по футбольному мячу на точность (в цель)***

***Удар по мячу на дальность***

Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальность мяча производится от места удара до точки касания мяча о землю по коридору шириной 10 м. Для удара каждой ногой дается три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

***Ошибки (попытка не засчитывается):***

- снаряд не попал в «коридор»;
- попытка выполнена без команды судьи.

***Удар футбольного мяча на точность в квадрат***

Удар футбольного мяча на точность в квадрат на стене 1,5 на 1,5 м, выполняется с расстояния 6 м и выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с обозначенной линии. Мяч посылают по воздуху в нарисованный на стене квадрат. Учитывается сумма из 5 попаданий в квадрат.

***Ошибки (попытка не засчитывается):***

- снаряд не попал в «квадрат»;
- мяч установлен не на линии;
- попытка выполнена без команды судьи.

**Порядок организации тестирования выносливости**

***1. Бег с лидером или на тротуаре с умеренной интенсивностью***

***Бег с лидером с умеренной интенсивностью (с)***

Бег с лидером проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Дорожки размечаются белой краской или известью, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек не менее 1,22 м. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с после финиша тестируемого.

Участники тестирования стартуют по 2 человека с индивидуальным лидером. В качестве лидера выступает физически подготовленный и имеющий медицинский допуск, сопровождающий тестируемого или волонтер центра тестирования.

***Ошибки бега с лидером***

Ошибкой является не готовность к старту через 2 минуты после вызова стартера. Выход за пределы своей дорожки и создание помехи другому тестируемому. Старт

раньше команды стартера «Марш!» или выстрела. Пересечение финишной черты тестируемого после своего лидера.

### ***Бег на третбане с умеренной интенсивностью (с)***

Бег на третбане выполняется с умеренной интенсивностью, доступной для тестируемого, на спортивном аэробном тренажёре для занятий бегом или ходьбой в помещении. Возможно изменение скорости движения ленты третбана по усмотрению стартера. Уклон дорожки третбана не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Участники тестирования стартуют по 1 человеку.

### ***Ошибки бега на третбане с умеренной интенсивностью (с)***

Ошибкой является не готовность к старту через 2 минуты после вызова стартера. Самостоятельное изменение заданных параметров, настроек третбана тестируемому. Сход за пределы дорожки третбана тестируемого до полной остановки ленты или команды стартера.

## ***2. Бег на лыжах, передвижение на лыжах и другие локомоции с лидером***

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо - и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах.

Основные стили передвижения на лыжах — «классический ход» и «коньковый ход».

**Свободный стиль** - стиль бега на лыжах, в котором лыжник может использовать все способы передвижения. (Большинство лыжников при этом используют коньковый ход и одновременный бесшажный ход).

### **Классический ход:**

1. Одновременный бесшажный ход - способ передвижения на лыжах, при котором отталкивание осуществляется одновременно только руками без участия ног.

2. Одновременный двухшажный ход - способ передвижения на лыжах, при котором на два попеременных отталкивания ногами выполняется одно одновременное отталкивание руками.

3. Одновременный одношажный ход:

1) способ передвижения на лыжах, при котором отталкивание ногой осуществляется одновременно с выносом рук вперед, а отталкивание руками осуществляется во время скольжения на одной ноге;

2) способ передвижения на лыжах, при котором после отталкивания ногой выполняется вынос рук вперед, а отталкивание руками производится во время скольжения на одной ноге.

4. Попеременный двухшажный ход - способ передвижения на лыжах, при котором лыжник попеременно отталкивается руками и ногами.

5. Попеременный четырехшажный ход - способ передвижения на лыжах, при котором на четыре попеременных отталкивания ногами выполняется два попеременных отталкивания руками.

Участники тестирования стартуют по 2 человека с индивидуальным лидером. В качестве лидера выступает физически подготовленный и имеющий медицинский допуск, сопровождающий тестируемого или волонтер центра тестирования.

**РАЗДЕЛ II.**  
**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-**  
**СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)**  
**ДЛЯ ИНВАЛИДОВ.**

**2.1. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного**  
**комплекса «Готов к труду и обороне» для лиц с нарушением слуха.**

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА**  
**I СТУПЕНЬ**  
**(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 6 ДО 8 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мальчики			Девочки		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	7.1	6.9	6.5	7.3	7.2	6.6
2 Выносливость	2	Смешанное передвижение 1 км (мин, с)	7.20	6.55	5.50	7.55	7.25	6.30
	3	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени) (км)	1	1.2	1.5	1	1.2	1.5
	4	Бег на лыжах 1 км (мин., с)	8.50	8.40	8.20	9.25	9.10	8.40
	5	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	1	1.2	1.5	1	1.2	1.5
3 Сила	6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во) раз	1	2	3	-	-	-
	7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	7	9	2	4	6
4 Гибкость	8	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами	+1	+2	+5	+2	+3	+6
5 Скоростно-силовые возможности	9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	115	130	100	110	125
	10	Подтягивание туловища из положения	18	29	28	16	18	26

		лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)						
6 Координационные способности	11	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во попаданий, % от максимума)	2/40	3/60	4/80	1/20	2/40	3/60
	12	Плавание без учета времени (м)	5	8	12	5	8	12
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			12	12	12	11	11	11
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА  
II СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 9 ДО 10 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мальчики			Девочки		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	6.4	6.2	6.0	6.8	6.4	6.0
	2	Бег на 60 м(с)	12.6	12.4	12.0	12.8	12.4	12.0
2 Выносливость	3	Бег на 1 км (мин, с)	6.40	6.15	5.45	7.00	6.35	6.0
	4	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.25	8.05	7.25	8.50	8.20	7.50
	5	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	1.5	1.8	2	1.5	1.8	2
	6	Кросс (бег по пересеченной местности) без учета времени (км)	1.5	1.8	2	1.5	1.8	2
3 Сила	7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
	8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	16	4	7	9
4 Гибкость	9	Наклон вперед из положения	+2	+4	+6	+2	+4	+8

		сидя с прямыми ногами (см)						
5 Скоростно-силовые возможности	10	Прыжок в длину с разбега (см)	186	210	262	165	188	235
	11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	125	128	142	105	110	130
	12	Метание мяча весом 150 г. (м)	15	18	22	10	12	16
	13	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	24	27	35	20	23	29
6 Координационные способности	14	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	2/40	3/60	4/80	2/40	3/60	4/80
	15	Плавание (без учета времени) (м)	15	20	25	15	20	25
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			15	15	15	14	14	14
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА  
III СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 11 ДО 12 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мальчики			Девочки		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	6.0	6.1	5.4	6.2	6.3	5.8
	2	Бег на 60 м (с)	12.0	12.2	10.8	12.4	12.0	11.4
2 Выносливость	3	Бег на 1.5 км (мин, с)	9.00	8.35	7.35	9.40	9.05	7.40
	4	Бег на 2 км (мин, с)	11.45	11.15	10.05	13.15	12.55	11.25
	5	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.40	14.10	13.45	15.20	14.50	14.15
	6	Бег на лыжах (без учета	1.5	2	2.5	1.5	2	2.5

		времени) (км)						
	7	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	1.5	2	2.5	1.5	2	2.5
	8	Плавание (без учета времени) (м)	20	25	35	20	25	35
3 Сила	9	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	6	-	-	-
	10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	11	20	7	10	14
4 Гибкость	11	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+3	+4	+8	+4	+6	+12
5 Скоростно-силовые возможности	12	Прыжок в длину с разбега (см)	240	260	300	210	220	280
	13	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	125	140
	14	Метание мяча весом 150 г. (м)	20	24	30	14	16	20
	15	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	28	30	38	26	28	38
6 Координационные способности	16	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	4/40	6/60	8/80	4/40	6/60	8/80
	17	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	6	8	10	6	8	10
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			16	16	16	15	15	15
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА**  
**IV СТУПЕНЬ**  
**(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 13 ДО 15 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мальчики			Девочки		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	5.30	5.0	4.8	5.8	5.6	5.4
	2	Бег на 60 м (с)	10.0	9.8	9.0	11.0	10.9	10.2
2 Выносливость	3	Бег на 2 км (мин, с)	10.15	9.55	9.3	12.45	11.0	10.50
	4	Бег на 3 км (мин, с)	16.00	15.00	14.45	19.00	17.20	16.10
	5	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	19.10	18.05	16.55	22.45	22.00	20.00
	6	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	2	3	5	1	3	4
	7	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	2	2.5	3	2	2.5	3
	8	Плавание без учета времени (м)	35	40	50	25	35	50
3 Сила	9	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	7	9	-	-	-
	10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	15	20	26	12	16	18
4 Гибкость	11	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+4	+6	+10	+5	+8	+14
5 Скоростно-силовые возможности	12	Прыжок в длину с разбега (см)	300	320	360	245	260	290
	13	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	170	200	130	140	160
	14	Метание мяча весом 150 г. (м)	26	32	34	16	20	24
	15	Поднимание туловища из положения лежа на спине	30	36	44	26	30	38

		(количество раз за 1 мин.)						
6 Координационные способности	16	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	5/50	7/70	8/80	5/50	7/70	8/80
	17	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	10	12	14	10	12	14
	18	Стрельба из электронного оружия из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			18	18	18	17	17	17
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА  
V СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 16 ДО 17 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Юноши			Девушки		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	5.0	4.8	4.5	5.8	5.6	5.2
	2	Бег на 60 м (с)	9.5	8.8	8.4	11.05	10.04	9.8
	3	Бег на 100 м (с)	15.0	14.8	14.0	17.9	17.6	17.0
2 Выносливость	4	Бег на 2 км (мин, с)	10.40	10.00	9.10	12.20	11.40	10.30
	5	Бег на 3 км (мин, с)	15.40	15.05	14.10	-	-	-
	6	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	21.10	19.50	18.40
	7	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	28.0	27.30	25.30	-	-	-
	8	Кросс (бег по пересеченной местности) (без	3	4	5	2	2.5	3

		учета времени) (км)						
	9	Плавание без учета времени) (м)	30	40	50	30	40	50
3 Сила	10	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	7	9	12	-	-	-
	11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	24	28	35	20	24	26
	12	Рывок гири 16 кг (количество раз)	10	15	25	-	-	-
4 Гибкость	13	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+15
5 Скоростно- силовые возможности	14	Прыжок в длину с разбега (см)	320	370	400	270	280	310
	15	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	180	200	210	150	160	170
	16	Метание мяча весом 150 г. (м)	28	32	40	24	28	32
	17	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	32	38	46	28	32	40
6 Координаци онные способност и	18	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	6/60	7/70	8/80	6/60	7/70	8/80
	19	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	12	14	16	12	14	16
	20	Стрельба из электронного оружия из	15	20	25	15	20	25

		положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			19	19	19	16	16	16
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА  
VI СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 18 ДО 24 ЛЕТ)**

№ п/п и наименован ие физическог о качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	5.1	5.0	4.6	6.0	5.9	5.4
	2	Бег на 60 м (с)	9.0	8.9	8.4	10.6	10.3	9.9
	3	Бег на 100 м (с)	14.8	14.4	13.9	18.0	17.8	17.0
2 Выносливость	4	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	13.25	12.55	11.55
	5	Бег на 3 км (мин, с)	15.0	14.20	13.10	-	-	-
	6	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	21.10	20.15	18.55
	7	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.20	26.40	24.15	39.10	37.30	33.50
	8	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	3	4	5	2	2.5	3
9	Плавание без учета времени) (м)	40	50	75	40	50	75	
3 Сила	10	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	22	27	35	18	20	30
	12	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	18	30	-	-	-
4 Гибкость	13	Наклон вперед	+6	+8	+12	+8	+10	+15

		из положения сидя с прямыми ногами (см)						
5 Скоростно-силовые возможности	14	Прыжок в длину с разбега (см)	340	350	410	250	270	300
	15	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	220	160	172	190
	16	Метание мяча весом 150 г. (м)	32	36	44	24	28	36
	17	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	35	40	48	30	34	42
6 Координационные способности	18	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	12/60	15/75	16/80	12/40	14/70	15/80
	19	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	15	20	Двухдневный поход 25	15	20	Двухдневный поход 25
	20	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			18	18	18	17	17	17
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА**  
**VI СТУПЕНЬ**  
**(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 25 ДО 29 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	5.7	5.5	4.9	6.5	6.3	5.7
	2	Бег на 60 м (с)	9.4	9.2	8.8	11.6	11.2	10.4
	3	Бег на 100 м (с)	15.7	15.2	14.4	19.0	18.6	17.2
2 Выносливость	4	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	14.30	13.30	12.10
	5	Бег на 3 км (мин, с)	15.20	14.90	13.60	-	-	-
	6	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	22.0	21.10	19.0
	7	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.2	26.10	24.20	39.2	38.8	34.0
	8	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	3	4	5	2	2.5	3
	9	Плавание без учета времени) (м)	50	60	75	50	60	75
3 Сила	10	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	22	27	32	8	10	13
	12	Рывок гири 16 кг (количество раз)	12	16	22	-	-	-
4 Гибкость	13	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+5	+7	+8	+6	+8	+12
5 Скоростно-силовые возможности	14	Прыжок в длину с разбега (см)	340	360	400	-	-	-
	15	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	220	150	165	180
	16	Метание мяча весом 150 г. (м)	26	30	40	20	26	30
	17	Поднимание туловища из положения лежа на спине	25	34	44	27	30	35

		(количество раз за 1 мин)						
6 Координационные способности	18	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	13/65	15/75	18/90	13/65	15/75	18/90
	19	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	15	20	Двухдневный поход 25	15	20	Двухдневный поход 25
	20	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			18	18	18	16	16	16
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА  
VII СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 30 ДО 34 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	7.4	6.6	5.6	7.6	7.2	6.0
	2	Бег на 60 м (с)	12.4	11.4	9.4	13.2	12.8	12.05
2 Выносливость	3	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	14.50	14.10	13.0
	4	Бег на 3 км (мин, с)	16.2	16.55	14.4	-	-	-
	5	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	23.50	23.15	21.30
	6	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	29.10	28.0	26.2	40.50	39.20	36.40
	7	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени)	3	4	5	2	2.5	3

		(км)						
	8	Плавание без учета времени) (м)	50	60	75	50	60	75
3 Сила	9	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	6	11	-	-	-
	10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	14	17	28	5	7	12
	11	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	18	25	-	-	-
4 Гибкость	12	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+3	+5	+12	+4	+6	+12
5 Скоростно-силовые возможности	13	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	180	190	200	135	145	165
	14	Метание мяча весом 150 г. (м)	26	30	38	18	20	28
	15	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	24	30	38	17	20	30
6 Координационные способности	16	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	13/65	15/75	18/90	13/65	15/75	18/90
	17	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	15	20	Двухдневный поход 25	15	20	Двухдневный поход 25
	18	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	13	16	25	10	13	22
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			16	16	16	15	15	15

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия	6	6	6	6	6	6
---	---	---	---	---	---	---

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА  
VII СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 35 ДО 39 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	7.5	6.7	5.4	7.8	7.4	6.8
	2	Бег на 60 м (с)	12.7	12.4	10.00	13.3	13.10	12.0
2 Выносливость	3	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	15.40	14.55	13.20
	4	Бег на 3 км (мин, с)	16.0	15.10	14.15	-	-	-
	5	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	25.10	23.0	22.4
	6	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	31.0	29.05	27.05	41.2	40.05	36.10
	7	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	3	4	5	2	2.5	3
	8	Плавание без учета времени) (м)	30	50	75	30	50	75
3 Сила	9	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-
	10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	16	28	3	5	11
	11	Рывок гири 16 кг (количество раз)	15	19	26	-	-	-
4 Гибкость	12	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+2	+4	+8	+4	+6	+11
5 Скоростно-силовые возможности	13	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	180	190	200	130	136	152

	14	Метание мяча весом 150 г. (м)	22	26	28	15	16	24
	15	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	24	28	35	17	20	28
6 Координационные способности	16	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	12/60	14/70	18/90	12/60	14/70	18/90
	17	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	15	20	25	15	20	25
	18	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	13	16	25	10	13	22
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			16	16	16	15	15	15
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА  
VIII СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 40 ДО 44 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	7.8	7.3	5.8	8.8	8.3	6.7
	2	Бег на 60 м (с)	13.0	12.6	10.2	13.9	13.3	11.8
2 Выносливость	3	Бег на 2 км (мин, с)	14.8	13.20	10.05	16.40	15.50	14.02
	4	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	37.00	36.00	33.00
	5	Бег на лыжах	38.10	36.20	29.10	-	-	-

		на 5 км (мин, с)						
	6	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	2	2.5	3	1	1.5	2
	7	Плавание на 50м (мин, с)	1.25	1.15	0.59	2.00	1.50	1.30
3 Сила	8	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-
	9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	16	28	3	4	9
	10	Рывок гири 16 кг (количество раз)	10	16	20	-	-	-
4 Гибкость	11	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	0	+2	+6	+2	+3	+10
5 Скоростно-силовые возможности	12	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	180	200	210	130	140	160
	13	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	26	32	13	15	22
6 Координационные способности	14	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	12/60	14/70	17/85	12/60	14/70	17/85
	15	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	12	14	16	12	14	16
	16	Стрельба из электронного оружия из	10	15	25	10	13	22

		положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			15	15	15	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА  
VIII СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 45 ДО 49 ЛЕТ)**

№ п/п и наименован ие физическог о качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	7.9	7.4	6.0	8.8	8.3	6.8
	2	Бег на 60 м (с)	13.4	12.8	12.0	14.6	13.8	12.8
2 Выносливость	3	Бег на 2 км (мин, с)	15.0	14.0	11.0	17.20	16.50	14.0
	4	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	39.0	38.05	34.8
	5	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	41.20	38.40	30.20	-	-	-
	6	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	2	2.5	3	1	1.5	2
	7	Плавание на 50м (мин, с)	1.45	1.35	1.05	2.05	1.55	1.40
3 Сила	8	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-
	9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	14	24	3	4	9

	10	Рывок гири 16 кг (количество раз)	8	10	17	-	-	-
4 Гибкость	11	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	0	+2	+6	+2	+3	+8
5 Скоростно- силовые возможности	12	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	185	195	210	130	135	150
	13	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	24	28	9	11	20
6 Координацион ные способности	14	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	11/55	13/65	17/85	11/55	13/65	17/85
	15	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	12	14	16	12	14	16
	16	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	10	15	25	10	13	22
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			15	15	15	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА  
IX СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 50 ДО 54 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности								
2 Выносливость	1	Бег на 2 км (мин, с)	15.0	14.0	13.0	19.00	18.00	16.00
	2	Бег на лыжах на 2 км (ж) (мин, с)	-	-	-	26.10	25.40	24.30
	3	Бег на лыжах на 5 км (м) (мин, с)	45.10	42.0	37.40	-	-	-
	4	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	2	2.5	3	1	1.5	2
	5	Плавание без учета времени (м)	25	40	50	25	40	50
3 Сила	6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	6	-	-	-
	7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	10	18	2	4	7
	8	Рывок гири 16 кг (количество раз)	6	8	12	-	-	-
4 Гибкость	9	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	-4	-2	0	+1	+2	+5
5 Скоростно-силовые возможности	10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	10	12	18	8	10	16
6 Координационные способности	11	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	5/50	7/70	8/80	5/50	7/70	8/80

		(количество попаданий, % от максимума)						
	12	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	10	13	25	7	10	19
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			11	11	11	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			5	5	5	5	5	5

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА  
IX СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 55 ДО 59 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
1 Скоростные возможности									
2 Выносливость	1	Бег на 2 км (мин, с)	15.30	15.00	12.50	21.00	20.00	16.20	
	2	Бег на лыжах на 2 км (ж) (мин, с)	-	-	-	28.00	27.00	24.30	
		Бег на лыжах на 5 км (м) (мин, с)	47.30	45.00	38.50	-	-	-	
	3	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	2	2.5	3	1	1.5	2	
	4	Плавание без учета времени (м)	25	40	50	25	40	50	
3 Сила	5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-	
	6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	6	9	15	2	3	6	

		полу (количество раз)						
4 Гибкость	7	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	-6	-4	-2	0	+1	+4
5 Скоростно- силовые возможности	8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	8	10	16	6	8	14
6 Координацион- ные способности	9	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	4/40	6/60	8/80	4/40	6/60	8/80
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			9	9	9	8	8	8
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			5	5	5	5	5	5

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА  
X СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 60 ДО 64 ЛЕТ)**

№ п/п и наименован- ие физическог- о качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности								
2 Выносливость	1	Смешанное передвижение 4 км (м), 3 км (ж) (мин, с)	78.00	57.00	38.00	60.00	44.00	28.00
	2	Передвижение на лыжах 4 км (м), 3 км (ж) (мин, с)	42.00	39.00	29.00	47.00	44.00	30.00
	3	Смешанное передвижение по пересеченной местности (км)	2	2.5	3	1	1.5	2
	4	Скандинавская ходьба 4 км (м), 3 км (ж) (мин, с)	83.00	66.00	36.00	70.00	53.00	35.00
	5	Плавание без учета времени	25	35	50	25	35	50

		(м)						
	6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	8	10	16	4	6	10
3 Сила	7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой руками о гимнастическую скамью (количество раз)	3	5	10	3	4	7
4 Гибкость	8	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	-8	-6	-4	0	+1	+4
5 Скоростно-силовые возможности								
6 Координационные способности	9	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	2/40	3/60	4/80	2/40	3/60	4/80
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			4	4	4	4	4	4

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА  
X СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 65 ДО 69 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности								
2 Выносливость	1	Смешанное передвижение 4 км (м), 3 км (ж) (мин, с)	80.00	60.00	36.00	65	49.00	30.00
	2	Передвижение на лыжах на 4 км (м), 3 км (ж)	44.00	42.00	29.55	54.00	50.30	44.50

		(мин, с)						
	3	Смешанное передвижение по пересеченной местности (км)	2	2.5	3	1	1.5	2
	4	Скандинавская ходьба 4 км (м), 3 км (ж) (мин, с)	88.00	70.00	40.00	75.00	56.00	35.30
	5	Плавание без учета времени (м)	15	20	25	15	20	25
	6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	6	8	12	4	6	10
3 Сила	7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой руками о гимнастическую скамью (количество раз)	3	5	8	3	4	5
4 Гибкость	8	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	-10	-8	-6	-4	0	+2
5 Скоростно-силовые возможности								
6 Координационные способности	9	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	2/40	3/60	4/80	2/40	3/60	4/80
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			4	4	4	4	4	4



возможности								
6 Координационные способности	9	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	1/20	2/40	3/60	1/20	2/40	3/60
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			4	4	4	4	4	4

**2.2. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для лиц с нарушением зрения.**

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (С ОСТАТОЧНЫМ ЗРЕНИЕМ)  
I СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 6 ДО 8 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мальчики			Девочки		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	7.3	7.0	6.6	8.0	7.8	7.2
2 Выносливость	2	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени) (км)	0.5	0.8	1	0.3	0.5	0.8
	3	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	0.4	0.6	0.8	0.2	0.3	0.4
3 Сила	4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во) раз	1	2	3	-	-	-
	5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во) раз	5	7	9	2	4	6
4 Гибкость	6	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами	-0	+1	+3	+1	+3	+4
5	7	Прыжок в	100	120	125	90	100	110

Скоростно-силовые возможности		длину с места толчком двумя ногами (см)						
	8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	17	21	25	15	18	22
6 Координационные способности	9	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6м (кол-во попаданий, % от максимума)	1/20	2/40	3/60	1/20	2/40	3/60
	10	Плавание без учета времени (м)	5	8	12	4	6	10
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			10	10	10	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (С ОСТАТОЧНЫМ ЗРЕНИЕМ)  
II СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 9 ДО 10 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мальчики			Девочки		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	6.5	6.3	6.1	7.8	7.4	7.0
2 Выносливость	2	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	0.6	0.8	1	0.4	0.6	0.8
	3	Кросс (бег по пересеченной местности) без учета времени (км)	0.2	0.4	0.6	0.1	0.3	0.5
3 Сила	4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	1	2	3	-	-	-
	5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	6	8	13	4	6	10

4 Гибкость	6	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+2	+4	+6	+2	+4	+8
5 Скоростно-силовые возможности	7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	125	85	95	105
	8	Метание теннисного мяча (м)	16	20	22	12	14	16
	9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	20	26	30	18	22	28
6 Координационные способности	10	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	1/20	2/40	3/60	1/20	2/40	3/60
	11	Плавание (без учета времени) (м)	6	10	12	6	8	12
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			11	11	11	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (С ОСТАТОЧНЫМ ЗРЕНИЕМ)  
III СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 11 ДО 12 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мальчики			Девочки		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	6.2	6.0	5.8	5.9	6.6	6.2
2 Выносливость	2	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	1	1.5	2	0.6	0.8	1
	3	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	0.5	0.6	0.8	0.2	0.3	0.5
	4	Плавание (без	20	25	30	20	25	30

		учета времени) (м)						
3 Сила	5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	6	-	-	-
	6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	18	8	10	16
4 Гибкость	7	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+5	+6	+8	+5	+6	+8
5 Скоростно- силовые возможности	8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	130	110	115	125
	9	Метание теннисного мяча (м)	19	23	28	12	14	18
	10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	28	32	20	26	30
6 Координационн ые способности	11	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	6/60	7/70	8/80	6/60	7/70	8/80
	12	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	4	5	6	4	5	6
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			12	12	12	11	11	11
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (С ОСТАТОЧНЫМ ЗРЕНИЕМ)  
IV СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 13 ДО 15 ЛЕТ)**

№ п/п и наименован ие	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы	
			Мальчики	Девочки

Физическое качество			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	5.8	5.4	5.0	6.6	6.0	5.8
	2	Бег на 60 м (с)	10.0	9.8	9.2	11.0	10.4	10.0
2 Выносливость	3	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	0.1	0.15	0.2	0.9	0.1	0.12
	4	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	0.6	0.8	0.1	0.5	0.6	0.7
	5	Плавание без учета времени (м)	25	40	50	15	20	25
3 Сила	6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	7	9	-	-	-
	7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	15	18	22	14	16	20
4 Гибкость	8	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+6	+8	+14	+8	+10	+14
5 Скоростно-силовые возможности	9	Прыжок в длину с разбега (см)	320	340	380	300	310	320
	10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	125	130	160	110	130	140
	11	Метание теннисного мяча (м)	20	28	30	14	18	22
	12	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	20	33	40	15	20	30
6 Координационные способности	13	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	6/60	7/70	8/80	6/60	7/70	8/80
	14	Туристический поход с проверкой туристических навыков	4	5	6	4	5	6

		(протяженность не менее, км)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			14	14	14	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (С ОСТАТОЧНЫМ ЗРЕНИЕМ)  
V СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 16 ДО 17 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Юноши			Девушки		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	5.4	5.2	4.9	6.2	5.8	5.4
	2	Бег на 60 м (с)	9.6	9.05	8.68	10.8	10.2	9.8
	3	Бег на 100 м (с)	15.8	15.4	15.0	17.6	17.0	16.4
2 Выносливость	4	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	2.0	2.2	2.5	1.0	1.2	1.5
	5	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	1.0	1.2	1.5	0.6	0.8	1.2
	6	Плавание без учета времени) (м)	30	40	50	30	40	50
3 Сила	7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	10	-	-	-
	8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	22	27	32	20	25	28
	9	Рывок гири 16 кг (количество раз)	5	6	8	-	-	-
4 Гибкость	10	Наклон вперед из положения	+6	+10	+12	+8	+12	+14

		сидя с прямыми ногами (см)						
5 Скоростно-силовые возможности	11	Прыжок в длину с разбега (см)	320	380	400	300	340	360
	12	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	120	130	150	110	125	140
	13	Метание мяча весом 150 г. (м)	26	32	38	20	24	26
	14	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	25	30	35	20	25	30
6 Координационные способности	15	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	9/45	10/50	12/60	9/45	10/50	12/60
	16	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	6	10	12	6	10	12
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			17	17	17	15	15	15
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (С ОСТАТОЧНЫМ ЗРЕНИЕМ)**

**VI СТУПЕНЬ**

**(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 18 ДО 24 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	5.45	5.35	5.0	6.3	6.0	5.5
	2	Бег на 60 м (с)	9.8	9.6	9.0	10.9	10.4	10.0
	3	Бег на 100 м (с)	16.0	15.6	15.2	17.8	17.4	16.8
2	4	Бег на лыжах	2	2.5	3	1.5	1.8	2

Выносливость		(без учета времени) (км)						
	5	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	1.5	1.8	2	0.8	1	1.5
	6	Скандинавская ходьба (без учета времени) (км)	2	2.8	3	1.5	1.8	2
	7	Плавание без учета времени) (м)	30	40	50	30	40	50
3 Сила	8	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	7	9	11	-	-	-
	9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	25	30	9	11	16
	10	Рывок гири 16 кг (количество раз)	5	6	8	-	-	-
4 Гибкость	11	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+6	+10	+14	+8	+10	+15
5 Скоростно-силовые возможности	12	Прыжок в длину с разбега (см)	330	370	390	310	330	350
	13	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	145	150	170	120	130	140
	14	Метание мяча весом 150 г. (м)	25	34	40	20	24	32
	15	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	35	40	25	30	35
6 Координационные способности	16	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	10/50	12/60	14/70	10/50	12/60	14/70
	17	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	10	12	14	10	12	14

Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	17	17	17	15	15	15
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия	6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (С ОСТАТОЧНЫМ ЗРЕНИЕМ)  
VI СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 25 ДО 29 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	5.8	5.6	5.2	6.7	6.5	5.80
	2	Бег на 60 м (с)	10.0	9.8	9.4	11.8	11.0	10.6
	3	Бег на 100 м (с)	16.2	15.8	15.4	18.6	18.2	17.4
2 Выносливость	4	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	2	2.5	3	1.2	1.5	2
	5	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	1.3	1.5	2	1	1.2	1.5
	6	Скандинавская ходьба (без учета времени) (км)	2.5	3	4	1.5	2	3
	7	Плавание без учета времени) (м)	50	60	75	50	60	75
3 Сила	8	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	12	-	-	-
	9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	25	30	8	10	12
	10	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	18	24	-	-	-

4 Гибкость	11	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+5	+7	+8	+6	+8	+12
5 Скоростно-силовые возможности	12	Прыжок в длину с разбега (см)	320	340	380	-	-	-
	13	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	200	130	150	165
	14	Метание мяча весом 150 г. (м)	26	32	42	20	26	30
	15	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	24	32	42	24	28	36
6 Координационные способности	16	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	10/50	12/60	14/70	10/50	12/60	14/70
	17	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	12	14	16	12	14	16
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			17	17	17	14	14	14
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (С ОСТАТОЧНЫМ ЗРЕНИЕМ)  
VII СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 30 ДО 34 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	7.5	6.7	5.7	7.65	7.3	6.1
	2	Бег на 60 м (с)	12.6	11.6	9.6	13.3	12.9	12.20
2 Выносливость	3	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	2	2.5	3	1.2	1.5	2
	4	Кросс (бег по пересеченной местности) (без	1.3	1.5	2	1	1.2	1.5

		учета времени) (км)						
	5	Скандинавская ходьба (без учета времени) (км)	2	2.5	3	1.2	1.5	2
	6	Плавание без учета времени) (м)	30	50	60	30	50	60
3 Сила	7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	6	11	-	-	-
	8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	14	17	28	5	7	12
	9	Рывок гири 16 кг (количество раз)	12	16	20	-	-	-
4 Гибкость	10	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+3	+5	+12	+4	+6	+12
5 Скоростно- силовые возможности	11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	170	180	120	130	155
	12	Метание мяча весом 150 г. (м)	24	30	38	16	18	26
	13	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	40	26	30	36
6 Координацион ные способности	14	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	12/60	13/65	14/70	12/60	13/65	14/70
	15	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	10	12	14	10	12	14
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			15	15	15	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (С ОСТАТОЧНЫМ ЗРЕНИЕМ)  
VII СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 35 ДО 39 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	7.9	7.4	6.0	8.9	7.6	7.0
	2	Бег на 60 м (с)	13.2	12.6	10.8	13.6	13.2	12.6
2 Выносливость	3	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	2	2.5	3	1.2	1.5	2
	4	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	1.3	1.5	2.0	1.0	1.2	1.5
	5	Скандинавская ходьба (без учета времени) (км)	2	2.5	3	1.2	1.5	2
	6	Плавание без учета времени) (м)	25	40	50	25	40	50
3 Сила	7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	5	7	-	-	-
	8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	11	15	26	3	5	11
	9	Рывок гири 16 кг (количество раз)	10	14	16	-	-	-
4 Гибкость	10	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+2	+4	+8	+4	+6	+11
5 Скоростно-силовые возможности	11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	190	125	134	150
	12	Метание мяча весом 150 г. (м)	20	24	27	14	15	22
	13	Поднимание туловища из положения лежа на спине	22	26	30	16	20	27

		(количество раз за 1 мин)						
6 Координационные способности	14	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	12/60	13/65	14/70	12/60	13/65	14/70
	15	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	10	12	14	10	12	14
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			15	15	15	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (С ОСТАТОЧНЫМ ЗРЕНИЕМ)  
VIII СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 40 ДО 44 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	8.2	7.8	6.4	8.8	8.4	7.2
	2	Бег на 60 м (с)	13.7	13.0	11.2	14.4	13.8	13.0
2 Выносливость	3	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	2	2.5	3	1.2	1.5	2
	4	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	1.3	1.5	2	1	1.2	1.5
	5	Скандинавская ходьба (без учета времени) (км)	2	2.5	3	1.2	1.5	2
	6	Плавание (без учета времени) (м)	25	40	50	25	40	50
3	7	Подтягивание из	3	5	8	-	-	-

Сила		виса на высокой перекладине (количество раз)						
	8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	11	15	25	3	4	9
	9	Рывок гири 16 кг (количество раз)	10	14	18	-	-	-
4 Гибкость	10	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	0	+2	+5	+2	+3	+10
5 Скоростно-силовые возможности	11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	200	125	135	155
	12	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	25	31	13	15	20
6 Координационные способности	13	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	10/50	12/60	13/65	10/50	12/60	13/65
	14	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	10	12	14	10	12	14
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			14	14	14	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (С ОСТАТОЧНЫМ ЗРЕНИЕМ)  
VIII СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 45 ДО 49 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	8.6	8.0	7.2	9.4	8.8	7.6
	2	Бег на 60 м (с)	14.00	13.6	12.1	15.0	14.4	13.8
2 Выносливость	3	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	1.5	2	2.5	1	1.3	1.5
	4	Скандинавская ходьба (без учета времени) (км)	1.5	2	2.5	1	1.3	1.5
	5	Плавание (без учета времени) (м)	10	15	20	10	15	20
3 Сила	6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-
	7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	14	22	3	4	8
	8	Рывок гири 16 кг (количество раз)	6	8	10	-	-	-
4 Гибкость	9	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	-1	0	+4	+2	+3	+6
5 Скоростно-силовые возможности	10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	19	23	27	9	11	19
6 Координационные способности	11	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	10/50	12/60	13/65	10/50	12/60	13/65
	12	Туристический поход с проверкой туристических навыков	8	10	12	8	10	12

		(протяженность не менее, км)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			12	12	12	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (С ОСТАТОЧНЫМ ЗРЕНИЕМ)  
IX СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 50 ДО 54 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1 Скоростные возможности									
2 Выносливость	1	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	1.0	1.5	2.0	0.8	1.0	1.3	
	2	Скандинавская ходьба (без учета времени) (км)	2	2.5	3	1	1.5	2	
	3	Плавание без учета времени (м)	10	15	25	10	15	25	
3 Сила	4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	5	-	-	-	
	5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	10	15	2	3	6	
4 Гибкость	6	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	-4	-2	-1	+1	+2	+4	
5 Скоростно-силовые возможности	7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	10	12	16	8	10	15	

6 Координационные способности	8	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	5/50	6/60	7/70	5/50	6/60	7/70
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			8	8	8	7	7	7
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			5	5	5	5	5	5

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (С ОСТАТОЧНЫМ ЗРЕНИЕМ)  
IX СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 55 ДО 59 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1 Скоростные возможности									
2 Выносливость	1	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	0.3	0.4	0.5	0.3	0.4	0.5	
	2	Скандинавская ходьба (без учета времени) (км)	1.5	2	2.5	1	1.5	2	
	3	Плавание без учета времени (м)	10	15	25	10	15	25	
3 Сила	4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	4	-	-	-	
	5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	9	14	2	3	5	
4 Гибкость	6	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	-6	-4	-2	0	+1	+3	
5 Скоростно-	7	Поднимание	8	10	16	6	8	13	

силовые возможности		туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)						
6 Координационные способности	8	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	4/40	5/50	6/60	4/40	5/50	6/60
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			8	8	8	7	7	7
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			5	5	5	5	5	5

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (С ОСТАТОЧНЫМ ЗРЕНИЕМ)  
X СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 60 ДО 64 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности								
2 Выносливость	1	Передвижение на лыжах (без учета времени) (км)	0.3	0.4	0.5	0.3	0.4	0.5
	2	Скандинавская ходьба (без учета времени) (км)	1.5	1.8	2	1	1.5	2
	3	Плавание без учета времени (м)	10	15	20	10	15	20
3 Сила	4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой руками о гимнастическую скамью (количество раз)	3	4	8	3	4	6
4 Гибкость	5	Наклон вперед из положения сидя с прямыми	-8	-6	-4	-1	0	+1



		ногами (см)						
5 Скоростно-силовые возможности								
6 Координационные способности	6	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	1/20	2/40	3/60	1/20	2/40	3/60
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			4	4	4	4	4	4

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (С ОСТАТОЧНЫМ ЗРЕНИЕМ)  
XI СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 70 ЛЕТ И СТАРШЕ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1 Скоростные возможности									
2 Выносливость	1	Передвижение на лыжах (без учета времени) (км)	0.2	0.3	0.4	0.2	0.25	0.3	
	2	Скандинавская ходьба (без учета времени) (км)	0.6	0.8	1	0.6	0.8	1	
	3	Плавание без учета времени (м)	10	15	20	10	15	20	
3 Сила	4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой руками о сиденье стула (количество раз)	2	3	5	2	3	4	
4 Гибкость	5	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	-12	-10	-8	-8	-6	-2	
5 Скоростно-силовые возможности									
6 Координационные способности	6	Метание теннисного мяча в озвученную цель,	1/20	2/40	3/60	1/20	2/40	3/60	

		дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			4	4	4	4	4	4

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (ТОТАЛЬНО СЛЕПЫХ)  
I СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 6 ДО 8 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мальчики			Девочки		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	8.0	7.8	7.2	8.8	8.6	7.6
2 Выносливость	2	Прыжки на месте (количество раз)	6	10	12	5	9	10
	3	Бег на месте (мин. с.)	1.30	1.45	2.00	1.00	1.15	1.35
	4	Ходьба на лыжах (км)	0.2	0.25	0.3	0.15	0.2	0.25
	5	Смешанное передвижение (км)	0.3	0.4	0.5	0.2	0.3	0.4
3 Сила	6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	1	2	3	-	-	-
	7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой о гимнастическую скамью (кол-во раз)	2	3	4	1	2	3
4 Гибкость	8	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами	-2	-1	0	-2	-1	0
5 Скоростно-силовые	9	Прыжок в длину с места толчком двумя	60	70	80	50	60	70

ВОЗМОЖНОСТИ		ногами (см)						
	10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	14	18	20	12	14	16
	11	Метание теннисного мяча (м)	12	14	16	8	10	14
6 Координационные способности	12	Плавание без учета времени (м)	4	6	10	4	5	8
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			12	12	12	11	11	11
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (ТОТАЛЬНО СЛЕПЫХ)  
II СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 9 ДО 10 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мальчики			Девочки		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	7.8	7.2	6.6	8.6	8.0	7.4
2 Выносливость	2	Бег на лыжах (км)	0.3	0.4	0.6	0.3	0.4	0.6
	3	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	0.3	0.4	0.5	0.2	0.3	0.4
	4	Плавание без учета времени (м)	10	15	20	10	12	15
3 Сила	5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-
	6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой о гимнастическую скамью (кол-во раз)	3	5	7	2	4	6
4 Гибкость	7	Наклон вперед из положения сидя с прямыми	0	+2	+4	0	+2	+4

		ногами						
5 Скоростно- силовые возможности	8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	105	110	115	70	80	90
	9	Метание теннисного мяча (м)	15	18	20	10	12	14
	10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	16	20	24	14	16	18
6 Координационн ые способности	11	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	4/40	5/50	6/60	3/30	4/40	6/60
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			11	11	11	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (ТОТАЛЬНО СЛЕПЫХ)  
III СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 11 ДО 12 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мальчики			Девочки		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	7.2	6.6	6.2	8.2	7.8	6.9
2 Выносливость	2	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	1	1.2	1.5	0.4	0.6	0.8
	3	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	0.4	0.5	0.6	0.3	0.4	0.5
	4	Плавание (без учета времени) (м)	10	15	25	10	15	25
3 Сила	5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	5	-	-	-
	6	Сгибание и	5	7	10	6	8	10

		разгибание рук в упоре лежа с опорой руками о гимнастическую скамью (количество раз)						
4 Гибкость	7	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+5	+6	+8	+5	+6	+8
5 Скоростно-силовые возможности	8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	115	120	90	100	115
	9	Метание теннисного мяча (м)	18	20	25	12	14	18
	10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	18	22	26	15	18	20
6 Координационные способности	11	Метание теннисного мяча в озвученную цель 6 м (количество попаданий, % от максимума)	5/50	6/60	7/70	5/50	6/60	7/70
	12	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	3	4	5	3	4	5
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			12	12	12	11	11	11
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (ТОТАЛЬНО СЛЕПЫХ)  
IV СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 13 ДО 15 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мальчики			Девочки		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	6.8	6.2	5.8	7.8	7.2	7.0
	2	Бег на 60 м (с)	10.8	10.4	9.8	11.8	11.2	10.6

2 Выносливость	3	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	1	1.2	1.5	0.4	0.6	0.8
	4	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	0.5	0.6	0.8	0.3	0.4	0.5
	5	Плавание (без учета времени) (м)	25	35	50	15	20	25
3 Сила	6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	5	6	-	-	-
	7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	10	15	18	8	12	16
4 Гибкость	8	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+8	+10	+12	+10	+12	+14
5 Скоростно- силовые возможности	9	Прыжок в длину с разбега (см)	310	320	340	260	270	300
	10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	130	100	115	120
	11	Метание теннисного мяча (м)	22	26	30	18	20	23
	12	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	25	30	15	20	25
6 Координационн ые способности	13	Метание теннисного мяча в озвученную цель 6 м (количество попаданий, % от максимума)	5/50	6/60	7/70	5/50	6/60	7/70
	14	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	5	6	8	5	6	8
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			14	14	14	13	13	13
Количество испытаний (тестов),			6	6	6	6	6	6

которые необходимо выполнить для получения знака отличия						
--	--	--	--	--	--	--

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (ТОТАЛЬНО СЛЕПЫХ)  
V СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 16 ДО 17 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мальчики			Девочки		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	6.6	6.0	5.6	7.6	7.0	6.6
	2	Бег на 60 м (с)	10.6	10.2	9.6	11.6	11.0	10.4
	3	Бег на 100 м (с)	16.8	16.2	15.8	18.4	17.8	17.0
2 Выносливость	4	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	1	1.5	2	0.8	1	1.2
	5	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	0.8	1	1.2	0.4	0.6	0.8
	6	Плавание (без учета времени) (м)	30	40	50	30	40	50
3 Сила	7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	7	9	-	-	-
	8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	20	25	30	18	22	25
4 Гибкость	9	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+6	+10	+12	+8	+12	+14
5 Скоростно-силовые возможности	10	Прыжок в длину с разбега (см)	320	360	380	300	320	340
	11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	100	115	130
	12	Метание теннисного мяча весом 150 г (м)	20	28	32	16	20	24
	13	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	22	27	32	17	22	27

		за 1 мин)						
6 Координационные способности	14	Метание теннисного мяча в озвученную цель 6 м (количество попаданий, % от максимума)	8/40	9/45	10/50	8/40	9/45	10/50
	15	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	5	7	10	5	7	10
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			15	15	15	14	14	14
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (ТОТАЛЬНО СЛЕПЫХ)  
VI СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 18 ДО 24 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	6.8	6.1	5.7	7.7	7.2	6.7
	2	Бег на 60 м (с)	10.8	10.3	9.9	11.8	11.4	10.6
	3	Бег на 100 м (с)	17.0	16.4	16.0	18.5	18.0	17.2
2 Выносливость	4	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	1.5	2	2.5	1	1.2	1.5
	5	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	1	1.2	1.5	0.6	0.8	1
	6	Скандинавская ходьба (без учета времени) (км)	1.5	2	2.5	1	1.2	1.5
	7	Плавание без учета времени) (м)	30	40	50	30	40	50
3 Сила	8	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	10	-	-	-
	9	Сгибание и разгибание рук в	18	20	25	8	10	15

		упоре лежа на полу (количество раз)						
4 Гибкость	10	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+4	+8	+10	+6	+10	+12
5 Скоростно-силовые возможности	11	Прыжок в длину с разбега (см)	320	350	360	290	300	320
	12	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	130	100	110	120
	13	Метание мяча весом 150 г. (м)	20	30	35	18	20	22
	14	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	24	26	30	18	20	25
6 Координационные способности	15	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	8/40	9/45	10/50	8/40	9/45	10/50
	16	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	6	8	10	6	8	10
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			16	16	16	15	15	15
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (ТОТАЛЬНО СЛЕПЫХ)  
VI СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 25 ДО 29 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	6.9	6.3	5.9	7.9	7.6	6.9
	2	Бег на 60 м (с)	11.4	10.8	10.4	12.6	11.8	11.0
	3	Бег на 100 м (с)	17.4	16.9	16.4	18.9	18.6	17.6
2	4	Бег на лыжах (без	2	2.5	3	1.2	1.5	2

Выносливость		учета времени) (км)						
	5	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	1	1.2	1.5	0.6	0.8	1
	6	Скандинавская ходьба (без учета времени) (км)	2	2.5	3	1.2	1.5	2
	7	Плавание без учета времени) (м)	25	35	50	25	35	50
3 Сила	8	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	7	9	-	-	-
	9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	15	20	7	9	13
4 Гибкость	10	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+2	+4	+8	+4	+8	+10
5 Скоростно-силовые возможности	11	Прыжок в длину с разбега (см)	310	330	350	-	-	-
	12	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	130	100	110	120
	13	Метание мяча весом 150 г. (м)	18	25	30	15	18	20
	14	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	24	28	16	18	22
6 Координационные способности	15	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	10/50	12/60	13/65	10/50	12/60	13/65
	16	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	6	8	10	6	8	10
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			16	16	16	14	14	14
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (ТОТАЛЬНО СЛЕПЫХ)  
VII СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 30 ДО 34 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	8.1	7.4	6.6	8.8	7.9	7.2
	2	Бег на 60 м (с)	13.0	12.2	11.0	13.8	13.4	12.8
2 Выносливость	3	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	1.5	2	2.5	1	1.3	1.5
	4	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	0.6	0.8	1	0.5	0.6	0.8
	5	Скандинавская ходьба (без учета времени) (км)	1.5	2	2.5	1.2	1.5	2
	6	Плавание без учета времени) (м)	15	20	25	15	20	25
3 Сила	7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	5	6	-	-	-
	8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	15	5	7	11
4 Гибкость	9	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+1	+3	+5	+2	+4	+6
5 Скоростно-силовые возможности	10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	105	115	120	90	100	110
	11	Метание мяча весом 150 г. (м)	15	20	25	14	16	18
	12	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	22	25	14	16	20
6 Координационные	13	Метание теннисного мяча в озвученную	10/50	11/55	12/60	10/50	11/55	12/60

способности		цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)						
	14	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	6	8	10	6	8	10
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			14	14	14	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (ТОТАЛЬНО СЛЕПЫХ)  
VII СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 35 ДО 39 ЛЕТ)**

№ п/п и наименован ие физическог о качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	8.2	7.8	7.2	9.0	8.2	7.6
	2	Бег на 60 м (с)	13.6	12.8	11.4	14.2	13.6	13.0
2 Выносливость	3	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	1	1.5	2	1	1.3	1.5
	4	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	0.5	0.6	0.8	0.4	0.5	0.7
	5	Скандинавская ходьба (без учета времени) (км)	1.5	2	2.5	1.2	1.5	2
	6	Плавание (без учета времени) (м)	15	20	25	15	20	25
3 Сила	7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	5	-	-	-
	8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	14	3	4	10
4 Гибкость	9	Наклон вперед из положения	0	+2	+3	+1	+3	+5

		сидя с прямыми ногами (см)						
5 Скоростно-силовые возможности	10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	105	115	120	90	100	110
	11	Метание мяча весом 150 г. (м)	14	18	20	10	13	15
	12	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	18	20	22	12	14	18
6 Координационные способности	13	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	10/50	11/55	12/60	10/50	11/55	12/60
	14	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	6	8	10	6	8	10
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			14	14	14	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (ТОТАЛЬНО СЛЕПЫХ)  
VIII СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 40 ДО 44 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	8.4	8.0	7.4	9.2	8.6	8.0
	2	Бег на 60 м (с)	13.8	13.0	12.0	14.6	14.0	13.6
2 Выносливость	3	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	1	1.3	1.5	0.6	0.8	1
	4	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени)	0.3	0.4	0.6	0.2	0.3	0.5

		(км)						
	5	Скандинавская ходьба (без учета времени) (км)	1.0	1.5	2	1	1.5	2
	6	Плавание (без учета времени) (м)	15	20	25	15	20	25
3 Сила	7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	11	14	2	3	7
4 Гибкость	9	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	-2	0	+2	0	+2	+4
5 Скоростно- силовые возможности	10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	100	110	115	85	95	105
	11	Метание мяча весом 150 г. (м)	12	16	18	9	12	14
	12	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	16	18	20	10	12	15
6 Координацион ные способности	13	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	9/45	10/50	11/55	9/45	10/50	11/55
	14	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	5	6	8	5	6	8
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			14	14	14	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (ТОТАЛЬНО СЛЕПЫХ)  
VIII СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 45 ДО 49 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	8.9	8.4	7.8	9.8	9.2	8.4
	2	Бег на 60 м (с)	14.2	13.8	12.8	15.6	14.8	14.2
2 Выносливость	3	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	0.8	1.0	1.2	0.5	0.6	0.8
	4	Скандинавская ходьба (без учета времени) (км)	1	1.5	2	1	1.5	2
	5	Плавание (без учета времени) (м)	15	20	25	15	20	25
3 Сила	6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	10	12	2	3	5
4 Гибкость	8	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	-4	-2	0	-2	0	+2
5 Скоростно-силовые возможности	9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	12	14	16	6	8	10
6 Координационные способности	10	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	8/40	9/45	10/50	8/40	9/45	10/50
	11	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	4	5	7	4	5	7
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			11	11	11	10	10	10

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия	6	6	6	6	6	6
---	---	---	---	---	---	---

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (ТОТАЛЬНО СЛЕПЫХ)  
IX СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 50 ДО 54 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1 Скоростные возможности									
2 Выносливость	1	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	0.6	0.8	1	0.2	0.3	0.5	
	2	Скандинавская ходьба (без учета времени) (км)	1	1.5	2	1	1.5	2	
	3	Плавание (без учета времени) (м)	10	15	20	10	15	20	
3 Сила	4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-	
	5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой руками о гимнастическую скамью (количество раз)	6	8	10	2	3	4	
4 Гибкость	6	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	-6	-4	-2	-4	-2	0	
5 Скоростно-силовые возможности	7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	10	12	14	5	7	9	
6 Координационные способности	8	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество)	8/40	9/45	10/50	8/40	9/45	10/50	

		попаданий, % от максимума)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			8	8	8	7	7	7
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			5	5	5	5	5	5

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (ТОТАЛЬНО СЛЕПЫХ)  
IX СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 55 ДО 59 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1 Скоростные возможности									
2 Выносливость	1	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	0.4	0.6	0.8	0.2	0.3	0.5	
	2	Скандинавская ходьба (без учета времени) (км)	1	1.3	1.5	1	1.3	1.5	
	3	Плавание (без учета времени) (м)	8	10	15	8	10	15	
3 Сила	4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-	
	5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	4	7	9	1	2	3	
4 Гибкость	6	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	-8	-6	-4	-6	-4	-2	
5 Скоростно-силовые возможности	7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	8	10	12	4	5	6	

6 Координационные способности	8	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	7/35	8/40	9/45	7/35	8/40	9/45
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			8	8	8	7	7	7
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			5	5	5	5	5	5

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (ТОТАЛЬНО СЛЕПЫХ)  
X СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 60 ДО 64 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1 Скоростные возможности									
2 Выносливость	1	Передвижение на лыжах (без учета времени) (км)	0.3	0.4	0.5	0.3	0.4	0.5	
	2	Скандинавская ходьба (без учета времени) (км)	1	1.3	1.5	1	1.3	1.5	
	3	Плавание (без учета времени) (м)	8	10	12	8	10	12	
3 Сила	4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой руками о гимнастическую скамью (количество раз)	2	3	6	1	2	3	
4 Гибкость	5	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	-10	-8	-6	-8	-6	-4	
5 Скоростно-силовые возможности									
6 Координационные способности	6	Метание теннисного мяча в	6/30	7/35	8/40	6/30	7/35	6/30	

	озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия		4	4	4	4	4	4

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (ТОТАЛЬНО СЛЕПЫХ)  
X СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 65 ДО 69 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1 Скоростные возможности									
2 Выносливость	1	Передвижение на лыжах (без учета времени) (км)	0.3	0.4	0.5	0.2	0.3	0.4	
	2	Скандинавская ходьба (без учета времени) (км)	0.8	1	1.2	0.8	1	1.2	
	3	Плавание (без учета времени) (м)	6	8	10	6	8	10	
3 Сила	4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой руками о сиденье стула (количество раз)	2	3	5	1	2	3	
4 Гибкость	5	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	-12	-12	-8	-10	-8	-6	
5 Скоростно-силовые возможности									
6 Координационные способности	6	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	5/25	6/30	7/35	5/25	6/30	7/35	
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			7	7	7	7	7	7	
Количество испытаний (тестов),			4	4	4	4	4	4	

которые необходимо выполнить для получения знака отличия						
--	--	--	--	--	--	--

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (ТОТАЛЬНО СЛЕПЫХ)  
XI СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 70 ЛЕТ И СТАРШЕ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
1 Скоростные возможности									
2 Выносливость	1	Передвижение на лыжах (без учета времени) (км)	0.2	0.3	0.4	0.2	0.25	0.3	
	2	Скандинавская ходьба (без учета времени) (км)	0.6	0.8	1	0.6	0.8	1	
	3	Плавание (без учета времени) (м)	5	7	9	5	7	9	
3 Сила	4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой руками о сиденье стула (количество раз)	1	2	3	1	2	3	
4 Гибкость	5	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	-12	-10	-8	-10	-8	-6	
5 Скоростно-силовые возможности									
6 Координационные способности	6	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	5/25	6/30	7/35	5/25	6/30	7/35	
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			6	6	6	6	6	6	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			4	4	4	4	4	4	

**2.3. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для лиц с интеллектуальными нарушениями.**

**ЛИЦА С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**

**I СТУПЕНЬ**

**(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 6 ДО 8 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мальчики			Девочки		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	7.4	7.0	6.7	7.5	7.1	6.8
2 Выносливость	2	Смешанное передвижение 1 км (мин, с)	7.40	7.10	6.40	8.05	7.35	7.05
	3	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени) (км)	1	1.2	1.5	1	1.2	1.5
	4	Бег на лыжах 1 км (мин., с)	8.55	8.45	8.30	9.35	9.15	9.00
	5	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	1	1.2	1.5	1	1.2	1.5
3 Сила	6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во) раз	1	2	3	-	-	-
	7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	7	9	2	4	6
4 Гибкость	8	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами	-1	+1	+2	+1	+3	+4
5 Скоростно-силовые возможности	9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	100	110	120	88	92	100
	10	Подтягивание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	17	21	24	15	18	21
6	11	Метание	2/40	3/60	4/80	1/20	2/40	3/60

Координационные способности		теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во попаданий, % от максимума)						
	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
	12	Плавание без учета времени (м)	4	6	10	4	6	10
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			12	12	12	11	11	11
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ  
II СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 9 ДО 10 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мальчики			Девочки		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	6.8	6.6	6.2	7.0	6.8	6.4
	2	Бег на 60 м(с)	13.1	12.7	12.3	13.2	12.9	12.5
2 Выносливость	3	Бег на 1 км (мин, с)	7.06	6.43	6.15	7.20	6.55	6.20
	4	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.35	8.15	7.45	8.55	8.25	7.55
	5	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	1.5	1.8	2	1.5	1.8	2
	6	Кросс (бег по пересеченной местности) без учета времени (км)	1.5	1.8	2	1.5	1.8	2
3 Сила	7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-
	8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	4	8	12	3	5	7
4 Гибкость	9	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+1	+3	+6	+2	+4	+8

5 Скоростно-силовые возможности	10	Прыжок в длину с разбега (см)	168	184	232	142	168	202
	11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	118	1128	98	108	118
	12	Метание мяча весом 150 г. (м)	10	14	18	8	10	16
	13	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	20	24	30	18	20	24
6 Координационные способности	14	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	2/40	3/60	4/80	2/40	3/60	4/50
	15	Плавание (без учета времени) (м)	6	10	12	6	10	12
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			15	15	15	14	14	14
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ  
III СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 11 ДО 12 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мальчики			Девочки		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	6.4	6.3	5.7	6.8	6.4	6.0
	2	Бег на 60 м (с)	12.8	12.4	11.0	12.8	12.4	12.0
2 Выносливость	3	Бег на 1.5 км (мин, с)	9.35	8.55	7.52	10.10	9.46	8.20
	4	Бег на 2 км (мин, с)	12.20	11.50	10.21	13.56	13.15	11.52
	5	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	15.09	14.58	14.20	15.32	15.12	14.20
	6	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	1.5	2	2.5	1.5	2	2.5

	7	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	1.5	2	2.5	1.5	2	2.5
	8	Плавание (без учета времени) (м)	15	20	25	15	20	25
3 Сила	9	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	5	-	-	-
	10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	11	18	5	7	10
4 Гибкость	11	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+3	+4	+7	+4	+6	+10
5 Скоростно-силовые возможности	12	Прыжок в длину с разбега (см)	216	224	264	198	202	238
	13	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	118	130	142	108	118	128
	14	Метание мяча весом 150 г. (м)	18	22	26	12	12	20
	15	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	28	34	20	26	30
6 Координационные способности	16	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	4/40	6/60	8/80	4/40	6/60	8/80
	17	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	4	6	8	4	6	8
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			17	17	17	16	16	16
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**  
**IV СТУПЕНЬ**  
**(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 13 ДО 15 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мальчики			Девочки		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	5.5	5.3	5.2	6.4	6.0	5.7
	2	Бег на 60 м (с)	10.3	10.1	9.6	12.4	12.0	11.6
2 Выносливость	3	Бег на 2 км (мин, с)	11.55	11.10	10.21	13.10	12.50	11.34
	4	Бег на 3 км (мин, с)	16.20	15.50	15.20	19.10	17.40	16.20
	5	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	19.25	18.25	17.10	23.00	22.15	20.10
	6	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	2	3	5	1	3	4
	7	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	2	2.5	3	2	2.5	3
	8	Плавание без учета времени (м)	25	35	50	25	35	50
3 Сила	9	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	8	-	-	-
	10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	16	22	6	8	12
4 Гибкость	11	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+4	+5	+10	+5	+8	+12
5 Скоростно-силовые возможности	12	Прыжок в длину с разбега (см)	272	280	312	208	228	262
	13	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	132	142	170	112	126	152
	14	Метание мяча весом 150 г. (м)	20	26	30	14	19	22
	15	Поднимание туловища из положения лежа	28	32	40	22	28	34

		на спине (количество раз за 1 мин.)						
6 Координацион ные способности	16	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	5/50	7/70	8/80	5/50	7/70	8/80
	17	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	6	8	10	6	8	10
	18	Стрельба из электронного оружия из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	13	18	23	13	18	23
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			18	18	18	17	17	17
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ  
V СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 16 ДО 17 ЛЕТ)**

№ п/п и наименован ие физическог о качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Юноши			Девушки		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	5.2	5.1	4.9	6.1	5.8	5.4
	2	Бег на 60 м (с)	9.8	9.2	8.8	12.0	11.8	11.2
	3	Бег на 100 м (с)	15.8	15.6	14.7	18.2	18.0	17.4
2 Выносливость	4	Бег на 2 км (мин, с)	11.25	10.50	9.35	12.45	12.15	11.00
	5	Бег на 3 км (мин, с)	15.55	15.20	14.40	-	-	-
	6	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	22.10	21.25	19.15
	7	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	29.05	28.15	26.10	-	-	-
	8	Кросс (бег по пересеченной)	3	4	5	2	2.5	3

		местности) (без учета времени) (км)						
	9	Плавание (без учета времени) (м)	30	40	50	30	40	50
3 Сила	10	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	10	-	-	-
	11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	15	20	25	8	10	14
	12	Рывок гири 16 кг (количество раз)	8	12	18	-	-	-
4 Гибкость	13	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+6	+8	+12	+6	+10	+14
5 Скоростно-силовые возможности	14	Прыжок в длину с разбега (см)	296	312	352	222	242	302
	15	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	158	166	182	126	144	162
	16	Метание мяча весом 150 г. (м)	24	29	36	18	22	28
	17	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	20	30	40	15	20	30
6 Координационные способности	18	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	6/60	7/70	9/90	6/60	7/70	9/90
	19	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	10	12	14	10	12	14
	20	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			19	19	19	16	16	16

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия	6	6	6	6	6	6
---	---	---	---	---	---	---

**ЛИЦА С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ  
VI СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 18 ДО 24 ЛЕТ)**

№ п/п и наименован ие физическог о качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	5.2	5.1	4.8	6.2	6.0	5.6
	2	Бег на 60 м (с)	9.3	9.2	8.6	11.9	11.6	11.0
	3	Бег на 100 м (с)	15.8	15.5	14.5	18.2	18.0	17.4
2 Выносливость	4	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	13.40	12.55	12.05
	5	Бег на 3 км (мин, с)	15.25	14.55	14.0	-	-	-
	6	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	22.45	21.40	19.20
	7	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	28.06	27.38	25.42	40.25	38.02	34.10
	8	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	3	4	5	2	2.5	3
	9	Плавание без учета времени) (м)	40	50	75	40	50	75
3 Сила	10	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	12	-	-	-
	11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	25	30	8	11	13
	12	Рывок гири 16 кг (количество раз)	10	16	20	-	-	-
4 Гибкость	13	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+6	+8	+10	+8	+10	+14
5 Скоростно- силовые возможности	14	Прыжок в длину с разбега (см)	296	304	344	235	260	280
	15	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	172	184	192	148	162	180
	16	Метание мяча весом 150 г. (м)	28	32	40	20	26	32

	17	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	24	32	42	18	22	32
6 Координационные способности	18	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	12/60	15/75	16/80	12/60	14/70	16/80
	19	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	13	18	Двухдневный поход 22	13	18	Двухдневный поход 22
	20	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			18	18	18	17	17	17
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ  
VI СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 25 ДО 29 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	5.8	5.6	5.0	6.7	6.5	5.80
	2	Бег на 60 м (с)	9.7	9.6	9.0	12.2	11.8	11.2
	3	Бег на 100 м (с)	16.6	16.3	15.2	19.2	18.8	17.6
2 Выносливость	4	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	14.44	13.58	12.55
	5	Бег на 3 км (мин, с)	15.58	15.12	14.20	-	-	-
	6	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	22.55	21.50	19.25
	7	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	28.42	27.45	26.05	40.30	39.40	34.55
	8	Кросс (бег по пересеченной)	3	4	5	2	2.5	3

		местности) (без учета времени) (км)						
	9	Плавание без учета времени) (м)	50	60	75	50	60	75
3 Сила	10	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	12	-	-	-
	11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	25	30	8	1	12
	12	Рывок гири 16 кг (количество раз)	8	14	18	-	-	-
4 Гибкость	13	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+5	+6	+8	+6	+8	+12
5 Скоростно-силовые возможности	14	Прыжок в длину с разбега (см)	288	296	338	-	-	-
	15	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	164	172	188	140	158	176
	16	Метание мяча весом 150 г. (м)	24	28	36	16	22	28
	17	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	24	30	38	20	24	30
6 Координационные способности	18	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	13/65	15/75	18/90	13/65	15/75	18/90
	19	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	15	20	Двухдневный поход 25	15	20	Двухдневный поход 25
	20	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25

Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	18	18	18	16	16	16
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия	6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ  
VII СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 30 ДО 34 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	7.5	6.8	5.8	7.7	7.4	6.2
	2	Бег на 60 м (с)	12.9	11.7	9.8	13.4	13.0	12.40
2 Выносливость	3	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	15.08	14.55	13.30
	4	Бег на 3 км (мин, с)	18.45	18.19	17.15	-	-	-
	5	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	24.15	25.02	22.12
	6	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	29.28	28.15	27.42	41.25	40.15	38.25
	7	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	3	4	5	3	4	5
	8	Плавание без учета времени) (м)	50	60	75	50	60	75
3 Сила	9	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	15	24	4	6	11
	11	Рывок гири 16 кг (количество раз)	10	14	18	-	-	-
4 Гибкость	12	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+3	+5	+10	+4	+6	+11
5 Скоростно-	13	Прыжок в длину с места толчком	160	168	184	130	140	160

СИЛОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ		двумя ногами (см)						
	14	Метание мяча весом 150 г. (м)	22	26	32	14	18	26
	15	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	28	36	16	20	28
6 Координацион ные способности	16	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	13/65	15/75	18/90	13/65	15/5	18/90
	17	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	15	20	Двухднев ный поход 25	15	20	Двухднев ный поход 25
	18	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	13	16	24	10	13	22
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			16	16	16	15	15	15
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ  
VII СТУПЕНЬ**

**(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 35 ДО 39 ЛЕТ)**

№ п/п и наименован ие физическог о качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	7.6	6.8	5.8	7.9	7.6	6.9
	2	Бег на 60 м (с)	12.8	12.6	10.2	13.5	13.2	12.6
2 Выносливость	3	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	15.58	15.02	13.40
	4	Бег на 3 км (мин, с)	16.20	16.0	15.30	-	-	-

	5	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	26.00	24.18	23.00
	6	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	31.55	29.32	27.45	42.20	40.44	36.45
	7	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	3	4	5	2	2.5	3
	8	Плавание без учета времени) (м)	30	50	60	30	50	60
3 Сила	9	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-
	10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	11	14	24	3	5	10
	11	Рывок гири 16 кг (количество раз)	10	12	16	-	-	-
4 Гибкость	12	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+2	+4	+6	+4	+6	+10
5 Скоростно-силовые возможности	13	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	158	166	182	122	132	148
	14	Метание мяча весом 150 г. (м)	18	22	26	10	14	20
	15	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	24	33	16	20	26
6 Координационные способности	16	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	12/60	14/70	18/90	12/60	14/70	18/90
	17	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	15	20	Двухдневный поход 25	15	20	Двухдневный поход 25
	18	Стрельба из	13	16	24	10	13	22

		электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			16	16	16	15	15	15
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ  
VIII СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 40 ДО 44 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	7.9	7.4	6.0	8.9	8.6	6.8
	2	Бег на 60 м (с)	13.2	12.8	10.6	14.0	13.4	12.2
2 Выносливость	3	Бег на 2 км (мин, с)	15.10	13.55	10.45	17.35	16.08	14.35
	4	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	39.24	38.45	34.42
	5	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	38.50	36.55	29.40	-	-	-
	6	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	2	2.5	3	1	1.5	2
	7	Плавание на 50м (мин, с)	1.30	1.20	1.10	2.10	1.54	1.40
3 Сила	8	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-
	9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	14	24	3	4	8

	10	Рывок гири 16 кг (количество раз)	8	10	14	-	-	-
4 Гибкость	11	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	0	+2	+4	+2	+3	+9
5 Скоростно- силовые возможности	12	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	158	166	182	122	138	154
	13	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	24	30	12	14	20
6 Координацион ные способности	14	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	12/60	14/70	17/85	12/60	14/70	17/85
	15	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	12	14	16	12	14	16
	16	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	10	15	25	10	13	22
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			15	15	15	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ  
VIII СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 45 ДО 49 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	8.2	7.8	6.2	8.9.	8.4	7.0
	2	Бег на 60 м (с)	13.6	13.0	12.2	14.8	14.1	13.0
2 Выносливость	3	Бег на 2 км (мин, с)	15.50	14.24	11.10	18.44	17.38	14.35
	4	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	39.58	39.04	35.05
	5	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	41.50	39.02	30.41	-	-	-
	6	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	2	2.5	3	1	1.5	2
	7	Плавание на 50м (мин, с)	2.05	1.40	1.20	2.15	2.05	1.65
3 Сила	8	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-
	9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	20	3	4	8
	10	Рывок гири 16 кг (количество раз)	7	9	13	-	-	-
4 Гибкость	11	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	-2	0	+2	+2	+3	+5
5 Скоростно-силовые возможности	12	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	156	164	180	120	130	145
	13	Поднимание туловища из положения лежа на спине	18	22	26	9	11	18

		(количество раз за 1 мин)						
6 Координационные способности	14	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	11/55	13/65	17/85	11/55	13/65	17/85
	15	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	12	14	16	12	14	16
	16	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	10	15	25	10	13	22
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			15	15	15	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ  
IX СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 50 ДО 54 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 Скоростные возможности								
2 Выносливость	1	Бег на 2 км (мин, с)	16.55	15.42	13.30	21.50	19.55	17.22
	2	Бег на лыжах на 2 км (ж) (мин, с)	-	-	-	28.50	27.45	25.10
	3	Бег на лыжах на 5 км (м) (мин, с)	46.30	43.12	38.25	-	-	-

	4	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	1	2	3	1	1.5	2
	5	Плавание без учета времени (м)	25	40	50	25	30	40
3 Сила	6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	4	-	-	-
	7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	10	16	2	3	6
	8	Рывок гири 16 кг (количество раз)	6	8	10	-	-	-
4 Гибкость	9	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	-4	-2	0	+1	+2	+3
5 Скоростно-силовые возможности	10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	10	12	16	8	10	14
6 Координационные способности	11	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	5/50	7/70	8/80	5/50	7/70	8/80
	12	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	10	13	25	7	10	19
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			11	11	11	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			5	5	5	5	5	5

**ЛИЦА С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ  
IX СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 55 ДО 59 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1 Скоростные возможности									
2 Выносливость	1	Бег на 2 км (мин, с)	17.44	16.38	13.15	22.05	21.15	18.21	
	2	Бег на лыжах на 2 км (ж) (мин, с)	-	-	-	29.34	28.50	26.05	
		Бег на лыжах на 5 км (м) (мин, с)	48.05	45.00	39.30	-	-	-	
	3	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	1	2	3	0.8	1.2	1.5	
	4	Плавание без учета времени (м)	25	35	40	25	35	40	
3 Сила	5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	4	-	-	-	
	6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	9	14	2	3	5	
4 Гибкость	7	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	-6	-4	-2	0	+1	+2	
5 Скоростно-силовые возможности	8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	8	10	16	6	8	12	
6 Координационные способности	9	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	4/40	6/60	8/80	4/40	6/60	8/80	
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			9	9	9	8	8	8	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			5	5	5	5	5	5	

**ЛИЦА С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ  
X СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 60 ДО 64 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1 Скоростные возможности									
2 Выносливость	1	Смешанное передвижение 4 км (м), 3 км (ж) (мин, с)	79.00	58.00	34.00	62.00	46.00	28.50	
	2	Передвижение на лыжах 4 км (м), 3 км (ж) (мин, с)	42.50	39.40	29.45	47.20	44.50	30.20	
	3	Смешанное передвижение по пересеченной местности (км)	2	2.5	3	1	1.5	2	
	4	Скандинавская ходьба 4 км (м), 3 км (ж) (мин, с)	83.00	66.00	36.00	70.00	53.00	35.00	
	5	Плавание без учета времени (м)	20	25	30	20	25	30	
	6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	8	10	16	4	6	10	
3 Сила	7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой руками о гимнастическую скамью (количество раз)	3	4	8	3	4	6	
4 Гибкость	8	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	-8	-6	-4	0	+1	+2	
5 Скоростно-силовые возможности									
6 Координационные способности	9	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	2/40	3/60	4/80	2/40	3/60	4/80	
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			9	9	9	9	9	9	

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия	4	4	4	4	4	4
---	---	---	---	---	---	---

**ЛИЦА С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ  
X СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 65 ДО 69 ЛЕТ)**

№ п/п и наименован ие физическог о качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
1 Скоростные возможности									
2 Выносливость	1	Смешанное передвижение 4 км (м), 3 км (ж) (мин, с)	82.00	62.00	36.00	66.00	49.30	30.00	
	2	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	44.45	42.15	30.10	54.40	51.12	45.30	
	3	Смешанное передвижение по пересеченной местности (км)	2	2.5	3	1	1.5	2	
	4	Скандинавская ходьба 4 км (м), 3 км (ж) (мин, с)	88.00	70.00	40.00	75.00	56.00	35.30	
	5	Плавание без учета времени (м)	15	20	25	15	20	25	
	6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	6	8	12	4	6	10	
3 Сила	7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой руками о гимнастическую скамью (количество раз)	3	4	5	3	4	5	
4 Гибкость	8	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	-10	-8	-6	-6	-2	+1	
5 Скоростно- силовые возможности									
6 Координацион ные способности	9	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	2/40	3/60	4/80	2/40	3/60	4/80	



6 Координационные способности	9	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	1/20	2/40	3/60	1/20	2/40	3/60
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			4	4	4	4	4	4

**2.4. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата**

**КЛАСС НИЗКОРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ**

**НИЗКОРОСЛЫЕ ЛЮДИ I СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 6 ДО 8 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мальчики			Девочки		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	10.3	10.0	9.6	11.0	10.8	10.2
2 Выносливость	2	Смешанное передвижение 1 км (мин, с)	9.55	9.45	9.30	10.35	10.15	10.00
	3	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени) (км)	0.5	0.7	1	0.5	0.7	1
3 Сила	4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой руками о гимнастическую скамью (кол-во раз)	4	6	8	2	3	5
4 Гибкость	5	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами	0	+1	+2	0	+1	+2
5 Скоростно-силовые возможности	6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	17	21	25	15	18	22

6 Координационные способности	7	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во попаданий, кол-во попыток)	2/5	3/5	4/5	1/5	2/5	3/5
	8	Плавание без учета времени (м)	4	6	10	4	6	10
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			8	8	8	8	8	8
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			4	4	4	4	4	4

**НИЗКОРОСЛЫЕ ЛЮДИ II СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 9 ДО 10 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мальчики			Девочки		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	9.5	9.3	9.1	10.8	10.4	10.0
2 Выносливость	2	Смешанное передвижение 1 км (мин, с)	9.55	9.45	9.30	10.35	10.15	10.00
	3	Кросс (бег по пересеченной местности) без учета времени (км)	0.8	1	1.5	0.8	1	1.5
3 Сила	4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой руками о гимнастическую скамью (кол-во раз)	5	8	10	2	4	6
4 Гибкость	5	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+1	+1	+2	+1	+1	+2
5 Скоростно-силовые возможности	6	Метание теннисного мяча (м)	10	11	12	8	9	10
	7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	20	26	30	18	22	28

6 Координационные способности	8	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий, кол-во попыток)	2/5	3/5	4/5	2/5	3/5	4/5
	9	Плавание (без учета времени) (м)	6	10	12	6	10	12
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			4	4	4	4	4	4

**НИЗКОРОСЛЫЕ ЛЮДИ III СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 11 ДО 12 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мальчики			Девочки		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 Скоростные возможности	1	Бег на 40 м (с)	14.0	13.6	12.0	15.0	14.5	13.8
2 Выносливость	2	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	1.0	1.5	2.0	1.0	1.5	2.0
	3	Плавание (без учета времени) (м)	15	20	25	15	20	25
3 Сила	4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	6	-	-	-
	5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой руками о гимнастическую скамью (кол-во раз)	6	10	12	4	6	8
4 Гибкость	6	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+1	+1	+2	+1	+2	+3
5 Скоростно-силовые возможности	7	Метание теннисного мяча (м)	12	13	14	9	10	11
	8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во)	22	28	32	20	26	30

		раз за 1 мин)						
6 Координационные способности	9	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий, кол-во попыток)	4/10	6/10	8/10	4/10	6/10	8/10
	10	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	-	2	3	-	2	3
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			9	10	10	8	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			4	4	4	4	4	4

**НИЗКОРОСЛЫЕ ЛЮДИ IV СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 13 ДО 15 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мальчики			Девочки		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1 Скоростные возможности	1	Бег на 40 м (с)	11.0	10.0	10.5	12.0	11.0	10.0
	2	Бег на 60 м (с)	15.0	14.0	13.0	17.0	15.0	14.0
2 Выносливость	3	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	0.6	0.8	0.1	0.5	0.6	0.7
	4	Плавание без учета времени (м)	25	40	50	15	20	25
3 Сила	5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	7	9	-	-	-
	6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	15	17	4	6	8
4 Гибкость	7	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+1	+2	+3	+1	+2	+3
5 Скоростно-силовые возможности	8	Метание теннисного мяча (м)	13	14	15	11	12	13
	9	Поднимание	20	33	40	15	20	30

		туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)						
6 Координационные способности	10	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий, кол-во попыток)	6/10	7/10	8/10	6/10	7/10	8/10
	11	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	4	5	6	4	5	6
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			11	11	11	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			5	5	5	5	5	5

**НИЗКОРОСЛЫЕ ЛЮДИ V СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 16 ДО 17 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Юноши			Девушки		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 60 м (с)	14.6	13.5	12.6	16.8	15.2	14.8
	2	Бег на 100 м (с)	23.0	22.0	21.0	28.0	27.0	26.0
2 Выносливость	3	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	1	1.2	1.5	0.6	0.8	1.2
	4	Плавание без учета времени) (м)	30	40	50	30	40	50
3 Сила	5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	12	-	-	-
	6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	25	27	8	10	12
4 Гибкость	7	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+2	+3	+3	+2	+3	+4
5	8	Метание мяча	15	17	21	13	15	17

Скоростно-силовые возможности		весом 150 г. (м)						
	9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин)	27	30	35	25	27	30
6 Координационные способности	10	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий, кол-во попыток)	9/20	10/20	12/20	9/20	10/20	12/20
	11	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	6	10	12	6	10	12
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			11	11	11	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			5	5	5	5	5	5

**НИЗКОРОСЛЫЕ ЛЮДИ VI СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 18 ДО 24 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1 Скоростные возможности	1	Бег на 60 м (с)	13.8	13.6	13.0	16.0	15.6	15.0
	2	Бег на 100 м (с)	22.8	21.7	21.0	28.0	27.6	27.0
2 Выносливость	3	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	1.5	1.8	2	0.8	1	1.5
	4	Плавание без учета времени) (м)	30	40	50	30	40	50
3 Сила	5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	7	9	11	-	-	-
	6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	25	30	8	10	12
4 Гибкость	7	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+2	+3	+4	+2	+3	+4
5 Скоростно-	8	Метание мяча весом 150 г. (м)	17	21	23	15	17	19

силовые возможности	9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин)	30	35	40	25	30	35
6 Координационные способности	10	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий, кол-во попыток)	10/20	12/20	14/20	10/20	12/20	14/20
	11	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	10	12	14	10	12	14
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			11	11	11	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			5	5	5	5	5	5

**- НИЗКОРОСЛЫЕ ЛЮДИ VI СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 25 ДО 29 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1 Скоростные возможности	1	Бег на 60 м (с)	13.0	12.8	12.4	15.8	15.0	14.6
	2	Бег на 100 м (с)	24.0	23.0	23.6	28.7	28.0	29.0
2 Выносливость	3	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	1.3	1.5	2	1	1.2	1.5
	4	Плавание без учета времени) (м)	50	60	75	50	60	75
3 Сила	5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	10	12	15	-	-	-
	6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	25	30	8	10	12
4 Гибкость	7	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+3	+4	+5	+3	+4	+5
5	8	Метание мяча	20	25	27	15	17	20

Скоростно-силовые возможности		весом 150 г. (м)						
	9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	35	37	40	26	28	30
6 Координационные способности	10	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий, кол-во попыток)	10/20	12/20	14/20	10/20	12/20	14/20
	11	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	12	14	16	12	14	16
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			11	11	11	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			5	5	5	5	5	5

**НИЗКОРОСЛЫЕ ЛЮДИ VII СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 30 ДО 34 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1 Скоростные возможности	1	Бег на 60 м (с)	13.6	12.6	11.6	15.3	14.9	14.2
	2	Бег на 100 м (с)	23.0	22.7	21.6	29.0	28.6	28.0
2 Выносливость	3	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	1.3	1.5	2	1	1.2	1.5
	4	Плавание без учета времени) (м)	30	50	60	30	50	60
3 Сила	5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	7	9	11	-	-	-
	6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	25	27	5	7	12
4 Гибкость	7	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+3	+4	+5	+3	+4	+5
5	8	Метание мяча	24	30	33	16	18	21

Скоростно-силовые возможности		весом 150 г. (м)						
	9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	30	36	40	26	30	36
6 Координационные способности	10	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий, кол-во попыток)	12/20	13/20	14/20	12/20	13/20	14/20
	11	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	10	12	14	10	12	14
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			11	11	11	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			5	5	5	5	5	5

**НИЗКОРОСЛЫЕ ЛЮДИ VII СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 35 ДО 39 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 40 м (с)	12.2	11.6	10.8	13.6	13.2	12.6
	2	Бег на 60 м (с)	15.0	14.2	13.6	17.0	16.4	15.6
2 Выносливость	3	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	1.3	1.5	2	1	1.2	1.5
	4	Плавание без учета времени) (м)	25	40	50	25	40	50
3 Сила	5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	5	7	-	-	-
	6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	15	17	3	5	7
	7	Подтягивание в висе лежа	-	-	-	5	7	10
4 Гибкость	8	Наклон вперед из положения сидя с прямыми	+2	+3	+4	+3	+4	+5

		ногами (см)						
5 Скоростно-силовые возможности	9	Метание мяча весом 150 г. (м)	20	23	25	13	15	17
	10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	22	26	30	16	20	24
6 Координационные способности	11	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий, кол-во попыток)	12/20	13/20	14/20	12/20	13/20	14/20
	12	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	10	12	14	10	12	14
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			11	11	11	11	11	11
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			5	5	5	5	5	5

**НИЗКОРОСЛЫЕ ЛЮДИ VIII СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 40 ДО 44 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	10.2	9.8	8.4	10.8	10.4	9.2
	2	Бег на 60 м (с)	16.7	16.0	15.2	17.4	16.8	16.0
2 Выносливость	3	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	1.3	1.5	2	1	1.2	1.5
	4	Плавание (без учета времени) (м)	25	40	50	25	40	50
3 Сила	5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	5	8	-	-	-
	6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	11	15	25	3	4	9
	7	Подтягивание в висе лежа	-	-	-	3	5	8

4 Гибкость	8	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	0	+2	+3	+2	+3	+4
5 Скоростно-силовые возможности	9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	21	25	31	13	15	20
6 Координационные способности	10	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий, кол-во попыток)	10/20	12/20	13/20	10/20	12/20	13/20
	11	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	10	12	14	10	12	14
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			4	4	4	4	4	4

**НИЗКОРОСЛЫЕ ЛЮДИ VIII СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 45 ДО 49 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	10.6	10.0	9.2	11.4	10.8	9.6
	2	Бег на 60 м (с)	17.0	16.6	16.1	18.0	17.4	16.8
2 Выносливость	3	Скандинавская ходьба (без учета времени) (км)	1.5	2	2.5	1	1.3	1.5
	4	Плавание (без учета времени) (м)	10	15	20	10	15	20
3 Сила	5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	4	6	-	-	-
	6	Сгибание и	10	14	22	3	4	8

		разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						
	7	Подтягивание в висе лёжа	-	-	-	2	4	6
4 Гибкость	8	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	-1	0	+2	+0	+2	+3
5 Скоростно-силовые возможности	9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (без учёта времени)	19	23	27	9	11	19
6 Координационные способности	10	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий, кол-во попыток)	10/20	12/20	13/20	10/20	12/20	13/20
	11	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	8	10	12	8	10	12
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			4	4	4	4	4	4

**НИЗКОРОСЛЫЕ ЛЮДИ IX СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 50 ДО 54 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	10.6	10.0	9.4	11.4	10.8	9.6
2 Выносливость	2	Скандинавская ходьба (без учета времени) (км)	2	2.5	3	1	1.5	2
	3	Плавание без учета времени (м)	10	15	25	10	15	25
3 Сила	4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1	2	5	-	-	-

		(кол-во раз)						
	5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	8	10	12	2	3	4
4 Гибкость	6	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	-4	-2	0	0	+1	+2
5 Скоростно-силовые возможности	7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (без учёта времени)	10	12	16	8	10	15
6 Координационные способности	8	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий, кол-во попыток)	5/10	6/10	7/10	5/10	6/10	7/10
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			8	8	8	7	7	7
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			4	4	4	4	4	4

**НИЗКОРОСЛЫЕ ЛЮДИ IX СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 55 ДО 59 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	11.8	10.6	10.2	11.6	11.0	10.4
2 Выносливость	2	Скандинавская ходьба (без учета времени) (км)	1.5	2	2.5	1	1.5	2
	3	Плавание без учета времени (м)	10	15	25	10	15	25
3 Сила	4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	1	2	4	-	-	-

	5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	11	2	3	4
4 Гибкость	6	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	-6	-4	-2	-2	-1	0
5 Скоростно-силовые возможности	7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (без учёта времени)	8	10	16	6	8	13
6 Координационные способности	8	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий, кол-во попыток)	4/10	5/10	6/10	4/10	5/10	6/10
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			8	8	8	7	7	7
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			4	4	4	4	4	4

**НИЗКОРОСЛЫЕ ЛЮДИ X СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 60 ДО 64 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	13.0	12.6	12.2	13.0	12.8	12.6
2 Выносливость	2	Скандинавская ходьба (без учета времени) (км)	1.5	1.8	2	1	1.5	2
	3	Плавание без учета времени (м)	10	15	20	10	15	20
3 Сила	4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой руками о гимнастическую	3	5	7	2	3	4

		скамью (кол-во раз)						
4 Гибкость	5	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	-8	-6	-4	-1	0	+1
5 Скоростно- силовые возможности								
6 Координацио- нные способности	6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий, кол-во попыток)	1/5	2/5	3/5	1/5	2/5	3/5
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			4	4	4	4	4	4

**НИЗКОРОСЛЫЕ ЛЮДИ X СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 65 ДО 69 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	13.0	12.6	12.2	13.0	12.8	12.6
2 Выносливость	2	Скандинавская ходьба (без учета времени) (км)	1.5	1.8	2	1	1.5	1.8
	3	Плавание без учета времени (м)	10	15	20	10	15	20
3 Сила	4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой руками о сиденье стула (кол-во раз)	3	4	5	2	3	4
4 Гибкость	5	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	-10	-8	-6	-4	-2	0

5								
Скоростно-силовые возможности								
6	6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий, кол-во попыток)	1/5	2/5	3/5	1/5	2/5	3/5
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			4	4	4	4	4	4

**НИЗКОРОСЛЫЕ ЛЮДИ XI СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 70 ЛЕТ И СТАРШЕ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1	1	Бег на 30 м (с)	14.8	14.6	14.4	15.0	14.9	14.8
2	2	Скандинавская ходьба (без учета времени) (км)	0.6	0.8	1	0.6	0.8	1
	3	Плавание без учета времени (м)	10	15	20	10	15	20
3	4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой руками о сиденье стула (кол-во раз)	2	3	5	1	2	3
4	5	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	-12	-10	-8	-8	-6	-2
5								
6	6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	1/5	2/5	3/5	1/5	2/5	3/5

		(кол-во попаданий, кол-во попыток)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			4	4	4	4	4	4

**Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для лиц с односторонней или двусторонней ампутацией или недоразвитием верхних и нижних конечностей**

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С ОДНОСТОРОННЕЙ ИЛИ ДВУСТОРОННЕЙ АМПУТАЦИЕЙ ИЛИ НЕДОРАЗВИТИЕМ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ)**

**I СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 6 ДО 8 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мальчики			Девочки			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)							
	2	Бег на 60 м (с)							
2 Выносливость	3	Смешанное передвижение 800 м (мин, с)							
	4	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени) 800 (м)							
3 Сила	5	Приседание на 2-х ногах (кол-во раз)							
	6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (без учета времени)							
4 Гибкость	7	«Отвес» (расстояние от переносицы до ног) (см)							
5 Скоростно-силовые	8	Прыжок в длину с места толчком двумя							

ВОЗМОЖНОСТИ		ногами (см)						
	9	Прыжок в высоту с места по Абалакову (см)						
	10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)						

	11	Удар по футбольному мячу на дальность(м)						
6 Координационные способности	12	Удар по мячу на точность в квадрат на стене размером 1,5 на 1.5 м с расстояния 6 м (кол-во попаданий)						
	13	Плавание без учета времени 10 (м)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С ОДНОСТОРОННЕЙ ИЛИ ДВУСТОРОННЕЙ АМПУТАЦИЕЙ ИЛИ НЕДОРАЗВИТИЕМ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ)  
II СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 9 ДО 10 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мальчики			Девочки			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)							
	2	Бег на 60 м(с)							
2 Выносливость	3	Бег на 800 м (мин, с)							
	4	Бег на лыжах на 800 м (мин, с)							
	5	Бег на лыжах							

		(без учета времени) 800 м (м)						
	6	Кросс (бег по пересеченной местности) без учета времени 1 (км)						
3 Сила	7	Приседание на 2-х ногах (кол-во раз)						
	8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (без учета времени)						
4 Гибкость	9	«Отвес» (расстояние от переносицы до ног) (см)						
5 Скоростно-силовые возможности	10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						
	11	Прыжок в высоту с места по Абалакову (см)						
	12	Удар по футбольному мячу на дальность( м)						
	13	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)						
6 Координационные способности	14	Удар по мячу на точность в квадрат на стене 1,5 на 1.5м с расстояния 6 м (кол-во попаданий)						
	15	Плавание без учета времени 15 (м)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-  
ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С ОДНОСТОРОННЕЙ ИЛИ ДВУСТОРОННЕЙ  
АМПУТАЦИЕЙ ИЛИ НЕДОРАЗВИТИЕМ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ  
III СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 11 ДО 12 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мальчики			Девочки			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)							
	2	Бег на 60 м (с)							
2 Выносливость	3	Бег на 1,0 км (мин, с)							
	4	Бег на 1,5 км (мин, с)							
	5	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)							
	6	Бег на лыжах (без учета времени) 1 (км)							
	7	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) 1,0 км (км)							
3 Сила	8	Приседание на 1-й ноге (налевой и правой) (сумма, кол-во раз)							
	9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (без учета времени) (кол-во раз)							
4 Гибкость	10	«Отвес» (расстояние от переносицы до ног) (см)							
5 Скоростно-силовые возможности	11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)							
	12	Прыжок в высоту с места по Абалакову (см)							
	13	Удар по футбольному мячу на дальность(м)							
	14	Поднимание туловища из							

		положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)						
6 Координационные способности	15	Удар по мячу на точность в квадрат на стене 1,5 на 1.5м с расстояния 6 м (кол-во попаданий)						
	16	Плавание (без учета времени) 20 (м)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С ОДНОСТОРОННЕЙ ИЛИ ДВУСТОРОННЕЙ АМПУТАЦИЕЙ ИЛИ НЕДОРАЗВИТИЕМ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ)  
IV СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 13 ДО 15 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мальчики			Девочки			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)							
	2	Бег на 60 м (с)							
2 Выносливость	3	Бег на 1,5 км (мин, с)							
	4	Бег на 2 км (мин, с)							
	5	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)							
	6	Бег на лыжах на 2 км (без учета времени) (км)							
	7	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) 2 км (км)							
	8	Бег 500 м (мин, с)							
3 Сила	9	Приседание на 1-й ноге (на левой и правой) (сумма, кол-во)							

		раз)						
	10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (без учета времени)						
4 Гибкость	11	«Отвес» (расстояние от переносицы до ног) (см)						
5 Скоростно-силовые возможности	12	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						
	13	Прыжок в высоту с места по Абалакову (см)						
	14	Удар по футбольному мячу на дальность (м)						
	15	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)						
	16	Метание мяча (м)						
6 Координационные способности	17	Удар по мячу на точность в квадрат на стене 1,5 на 1.5м с расстояния 6 м (кол-во попаданий)						
	18	Плавание без учета времени 25 (м)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-  
ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С ОДНОСТОРОННЕЙ ИЛИ ДВУСТОРОННЕЙ  
АМПУТАЦИЕЙ ИЛИ НЕДОРАЗВИТИЕМ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ  
V СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 16 ДО 17 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Юноши			Девушки			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)							
	2	Бег на 60 м (с)							
	3	Бег на 100 м (с)							
2 Выносливость	4	Бег на 2 км (мин, с)							
	5	Бег на 3 км (мин, с)							
	6	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)							
	7	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)							
	8	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) 2 (км)							
	9	Плавание без учета времени 50 м							
3 Сила	10	Приседание на 1-й ноге (на левой и правой) (сумма, кол-во раз)							
	11	Поднимание туловища из положения лежа на спине (без учета времени)							
4 Гибкость	12	«Отвес» (расстояние от переносицы до ног) (см)							
5 Скоростно-силовые возможности	13	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)							
	14	Прыжок в высоту с места по Абалакову (см)							
	15	Удар по футбольному мячу на дальность (м)							
	16	Поднимание туловища из							

		положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)						
6 Координационные способности	17	Удар по мячу на точность в квадрат на стене 1,5 на 1.5м с расстояния 6 м (кол-во попаданий)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С ОДНОСТОРОННЕЙ ИЛИ ДВУСТОРОННЕЙ АМПУТАЦИЕЙ ИЛИ НЕДОРАЗВИТИЕМ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ)  
VI СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 18 ДО 24 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)						
	2	Бег на 60 м (с)						
	3	Бег на 100 м (с)						
2 Выносливость	4	Бег на 2 км (мин, с)						
	5	Бег на 3 км (мин, с)						
	6	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)						
	7	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)						
	8	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) 3 (км)						
	9	Плавание без учета времени 50 м						
3 Сила	10	Приседание на 1-й ноге (на левой и правой) (сумма, кол-во раз)						
	11	Поднимание туловища из положения лежа						

		на спине (без учета времени)						
4 Гибкость	12	«Отвес» (расстояние от переносицы до ног) (см)						
5 Скоростно-силовые возможности	13	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						
	14	Прыжок в высоту с места по Абалакову (см)						
	15	Удар по футбольному мячу на дальность (м)						
	16	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)						
6 Координационные способности	17	Удар по мячу на точность в квадрат на стене 1,5 на 1,5 м с расстояния 6 м (кол-во попаданий)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С ОДНОСТОРОННЕЙ ИЛИ ДВУСТОРОННЕЙ АМПУТАЦИЕЙ ИЛИ НЕДОРАЗВИТИЕМ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ)  
VI СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 25 ДО 29 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)							
	2	Бег на 60 м (с)							
	3	Бег на 100 м (с)							
2	4	Бег на 2 км							

Выносливость		(мин, с)						
	5	Бег на 3 км (мин, с)						
	6	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)						
	7	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)						
	8	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) 3 (км)						
	9	Плавание без учета времени 50 м						
3 Сила	10	Приседание на 1-й ноге (на левой и правой) (сумма, кол-во раз)						
	11	Поднимание туловища из положения лежа на спине (без учета времени)						
4 Гибкость	12	«Отвес» (расстояние от переносицы до ног) (см)						
5 Скоростно- силовые возможности	13	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						
	14	Прыжок в высоту с места по Абалакову (см)						
	15	Удар по футбольному мячу на дальность (м)						
	16	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)						
6 Координацион ные способности	17	Удар по мячу на точность в квадрат на стене 1,5 на 1.5м с расстояния 6 м (кол-во попаданий)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия						
---	--	--	--	--	--	--

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-  
ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С ОДНОСТОРОННЕЙ ИЛИ ДВУСТОРОННЕЙ  
АМПУТАЦИЕЙ ИЛИ НЕДОРАЗВИТИЕМ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ  
VII СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 30 ДО 34 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)							
	2	Бег на 60 м (с)							
2 Выносливость	3	Бег на 2 км (мин, с)							
	4	Бег на 3 км (мин, с)							
	5	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)							
	6	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)							
	7	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) 3 (км)							
	8	Плавание без учета времени 50 м							
3 Сила	9	Приседание на 1-й ноге (на левой и правой) (сумма, кол-во раз)							
	10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (без учета времени)							
4 Гибкость	11	«Отвес» (расстояние от переносицы до ног) (см)							
5 Скоростно- силовые	12	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами							

ВОЗМОЖНОСТИ		(см)						
	13	Прыжок в высоту с места по Абалакову (см)						
	14	Удар по футбольному мячу на дальность (м)						
	15	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)						
6 Координационные способности	16	Удар по мячу на точность в квадрат на стене 1,5 на 1.5м с расстояния 6 м (кол-во попаданий)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С ОДНОСТОРОННЕЙ ИЛИ ДВУСТОРОННЕЙ АМПУТАЦИЕЙ ИЛИ НЕДОРАЗВИТИЕМ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ)  
VII СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 35 ДО 39 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)							
	2	Бег на 60 м (с)							
2 Выносливость	3	Бег на 2 км (мин, с)							
	4	Бег на 3 км (мин, с)							
	5	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)							
	6	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)							
	7	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) 3 (км)							
	8	Плавание без							

		учета времени 50 м						
3 Сила	9	Приседание на 1-й ноге (на левой и правой) (сумма, кол-во раз)						
	10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (без учета времени)						
4 Гибкость	11	«Отвес» (расстояние от переносицы до ног) (см)						
5 Скоростно- силовые возможности	12	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						
	13	Прыжок в высоту с места по Абалакову (см)						
	14	Удар по футбольному мячу на дальность (м)						
	15	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)						
6 Координацион ные способности	16	Удар по мячу на точность в квадрат на стене 1,5 на 1.5м с расстояния 6 м (кол-во попаданий)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-  
ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С ОДНОСТОРОННЕЙ ИЛИ ДВУСТОРОННЕЙ  
АМПУТАЦИЕЙ ИЛИ НЕДОРАЗВИТИЕМ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ  
VIII СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 40 ДО 44 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)							
	2	Бег на 60 м (с)							
2 Выносливость	3	Бег на 2 км (мин, с)							
	4	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)							
	5	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)							
	6	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) 2 (км)							
	7	Плавание без учета времени 50 м							
3 Сила	8	Приседание на 1-й ноге (на левой и правой) (сумма, кол-во раз)							
	9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (без учета времени)							
4 Гибкость	10	«Отвес» (расстояние от переносицы до ног) (см)							
5 Скоростно-силовые возможности	11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)							
	12	Прыжок в высоту с места по Абалакову (см)							

	13	Удар по футбольному мячу на дальность (м)						
	14	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)						
6 Координационные способности	15	Удар по мячу на точность в квадрат на стене 1,5 на 1.5м с расстояния 6 м (кол-во попаданий)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С ОДНОСТОРОННЕЙ ИЛИ ДВУСТОРОННЕЙ АМПУТАЦИЕЙ ИЛИ НЕДОРАЗВИТИЕМ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ)  
VIII СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 45 ДО 49 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)							
	2	Бег на 60 м (с)							
2 Выносливость	3	Бег на 1 км (мин, с)							
	4	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)							
	5	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)							
	6	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) 1 (км)							
	7	Плавание без учета времени 50 м							
3 Сила	8	Приседание на 1-й ноге (на левой и							

		правой) (сумма, кол-во раз)						
	9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (без учета времени)						
4 Гибкость	10	«Отвес» (расстояние от переносицы до ног) (см)						
5 Скоростно- силовые возможности	11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						
	12	Прыжок в высоту с места по Абалакову (см)						
	13	Удар по футбольному мячу на дальность (м)						
	14	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)						
6 Координацион ные способности	15	Удар по мячу на точность в квадрат на стене 1,5 на 1.5м с расстояния 6 м (кол-во попаданий)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-  
ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С ОДНОСТОРОННЕЙ ИЛИ ДВУСТОРОННЕЙ  
АМПУТАЦИЕЙ ИЛИ НЕДОРАЗВИТИЕМ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ  
IX СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 50 ДО 54 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1 Скоростные возможности									
2 Выносливость	1	Бег на 1 км (мин, с)							
	2	Бег на лыжах на 1 км (ж) (мин, с)							
	3	Бег на лыжах на 2 км (м) (мин, с)							
	4	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) 1 (км)							
	5	Плавание без учета времени 25 м							
3 Сила	6	Приседание на 2-х ногах (кол-во раз)							
	7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (без учета времени)							
4 Гибкость	8	«Отвес» (расстояние от переносицы до ног) (см)							
5 Скоростно-силовые возможности	9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)							
	10	Прыжок в высоту с места по Абалакову (см)							
	11	Удар по футбольному мячу на дальность (м)							
	12	Поднимание туловища из положения лежа							

		на спине (кол-во раз за 1 мин.)						
6 Координационные способности	13	Удар по мячу на точность в квадрат на стене 1,5 на 1.5м с расстояния 6 м (кол-во попаданий)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С ОДНОСТОРОННЕЙ ИЛИ ДВУСТОРОННЕЙ АМПУТАЦИЕЙ ИЛИ НЕДОРАЗВИТИЕМ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ)  
IX СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 55 ДО 59 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1		Скоростные возможности							
2	1	Бег на 1 км (мин, с)							
	2	Бег на лыжах на 1 км (ж) (мин, с)							
	3	Бег на лыжах на 2 км (м) (мин, с)							
	4	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) 1.5 (км)							
	5	Плавание (без учета времени 25 м)							
3	6	Приседание на 2-х ногах (кол-во раз)							
	7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (без учета времени)							
4	8	«Отвес» (расстояние от переносицы до ног) (см)							
5	9	Прыжок в длину с места толчком							

силовые возможности		двумя ногами (см)						
	10	Прыжок в высоту с места по Абалакову (см)						
	11	Удар по футбольному мячу на дальность (м)						
	12	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)						
6 Координационные способности	13	Удар по мячу на точность в квадрат на стене 1,5 на 1.5м с расстояния 6 м (кол-во попаданий)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С ОДНОСТОРОННЕЙ ИЛИ ДВУСТОРОННЕЙ АМПУТАЦИЕЙ ИЛИ НЕДОРАЗВИТИЕМ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ X СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 60 ДО 64 ЛЕТ))**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1 Скоростные возможности									
2 Выносливость	1	Смешанное передвижение 1.5 км (м), 1.0 км (ж) (мин, с)							
	2	Передвижение на лыжах 1.5 км (м), 1.0 км (ж) (мин, с)							
	3	Смешанное передвижение по пересеченной местности 2 (км)							
	4	Плавание (без учета времени 15 м)							
3 Сила	5	Приседание на 2-х ногах (кол-во раз)							
	6	Поднимание							

		туловища из положения лежа на спине (без учета времени)						
4 Гибкость	7	«Отвес» (расстояние от переносицы до ног) (см)						
5 Скоростно-силовые возможности								
6 Координационные способности	8	Удар по мячу на точность в квадрат на стене 1,5 на 1.5м с расстояния 6 м (кол-во попаданий)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С ОДНОСТОРОННЕЙ ИЛИ ДВУСТОРОННЕЙ АМПУТАЦИЕЙ ИЛИ НЕДОРАЗВИТИЕМ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ)  
X СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 65 ДО 69 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
1 Скоростные возможности									
2 Выносливость	1	Смешанное передвижение 1.5 км (м), 1.0 км (ж) (мин, с)							
	2	Передвижение на лыжах на 1 км (мин, с)							
	3	Смешанное передвижение по пересеченной местности 1.0 (км)							
	4	Плавание (без учета времени 15 м)							
3 Сила	5	Поднимание туловища из положения лежа							

		на спине (без учета времени)						
4 Гибкость	6	«Отвес» (расстояние от переносицы до ног) (см)						
5 Скоростно- силовые возможности								
6 Координацион- ные способности	7	Удар по мячу на точность в квадрат на стене 1,5 на 1.5м с расстояния 6 м (кол-во попаданий)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-  
ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С ОДНОСТОРОННЕЙ ИЛИ ДВУСТОРОННЕЙ  
АМПУТАЦИЕЙ ИЛИ НЕДОРАЗВИТИЕМ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ  
XI СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 70 ЛЕТ И СТАРШЕ))**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
1 Скоростные возможности									
2 Выносливость	1	Смешанное передвижение (без учета времени) 800 (м)							
	2	Передвижение на лыжах на 1 км (м), 800 м (ж) (мин, с)							
	3	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени) 1 (км)							
	4	Плавание (без учета времени 15 м)							
3 Сила	5	Поднимание туловища из							

		положения лежа на спине (без учета времени)						
4 Гибкость	6	«Отвес» (расстояние от переносицы до ног) (см)						
5 Скоростно-силовые возможности								
6 Координационные способности	7	Удар по мячу на точность в квадрат на стене 1,5 на 1.5м с расстояния 6 м (кол-во попаданий)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С ОДНОСТОРОННЕЙ ИЛИ ДВУСТОРОННЕЙ АМПУТАЦИЕЙ ИЛИ НЕДОРАЗВИТИЕМ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ)**

**I СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 6 ДО 8 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мальчики			Девочки			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1 Скоростные возможности	1	Бег (в колясках) на 30 м (с)							
	2	Бег (в колясках) на 60 м (с)							
2 Выносливость	3	Бег (в колясках) на 200(м)							
	4	Бег (в колясках) на 400(м)							
3 Сила	5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во) раз							
	6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)							
4 Гибкость	7	«Отвес» (расстояние от переносицы до ног) (см)							

	8	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами						
5 Скоростно-силовые возможности	9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)						
	10	Метание теннисного мячана дальность(м)						
6 Координационные способности	11	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)						
	12	Плавание без учета времени 10 (м)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С ОДНОСТОРОННЕЙ ИЛИ ДВУСТОРОННЕЙ АМПУТАЦИЕЙ ИЛИ НЕДОРАЗВИТИЕМ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ)  
II СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 9 ДО 10 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мальчики			Девочки			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
1 Скоростные возможности	1	Бег(в колясках) на 30 м (с)							
	2	Бег (в колясках) на 60 м (с)							
2 Выносливость	3	Бег (в колясках) на 400 (м)							
	4	Бег (в колясках) на 600 (м)							
3 Сила	5	Подтягивание из вися на высокой перекладине (кол-во) раз							
	6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа							

		на полу (кол-во раз)						
4 Гибкость	7	«Отвес» (расстояние от переносицы до ног) (см)						
	8	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами						
5 Скоростно-силовые возможности	9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)						
	10	Метание теннисного мяча на дальность(м)						
6 Координационные способности	11	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)						
	12	Плавание без учета времени 15 (м)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С ОДНОСТОРОННЕЙ ИЛИ ДВУСТОРОННЕЙ АМПУТАЦИЕЙ ИЛИ НЕДОРАЗВИТИЕМ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ)  
III СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 11 ДО 12 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мальчики			Девочки			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
1 Скоростные возможности	1	Бег(в колясках) на 30 м (с)							
	2	Бег(в колясках) на 60 м(с)							
2 Выносливость	3	Бег (в колясках) на 400 (м)							
	4	Бег (в колясках) на 600 (м)							
3	5	Подтягивание из							

Сила		виса на высокой перекладине (кол-во) раз						
	6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						
4 Гибкость	7	«Отвес» (расстояние от переносицы до ног) (см)						
	8	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами(см)						
5 Скоростно-силовые возможности	9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)						
	10	Метание теннисного мяча на дальность (м)						
6 Координационные способности	11	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)						
	12	Плавание без учета времени 25 (м)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С ОДНОСТОРОННЕЙ ИЛИ ДВУСТОРОННЕЙ АМПУТАЦИЕЙ ИЛИ НЕДОРАЗВИТИЕМ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ)**

**IV СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 13 ДО 15 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мальчики			Девочки			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
1 Скоростные возможности	1	Бег(в колясках) на 30 м (с)							
	2	Бег(в колясках) на 60 м(с)							
2 Выносливость	3	Бег (в колясках) на 400 (м)							
	4	Бег (в колясках) на 600 (м)							

3 Сила	5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во) раз						
	6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						
4 Гибкость	7	«Отвес» (расстояние от переносицы до ног) (см)						
	8	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами						
5 Скоростно-силовые возможности	9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)						
	10	Метание теннисного мяча на дальность (м)						
6 Координационные способности	11	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)						
	12	Плавание без учета времени 25 (м)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С ОДНОСТОРОННЕЙ ИЛИ ДВУСТОРОННЕЙ АМПУТАЦИЕЙ ИЛИ НЕДОРАЗВИТИЕМ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ)  
V СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 16 ДО 17 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Юноши			Девушки			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
1 Скоростные возможности	1	Бег(в колясках) на 30 м (с)							
	2	Бег(в колясках) на 60 м(с)							
	3	Бег (в колясках) на 100 м (с)							
2 Выносливость	4	Бег (в колясках) на 400 (м)							
	5	Бег (в колясках)							

		на 600 (м)						
	6	Плавание (без учета времени 50 м)						
3 Сила	7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во) раз						
	8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						
4 Гибкость	9	Отвес (расстояние от переносицы до ног) (см)						
	10	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами						
5 Скоростно- силовые возможности	11	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)						
	12	Метание теннисного мяча на дальность (м)						
6 Координацион ные способности	13	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-  
ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С ОДНОСТОРОННЕЙ ИЛИ ДВУСТОРОННЕЙ  
АМПУТАЦИЕЙ ИЛИ НЕДОРАЗВИТИЕМ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ)  
VI СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 18 ДО 24 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
1 Скоростные возможности	1	Бег(в колясках) на 30 м (с)							
	2	Бег(в колясках) на 60 м(с)							

	3	Бег (в колясках) на 100 м (с)						
2 Выносливость	4	Бег (в колясках) на 400 м)						
	5	Бег (в колясках) на 600 м)						
	6	Плавание (без учета времени 50 м)						
3 Сила	7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во) раз						
	8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						
4 Гибкость	9	«Отвес» (расстояние от переносицы до ног) (см)						
	10	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами						
5 Скоростно-силовые возможности	11	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)						
	12	Метание теннисного мяча на дальность (м)						
6 Координационные способности	13	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С ОДНОСТОРОННЕЙ ИЛИ ДВУСТОРОННЕЙ АМПУТАЦИЕЙ ИЛИ НЕДОРАЗВИТИЕМ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ)  
VI СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 25 ДО 29 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1 Скоростные	1	Бег(в колясках) на 30 м (с)							

возможности	2	Бег(в колясках) на 60 м(с)						
	3	Бег (в колясках) на 100 м (с)						
2 Выносливость	4	Бег(в колясках) на 1 км (мин, с)						
	5	Бег(в колясках) на 1.5 км (мин, с)						
	6	Бег на лыжах (в санках) на 1.0 км (мин, с)						
	7	Бег на лыжах (в санках)на 1.5 км (мин, с)						
	8	Плавание (без учета времени 50 м)						
3 Сила	9	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во) раз						
	10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						
4 Гибкость	11	«Отвес» (расстояние от переносицы до ног) (см)						
	12	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами						
5 Скоростно- силовые возможности	13	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)						
	14	Метание теннисного мяча на дальность (м)						
6 Координацион ные способности	15	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	13/65	15/75	18/90	13/65	15/75	18/90
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия						
---	--	--	--	--	--	--

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-  
ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С ОДНОСТОРОННЕЙ ИЛИ ДВУСТОРОННЕЙ  
АМПУТАЦИЕЙ ИЛИ НЕДОРАЗВИТИЕМ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ)  
VII СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 30 ДО 34 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
1 Скоростные возможности	1	Бег (в колясках) на 30 м (с)							
	2	Бег (в колясках) на 60 м (с)							
2 Выносливость	3	Бег (в колясках) на 1 км (мин, с)							
	4	Бег (в колясках) на 1.5 км (мин, с)							
	5	Бег на лыжах (в санках) на 1.0 км (мин, с)							
	6	Бег на лыжах (в санках) на 1.5 км (мин, с)							
	7	Плавание (без учета времени 50 м)							
3 Сила	8	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во) раз							
	9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)							
4 Гибкость	10	«Отвес» (расстояние от переносицы до ног) (см)							
	11	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами							
5 Скоростно- силовые возможности	12	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)							
	13	Метание теннисного мяча на дальность (м)							

6 Координационные способности	14	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С ОДНОСТОРОННЕЙ ИЛИ ДВУСТОРОННЕЙ АМПУТАЦИЕЙ ИЛИ НЕДОРАЗВИТИЕМ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ)  
VII СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 35 ДО 39 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1 Скоростные возможности	1	Бег (в колясках) на 30 м (с)							
	2	Бег (в колясках) на 60 м (с)							
2 Выносливость	3	Бег (в колясках) на 1 км (мин, с)							
	4	Бег (в колясках) на 1.5 км (мин, с)							
	5	Бег на лыжах (в санках) на 1.0 км (мин, с)							
	6	Бег на лыжах (в санках) на 1.5 км (мин, с)							
	7	Плавание (без учета времени 50 м)							
3 Сила	8	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во) раз							
	9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)							
4 Гибкость	10	«Отвес» (расстояние от переносицы до ног) (см)							
	11	Наклон вперед из положения							

		сидя с прямыми ногами						
5 Скоростно-силовые возможности	12	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)						
	13	Метание теннисного мяча на дальность (м)						
6 Координационные способности	14	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С ОДНОСТОРОННЕЙ ИЛИ ДВУСТОРОННЕЙ АМПУТАЦИЕЙ ИЛИ НЕДОРАЗВИТИЕМ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ)  
VIII СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 40 ДО 44 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1 Скоростные возможности	1	Бег (в колясках) на 30 м (с)							
	2	Бег (в колясках) на 60 м (с)							
2 Выносливость	3	Бег (в колясках) на 1 км(мин, с)							
	4	Бег (в колясках) на 1.5 км (мин, с)							
	5	Бег на лыжах (в санках) на 1.0 км (мин, с)							
	6	Бег на лыжах (в санках) на 1.5 км (мин, с)							
	7	Плавание (без учета времени 50 м)							
3 Сила	8	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во) раз							

	9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						
4 Гибкость	10	«Отвес» (расстояние от переносицы до ног) (см)						
	11	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами						
5 Скоростно-силовые возможности	12	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)						
	13	Метание теннисного мяча на дальность (м)						
6 Координационные способности	14	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С ОДНОСТОРОННЕЙ ИЛИ ДВУСТОРОННЕЙ АМПУТАЦИЕЙ ИЛИ НЕДОРАЗВИТИЕМ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ)  
VIII СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 45 ДО 49 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1 Скоростные возможности	1	Бег (в колясках) на 30 м (с)							
	2	Бег (в колясках) на 60 м (с)							
2 Выносливость	3	Бег (в колясках) на 1 км (мин, с)							
	4	Бег (в колясках) на 1.5 км (мин, с)							
	5	Бег на лыжах (в санках) на 1.0 км (мин, с)							

	6	Бег на лыжах (в санках) на 1.5 км (мин, с)						
	7	Плавание (без учета времени 50 м)						
3 Сила	8	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во) раз						
	9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						
4 Гибкость	10	«Отвес» (расстояние от переносицы до ног) (см)						
	11	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами						
5 Скоростно-силовые возможности	12	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)						
	13	Метание теннисного мяча на дальность (м)						
6 Координационные способности	14	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С ОДНОСТОРОННЕЙ ИЛИ ДВУСТОРОННЕЙ АМПУТАЦИЕЙ ИЛИ НЕДОРАЗВИТИЕМ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ)  
IX СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 50 ДО 54 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
1 Скоростные	1	Бег (в колясках) на 30 м (с)							

возможности	2	Бег (в колясках) на 60 м (с)						
2 Выносливость	3	Бег (в колясках) на 1 км (мин, с)						
	4	Бег (в колясках) на 1.5 км (мин, с)						
	5	Бег на лыжах (в санках) на 1.0 км (мин, с)						
	6	Бег на лыжах (в санках) на 1.5 км (мин, с)						
	7	Плавание (без учета времени 50 м)						
3 Сила	8	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во) раз						
	9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						
4 Гибкость	10	«Отвес» (расстояние от переносицы до ног) (см)						
	11	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами						
5 Скоростно-силовые возможности	12	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)						
	13	Метание теннисного мяча на дальность (м)						
6 Координационные способности	14	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С ОДНОСТОРОННЕЙ ИЛИ ДВУСТОРОННЕЙ АМПУТАЦИЕЙ ИЛИ НЕДОРАЗВИТИЕМ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ)**

**IX СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 55 ДО 59 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1							
	2 Выносливость	2	Бег (в колясках) на 1 км (мин, с)					
		3	Бег (в колясках) на 1.5 км (мин, с)					
		4	Бег на лыжах (в санках) на 1.0 км (мин, с)					
		5	Бег на лыжах (в санках) на 1.5 км (мин, с)					
		6	Плавание (без учета времени 25 м)					
3 Сила	7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во) раз						
	8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						
4 Гибкость	9	«Отвес» (расстояние от переносицы до ног) (см)						
	10	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами						
5 Скоростно-силовые возможности	11	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)						
	12	Метание теннисного мяча на дальность (м)						
6 Координационные способности	13	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)						
Количество испытаний (тестов) в								

возрастной группе						
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия						

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С ОДНОСТОРОННЕЙ ИЛИ ДВУСТОРОННЕЙ АМПУТАЦИЕЙ ИЛИ НЕДОРАЗВИТИЕМ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ)  
X СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 60 ДО 64 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Скоростные возможности								
2	Выносливость	1	Бег (в колясках) на 1 км (мин, с)						
		2	Бег (в колясках) на 1.5 км (мин, с)						
		3	Бег на лыжах (в санках) на 1.0 км (мин, с)						
		4	Бег на лыжах (в санках) на 1.5 км (мин, с)						
		5	Плавание (без учета времени 25 м)						
3	Сила	6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во) раз						
		7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						
4	Гибкость	8	«Отвес» (расстояние от переносицы до ног) (см)						
		9	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами						
5	Скоростно-силовые возможности	10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)						
		11	Метание теннисного мяча на дальность (м)						
6	Координацию	12	Метание теннисного мяча						

нные способности		в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С ОДНОСТОРОННЕЙ ИЛИ ДВУСТОРОННЕЙ АМПУТАЦИЕЙ ИЛИ НЕДОРАЗВИТИЕМ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ)  
X СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 65 ДО 69 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
1		Скоростные возможности							
2	1	Бег (в колясках) на 1 км (мин, с)							
	2	Бег (в колясках) на 1.5 км (мин, с)							
	3	Бег на лыжах (в санках) на 1.0 км (мин, с)							
	4	Бег на лыжах (в санках) на 1.5 км (мин, с)							
	5	Плавание (без учета времени 15 м)							
3	6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во) раз							
	7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)							
4	8	«Отвес» (расстояние от переносицы до ног) (см)							
	9	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами							
5	10	Поднимание туловища из							

силовые возможности		положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)						
	11	Метание теннисного мяча на дальность (м)						
6 Координационные способности	12	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С ОДНОСТОРОННЕЙ ИЛИ ДВУСТОРОННЕЙ АМПУТАЦИЕЙ ИЛИ НЕДОРАЗВИТИЕМ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ)  
XI СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 70 ЛЕТ И СТАРШЕ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1 Скоростные возможности									
2 Выносливость	1	Бег (в колясках) на 1 км (мин, с)							
	2	Бег (в колясках) на 1.5 км (мин, с)							
	3	Бег на лыжах (в санках) на 1.0 км (мин, с)							
	4	Бег на лыжах (в санках) на 1.5 км (мин, с)							
	5	Плавание (без учета времени 15 м)							
3 Сила	6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)							
4 Гибкость	7	«Отвес» (расстояние от переносицы до ног) (см)							
	8	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами							
5 Скоростно-	9	Поднимание туловища из							

СИЛОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ		положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)						
	10	Метание теннисного мяча на дальность (м)						
6 Координацион ные способности	11	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

**Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-  
спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для лиц с  
последствиями травм и заболеваний спинного мозга**

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-  
ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ ТРАВМ И  
ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СПИННОГО МОЗГА)**

**I СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 6 ДО 8 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мальчики			Девочки			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
1 Скоростные возможности	1	Бег (в колясках) на 30 м (с)							
	2	Бег (в колясках) на 60 м (с)							
2 Выносливость	3	Бег (в колясках) на 200(м)							
	4	Бег (в колясках) на 400(м)							
3 Сила	5	Вис на согнутых руках на высокой перекладине (с)							
4 Гибкость	7	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между руками) (см)							

5 Скоростно- силовые возможности	9	Квадрат вправо, влево (с)						
6 Координационн ые способности	10	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)						
	11	Квадрат вправо, влево (с)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-  
ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ ТРАВМ И ЗАБОЛЕВАНИЯМИ  
СПИННОГО МОЗГА) ПСТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 9 ДО 10 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мальчики			Девочки		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег(в колясках) на 30 м (с)						
	2	Бег(в колясках) на 60 м(с)						
		Бег 10 м (с) (коляска)						
2 Выносливость	3	Бег(в колясках) на 400(м)						
	4	Бег(в колясках) на 600(м)						
3 Сила	5	Вис на согнутых руках на высокой перекладине (с)						
4 Гибкость	6	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между руками) (см)						
5 Скоростно- силовые возможности	8	Квадрат вправо, влево (с)						
	9	Метание на дальность (и.п. сидя, стоя). 3 попытки,						

		лучшая попытка						
6 Координационные способности	10	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)						
	11	Квадрат вправо, влево (с)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ ТРАВМ И ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СПИННОГО МОЗГА) III СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 11 ДО 12 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мальчики			Девочки		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег(в колясках) на 30 м (с)						
	2	Бег(в колясках) на 60 м(с)						
	3	Бег 10 м. (заднеопорные ходунки)						
2 Выносливость	4	Бег (в колясках) на 400 (м)						
	5	Бег (в колясках) на 600 (м)						
3 Сила	6	Вис на согнутых руках на высокой перекладине (с)						
	7	Пресс (1 мин)						
4 Гибкость	9	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между руками) (см)						
5 Скоростно-силовые возможности	10	Квадрат вправо, влево (с)						
	11	Бросок набивного мяча сидя двумя руками из-за головы (3 броска)						

6 Координационные способности	12	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий, % от максимума)						
	13	Квадрат вправо, влево (с)						
	14	Метание на дальность (и.п. сидя), 3 попытки (лучшая попытка)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ ТРАВМ И ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СПИННОГО МОЗГА) IV СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 13 ДО 15 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мальчики			Девочки			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1 Скоростные возможности	1	Бег(в колясках) на 30 м (с)							
	2	Бег(в колясках) на 60 м(с)							
2 Выносливость	3	Бег (в колясках) на 400 (м)							
	4	Бег (в колясках) на 600 (м)							
	5	Скандинавская ходьба 500 м (мин, с)							
3 Сила	6	Вис на согнутых руках на высокой перекладине (с)							
4 Гибкость	7	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между руками) (см)							
5 Скоростно-силовые возможности	8	Квадрат вправо, влево (с)							
6 Координацион	9	Метание теннисного мяча							

ные способности		в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)						
	10	Квадрат вправо, влево (с)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ ТРАВМ И ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СПИННОГО МОЗГА) V СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 16 ДО 17 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Юноши			Девушки		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег(в колясках) на 30 м (с)						
	2	Бег(в колясках) на 60 м(с)						
	3	Бег (в колясках) на 100 м (с)						
2 Выносливость	4	Бег (в колясках) на 400 (м)						
	5	Бег (в колясках) на 600 (м)						
	6	Плавание (без учета времени 50 м)						
3 Сила	7	Вис на согнутых руках на высокой перекладине (с)						
4 Гибкость	8	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между руками) (см)						
5 Скоростно-силовые возможности	9	Квадрат вправо, влево (с)						
6 Координационные способности	10	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)						

	11	Квадрат вправо, влево (с)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ ТРАВМ И ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СПИННОГО МОЗГА) VI СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 18 ДО 24 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1 Скоростные возможности	1	Бег(в колясках) на 30 м (с)							
	2	Бег(в колясках) на 60 м(с)							
	3	Бег (в колясках) на 100 м (с)							
2 Выносливость	4	Бег (в колясках) на 400 (м)							
	5	Бег (в колясках) на 600 (м)							
	6	Плавание (без учета времени 50 м)							
3 Сила	7	Вис на согнутых руках на высокой перекладине (с)							
4 Гибкость	8	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между руками) (см)							
5 Скоростно-силовые возможности	9	Квадрат вправо, влево (с)							
6 Координационные способности	10	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)							
	11	Квадрат вправо, влево (с)							
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе									
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для									

получения знака отличия								
-------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ ТРАВМ И ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СПИННОГО МОЗГА) VI СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 25 ДО 29 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
1 Скоростные возможности	1	Бег (в колясках) на 30 м (с)							
	2	Бег (в колясках) на 60 м(с)							
	3	Бег (в колясках) на 100 м (с)							
2 Выносливость	4	Бег(в колясках) на 1 км (мин, с)							
	5	Бег(в колясках) на 1.5 км (мин, с)							
	6	Бег на лыжах (в санках) на 1.0 км (мин, с)							
	7	Бег на лыжах (в санках) на 1.5 км (мин, с)							
	8	Плавание (без учета времени 50 м)							
3 Сила	9	Вис на согнутых руках на высокой перекладине (с)							
4 Гибкость	10	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между руками) (см)							
5 Скоростно-силовые возможности	11	Квадрат вправо, влево (с)							
6 Координационные способности	12	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий, % от максимума)							
	13	Квадрат вправо, влево (с)							
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе									
Количество испытаний (тестов), которые									

необходимо выполнить для получения знака отличия							
--	--	--	--	--	--	--	--

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ ТРАВМ И ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СПИННОГО МОЗГА) VII СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 30 ДО 34 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
1 Скоростные возможности	1	Бег (в колясках) на 30 м (с)							
	2	Бег (в колясках) на 60 м (с)							
2 Выносливость	3	Бег (в колясках) на 1 км (мин, с)							
	4	Бег (в колясках) на 1.5 км (мин, с)							
	5	Бег на лыжах (в санках) на 1.0 км (мин, с)							
	6	Бег на лыжах (в санках) на 1.5 км (мин, с)							
	7	Плавание (без учета времени 50 м)							
3 Сила	8	Вис на согнутых руках на высокой перекладине (с)							
4 Гибкость	9	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между руками) (см)							
5 Скоростно-силовые возможности	10	Квадрат вправо, влево (с)							
6 Координационные способности	11	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)							
	12	Квадрат вправо, влево (с)							
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе									
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия									

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ ТРАВМ И ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СПИННОГО МОЗГА) VII СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 35 ДО 39 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
1 Скоростные возможности	1	Бег (в колясках) на 30 м (с)							
	2	Бег (в колясках) на 60 м (с)							
2 Выносливость	3	Бег (в колясках) на 1 км (мин, с)							
	4	Бег (в колясках) на 1.5 км (мин, с)							
	5	Бег на лыжах (в санках) на 1.0 км (мин, с)							
	6	Бег на лыжах (в санках) на 1.5 км (мин, с)							
	7	Плавание (без учета времени 50 м)							
3 Сила	8	Вис на согнутых руках на высокой перекладине (с)							
4 Гибкость	9	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между руками) (см)							
5 Скоростно-силовые возможности	10	Квадрат вправо, влево (с)							
6 Координационные способности	11	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)							
	12	Квадрат вправо, влево (с)							
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе									
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия									

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ ТРАВМ И ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СПИННОГО МОЗГА) VIII СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 40 ДО 44 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег (в колясках) на 30 м (с)						
	2	Бег (в колясках) на 60 м (с)						
2 Выносливость	3	Бег (в колясках) на 1 км(мин, с)						
	4	Бег (в колясках) на 1.5 км (мин, с)						
	5	Бег на лыжах (в санках) на 1.0 км (мин, с)						
	6	Бег на лыжах (в санках) на 1.5 км (мин, с)						
	7	Плавание (без учета времени 50 м)						
3 Сила	8	Вис на согнутых руках на высокой перекладине (с)						
4 Гибкость	9	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между руками) (см)						
5 Скоростно-силовые возможности	10	Квадрат вправо, влево (с)						
6 Координационные способности	11	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)						
	12	Квадрат вправо, влево (с)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ ТРАВМ И ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СПИННОГО МОЗГА) VIII СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 45 ДО 49 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
1 Скоростные возможности	1	Бег (в колясках) на 30 м (с)							
	2	Бег (в колясках) на 60 м (с)							
2 Выносливость	3	Бег (в колясках) на 1 км (мин, с)							
	4	Бег (в колясках) на 1.5 км (мин, с)							
	5	Бег на лыжах (в санках) на 1.0 км (мин, с)							
	6	Бег на лыжах (в санках) на 1.5 км (мин, с)							
	7	Плавание (без учета времени 50 м)							
3 Сила	8	Вис на согнутых руках на высокой перекладине (с)							
4 Гибкость	9	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между руками) (см)							
5 Скоростно-силовые возможности	10	Квадрат вправо, влево (с)							
6 Координационные способности	11	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)							
	12	Квадрат вправо, влево (с)							
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе									
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия									

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ ТРАВМ И ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СПИННОГО МОЗГА) IX СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 50 ДО 54 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
1 Скоростные возможности	1	Бег (в колясках) на 30 м (с)							
	2	Бег (в колясках) на 60 м (с)							
2 Выносливость	3	Бег (в колясках) на 1 км (мин, с)							
	4	Бег (в колясках) на 1.5 км (мин, с)							
	5	Бег на лыжах (в санках) на 1.0 км (мин, с)							
	6	Бег на лыжах (в санках) на 1.5 км (мин, с)							
	7	Плавание (без учета времени 50 м)							
3 Сила	8	Вис на согнутых руках на высокой перекладине (с)							
4 Гибкость	9	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между руками) (см)							
5 Скоростно-силовые возможности	10	Квадрат вправо, влево (с)							
6 Координационные способности	11	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)							
	12	Квадрат вправо, влево (с)							
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе									
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия									

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ ТРАВМ И ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СПИННОГО МОЗГА) IX СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 55 ДО 59 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
1 Скоростные возможности									
2 Выносливость	1	Бег (в колясках) на 1 км (мин, с)							
	2	Бег (в колясках) на 1.5 км (мин, с)							
	3	Бег на лыжах (в санках) на 1.0 км (мин, с)							
	4	Бег на лыжах (в санках) на 1.5 км (мин, с)							
	5	Плавание (без учета времени 25 м)							
3 Сила	6	Вис на согнутых руках на высокой перекладине (с)							
4 Гибкость	7	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между руками) (см)							
5 Скоростно-силовые возможности	8	Квадрат вправо, влево (с)							
6 Координационные способности	9	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)							
	10	Квадрат вправо, влево (с)							
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе									
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия									

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ ТРАВМ И ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СПИННОГО МОЗГА) X СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 60 ДО 64 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
1 Скоростные возможности									
2 Выносливость	1	Бег (в колясках) на 1 км (мин, с)							
	2	Бег (в колясках) на 1.5 км (мин, с)							
	3	Бег на лыжах (в санках) на 1.0 км (мин, с)							
	4	Бег на лыжах (в санках) на 1.5 км (мин, с)							
	5	Плавание (без учета времени 25 м)							
3 Сила	6	Вис на согнутых руках на высокой перекладине (с)							
4 Гибкость	7	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между руками) (см)							
5 Скоростно-силовые возможности	8	Квадрат вправо, влево (с)							
6 Координационные способности	9	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)							
	10	Квадрат вправо, влево (с)							
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе									
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия									

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ ТРАВМ И ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СПИННОГО МОЗГА) X СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 65 ДО 69 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
1 Скоростные возможности									
2 Выносливость	1	Бег (в колясках) на 1 км (мин, с)							
	2	Бег (в колясках) на 1.5 км (мин, с)							
	3	Бег на лыжах (в санках) на 1.0 км (мин, с)							
	4	Бег на лыжах (в санках) на 1.5 км (мин, с)							
	5	Плавание (без учета времени 15 м)							
3 Сила	6	Вис на согнутых руках на высокой перекладине (с)							
4 Гибкость	7	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между руками) (см)							
5 Скоростно-силовые возможности	8	Квадрат вправо, влево (с)							
6 Координационные способности	9	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)							
	10	Квадрат вправо, влево (с)							
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе									
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия									

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ ТРАВМ И ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СПИННОГО МОЗГА) XI СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 70 ЛЕТ И СТАРШЕ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
1 Скоростные возможности									
2 Выносливость	1	Бег (в колясках) на 1 км (мин, с)							
	2	Бег (в колясках) на 1.5 км (мин, с)							
	3	Бег на лыжах (в санках) на 1.0 км (мин, с)							
	4	Бег на лыжах (в санках) на 1.5 км (мин, с)							
	5	Плавание (без учета времени 15 м)							
3 Сила	6	Вис на согнутых руках на высокой перекладине (с)							
4 Гибкость	7	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между руками) (см)							
5 Скоростно-силовые возможности	8	Квадрат вправо, влево (с)							
6 Координационные способности	9	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)							
	10	Квадрат вправо, влево (с)							
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе									
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия									

**Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для лиц с церебральным параличом**

НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ)  
I СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 6 ДО 8 ЛЕТ)

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мальчики			Девочки			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)							
	2	Бег на 10 м (с)							
2 Выносливость	3	Смешанное передвижение 1 км (мин, с)							
	4	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени) (км)							
	5	Бег на лыжах 1 км (мин., с)							
	6	Бег на лыжах (без учета времени) (км)							
	7	Скандинавская ходьба (250 метров) (с)							
3 Сила	8	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во) раз							
	9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)							
	10	Пресс (1 мин) кол-во раз							
	11	Приседание – вставание (1 мин) кол-во раз							
4 Гибкость	12	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами							

5 Скоростно- силовые возможности	13	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						
	14	Подтягивание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)						
	15	Метание на дальность (и.п. сидя, стоя), 3 попытки (лучшая попытка, метры)						
	16	Бросок набивного мяча сидя двумя руками из-за головы (3 броска, метры)						
	17	Метание мяча 2 метра ( 10 попыток, кол-во попыток)						
6 Координационн ые способности	18	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во попаданий, % от максимума)						
	19	Плавание без учета времени (м)						
	20	Челночный бег 3x10 (с)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ) II СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 9 ДО 10 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мальчики			Девочки		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)						
	2	Бег на 60 м(с)						
	3	Бег 10 м (с)						

	4	Бег на 10 м (заднеопорные ходунки)						
	5	Бег 250 м (мин)						
	6	Бег 500 м (мин)						
2 Выносливость	7	Бег на 1 км (мин, с)						
	8	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)						
	9	Бег на лыжах (без учета времени) (км)						
	10	Кросс (бег по пересеченной местности) без учета времени (км)						
	11	Скандинавская ходьба (250м)						
	12	Ходьба с помощью ходунков (250 м)						
3 Сила	13	Подтягивание из вися на высокой перекладине (кол-во раз)						
	14	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						
	15	Приседание – вставание (1 мин, кол-во раз)						
4 Гибкость	16	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)						
5 Скоростно- силовые возможности	17	Прыжок в длину с разбега (см)						
	18	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						
	19	Метание мяча весом 150 г. (м)						
	20	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)						

	21	Бросок набивного мяча сидя двумя руками из-за головы (3 броска, метры)						
	22	Метание на дальность (и.п. сидя, стоя), 3 попытки (лучшая попытка, метры)						
6 Координационные способности	23	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)						
	24	Метание мяча бочка в горизонтальную цель, сидя. 3 попытки, сидя. (попытки, сумма)						
	25	Челночный бег 3x10 (с)						
	26	Плавание (без учета времени) (м)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ) III СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 11 ДО 12 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мальчики			Девочки		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)						
	2	Бег на 60 м (с)						
	3	Бег на 10 м (с)						
	4	Бег на 10 м (с) (крабы)						
	5	Бег на 10 м (с) коляска						
	6	Бег на 10 м (с) в						

		ортопедических аппаратах с тростями						
	7	Бег на 10 м (с) заднеопорные ходунки						
2 Выносливость	8	Бег на 1.5 км (мин, с)						
	9	Бег на 2 км (мин, с)						
	10	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)						
	11	Бег на лыжах (без учета времени) (км)						
	12	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)						
	13	Плавание (без учета времени)(м)						
	14	Скандинавская ходьба (250 м) (мин)						
	15	Бег 500 м (с)						
3 Сила	16	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)						
	17	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						
	18	Приседание-вставание (1 мин, кол-во раз)						
	19	Пресс (1 мин) с фиксацией ног (кол-во раз)						
4 Гибкость	20	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)						
5 Скоростно-силовые возможности	21	Прыжок в длину с разбега (см)						
	22	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						
	23	Метание мяча весом 150 г. (м)						
	24	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)						

		за 1 мин)						
	25	Бросок набивного мяча сидя двумя руками из-за головы (3 броска, метры)						
	26	Метание теннисного мяча на дальность (и.п. сидя), 3 попытки (лучшая попытка, метры)						
	27	Челночный бег 3x10 (с)						
6 Координационные способности	28	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)						
	29	Метание мяча бочке в горизонтальную. Цель, сидя, 3 попытки (сумма)						
	30	Метание теннисного мяча в цель, сидя, дистанция 3 метра (лучшая попытка, метры)						
	31	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ) IV СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 13 ДО 15 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мальчики			Девочки		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные	1	Бег на 30 м (с)						
	2	Бег на 60 м (с)						

ВОЗМОЖНОСТИ	3	Бег на 10 м в коляске (с)						
	4	Бег 10 м (с)						
	5	Бег на 10 м (с) с заднеприводным и ходунками						
2 Выносливость	6	Бег на 2 км (мин, с)						
	7	Бег на 3 км (мин, с)						
	8	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)						
	9	Бег на лыжах (без учета времени) (км)						
	10	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)						
	11	Плавание без учета времени (м)						
	12	Бег 500 м (с)						
	13	Скандинавская ходьба (500 м) (мин, с)						
	14	Бег 250 м (мин, с)						
	15	Ходьба 500 м (мин)						
3 Сила	16	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)						
	17	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						
4 Гибкость	18	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)						
5 Скоростно-силовые возможности	19	Прыжок в длину с разбега (см)						
	20	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						
	21	Метание мяча весом 150 г. (м)						
	22	Поднимание туловища из положения лежа на спине						

		(количество раз за 1 мин.)						
	23	Бросок набивного мяча сидя двумя руками из-за головы ( 3 броска, метры)						
	24	Метание на дальность ( и.п. сидя, стоя) 3 попытки (лучшая попытка, м)						
6 Координационные способности	25	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий, % от максимума)						
	26	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)						
	18	Стрельба из электронного оружия из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ) V СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 16 ДО 17 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Юноши			Девушки		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)						
	2	Бег на 60 м (с)						
	3	Бег на 100 м (с)						
	4	Бег на 10 м (с)						

	5	Бег на 10 м (с) с тростью в правой руке						
	6	Бег 500м (мин, с)						
2 Выносливость	7	Бег на 2 км (мин, с)						
	8	Бег на 3 км (мин, с)						
	9	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)						
	10	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)						
	11	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)						
	12	Плавание (без учета времени) (м)						
	13	Скандинавская ходьба 500 м (мин, с)						
	14	Смешанное передвижение 250 м (мин, с)						
	15	Скандинавская ходьба 1000 м (мин, с)						
3 Сила	16	Подтягивание из вися на высокой перекладине (кол-во раз)						
	17	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						
	18	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)						
	19	Пресс (1 мин) кол-во раз						
4 Гибкость	20	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)						
5 Скоростно-силовые возможности	21	Прыжок в длину с разбега (см)						
	22	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						
	23	Метание мяча						

		весом 150 г. (м)						
	24	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин)						
	25	Метание на дальность (и.п. стоя), 3 попытки (лучшая попытка, м)						
	26	Бросок набивного мяча сидя двумя руками из-за головы (3 броска, м)						
6 Координационные способности	27	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий, % от максимума)						
	28	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)						
	29	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)						
	30	Метание на дальность (и.п. сидя, стоя) 3 попытки (лучшая попытка, м)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ) VI СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 18 ДО 24 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)						
	2	Бег на 60 м (с)						
	3	Бег на 100 м (с)						
2 Выносливость	4	Бег на 2 км (мин, с)						
	5	Бег на 3 км (мин, с)						
	6	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)						
	7	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)						
	8	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)						
	9	Плавание без учета времени (м)						
3 Сила	10	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)						
	11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						
	12	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)						
4 Гибкость	13	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)						
5 Скоростно-силовые возможности	14	Прыжок в длину с разбега (см)						
	15	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						
	16	Метание мяча весом 150 г. (м)						
	17	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин)						
	18	Метание на дальность (и.п.)						

		сидя, стоя) 3 попытки, (лучшая попытка, м)						
	19	Бросок набивного мяча сидя двумя руками из-за головы (3 броска, м)						
6 Координационные способности	20	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий, % от максимума)						
	21	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)						
	22	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ) VI СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 25 ДО 29 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)						
	2	Бег на 60 м (с)						
	3	Бег на 100 м (с)						
2 Выносливость	4	Бег на 2 км (мин, с)						
	5	Бег на 3 км (мин, с)						
	6	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)						

	7	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)						
	8	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)						
	9	Плавание без учета времени) (м)						
3 Сила	10	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)						
	11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						
	12	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)						
4 Гибкость	13	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)						
5 Скоростно-силовые возможности	14	Прыжок в длину с разбега (см)						
	15	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)						
	16	Метание мяча весом 150 г. (м)						
	17	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)						
6 Координационные способности	18	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий, % от максимума)						
	19	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)						
	20	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку,						

		дистанция 10 м (очки)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-  
ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ) VII СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 30 ДО 34 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)							
	2	Бег на 60 м (с)							
2 Выносливость	3	Бег на 2 км (мин, с)							
	4	Бег на 3 км (мин, с)							
	5	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)							
	6	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)							
	7	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)							
	8	Плавание без учета времени) (м)							
3 Сила	9	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)							
	10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)							
	11	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)							
4 Гибкость	12	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)							
5 Скоростно- силовые возможности	13	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)							
	14	Метание мяча весом 150 г. (м)							

	15	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)						
6 Координационные способности	16	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий, % от максимума)						
	17	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)						
	18	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ) VII СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 35 ДО 39 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)							
	2	Бег на 60 м (с)							
2 Выносливость	3	Бег на 2 км (мин, с)							
	4	Бег на 3 км (мин, с)							
	5	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)							
	6	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)							
	7	Кросс (бег по пересеченной местности) (без							

		учета времени) (км)						
	8	Плавание без учета времени) (м)						
3 Сила	9	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)						
	10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						
	11	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)						
4 Гибкость	12	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)						
5 Скоростно- силовые возможности	13	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						
	14	Метание мяча весом 150 г. (м)						
	15	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)						
6 Координацион ные способности	16	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий, % от максимума)						
	17	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)						
	18	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ) VIII СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 40 ДО 44 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)							
	2	Бег на 60 м (с)							
2 Выносливость	3	Бег на 2 км (мин, с)							
	4	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)							
	5	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)							
	6	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)							
	7	Плавание на 50м (мин, с)							
3 Сила	8	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)							
	9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)							
	10	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)							
4 Гибкость	11	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)							
5 Скоростно-силовые возможности	12	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)							
	13	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)							
6 Координационные способности	14	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий, % от максимума)							
	15	Туристический							

		поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)						
	16	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ) VIII СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 45 ДО 49 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)						
	2	Бег на 60 м (с)						
2 Выносливость	3	Бег на 2 км (мин, с)						
	4	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)						
	5	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)						
	6	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)						
	7	Плавание на 50м (мин, с)						
3 Сила	8	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)						
	9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						
	10	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)						
4 Гибкость	11	Наклон вперед из положения						

		сидя с прямыми ногами (см)						
5 Скоростно-силовые возможности	12	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						
	13	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)						
6 Координационные способности	14	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий, % от максимума)						
	15	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)						
	16	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ) IX СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 50 ДО 54 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности								
2 Выносливость	1	Бег на 2 км (мин, с)						
	2	Бег на лыжах на 2 км (ж) (мин, с)						
	3	Бег на лыжах на						



2 Выносливость	1	Бег на 2 км (мин, с)						
	2	Бег на лыжах на 2 км (ж) (мин, с)						
		Бег на лыжах на 5 км (м) (мин, с)						
	3	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)						
	4	Плавание без учета времени (м)						
3 Сила	5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)						
	6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						
4 Гибкость	7	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)						
5 Скоростно- силовые возможности	8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)						
6 Координацион ные способности	9	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий, % от максимума)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-  
ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ) X СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 60 ДО 64 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности								
2	1	Смешанное						





1 Скоростные возможности								
2 Выносливость	1	Смешанное передвижение (без учета времени) (км)						
	2	Передвижение на лыжах на 3 км (м), 2 км (ж) (мин, с)						
	3	Скандинавская ходьба (без учета времени) (км)						
	4	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени) (км)						
	5	Плавание без учета времени (м)						
	6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)						
3 Сила	7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой руками о сиденье стула (кол-во раз)						
4 Гибкость	8	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)						
5 Скоростно-силовые возможности								
6 Координационные способности	9	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий, % от максимума)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

**Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для лиц с прочими заболеваниями опорно-двигательного аппарата**

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С НЕДОРАЗВИТИЕМ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ И ЛИЦ С НЕБОЛЬШИМИ ИЛИ СО ЗНАЧИТЕЛЬНЫМИ ПОРАЖЕНИЯМИ ОДНОЙ И ДВУХ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ) I СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 6 ДО 8 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мальчики			Девочки			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)							
	2	Бег на 60 м (с)							
2 Выносливость	3	Смешанное передвижение 800 м (мин, с)							
	4	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени) 800 (м)							
3 Сила	5	Приседание на 2-х ногах (кол-во раз)							
	6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (без учета времени)							
4 Гибкость	7	«Отвес» (расстояние от переносицы до ног) (см)							
5 Скоростно-силовые возможности	8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)							
	9	Прыжок в высоту с места по Абалакову (см)							
	10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)							
	11	Удар по футбольному мячу на дальность(м)							

6 Координационные способности	12	Удар по мячу на точность в квадрат на стене размером 1,5 на 1,5 м с расстояния 6 м (кол-во попаданий)						
	13	Плавание без учета времени 10 (м)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С НЕДОРАЗВИТИЕМ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ И ЛИЦ С НЕБОЛЬШИМИ ИЛИ СО ЗНАЧИТЕЛЬНЫМИ ПОРАЖЕНИЯМИ ОДНОЙ И ДВУХ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ) II СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 9 ДО 10 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мальчики			Девочки		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)						
	2	Бег на 60 м(с)						
	3	Бег 10 м						
2 Выносливость	4	Бег на 800 м (мин, с)						
	5	Бег на лыжах на 800 м (мин, с)						
	6	Бег на лыжах (без учета времени) 800 м (м)						
	7	Кросс (бег по пересеченной местности) без учета времени 1 (км)						
3 Сила	8	Приседание на 2-х ногах (кол-во раз)						
	9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (без учета времени)						
4 Гибкость	10	«Отвес» (расстояние от переносицы до ног) (см)						
5 Скоростно-силовые возможности	11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						
	12	Прыжок в высоту с						

		места по Абалакову(см)						
	13	Удар по футбольному мячу на дальность( м)						
	14	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)						
	15	Метание на дальность (и.п. стоя). 3 попытки (лучшая попытка)						
6 Координацио нные способности	16	Удар по мячу на точность в квадрат на стене 1,5 на 1.5м с расстояния 6 м (кол-во попаданий)						
	17	Плавание без учета времени 15 (м)						
	18	Бросок мяча бочка в горизонтальную цель, дистанция 5 метров						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С НЕДОРАЗВИТИЕМ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ И ЛИЦ С НЕБОЛЬШИМИ ИЛИ СО ЗНАЧИТЕЛЬНЫМИ ПОРАЖЕНИЯМИ ОДНОЙ И ДВУХ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ) III СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 11 ДО 12 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мальчики			Девочки			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)							
	2	Бег на 60 м (с)							
2 Выносливость	3	Бег на 1.0 км (мин, с)							
	4	Бег на 1,5 км (мин, с)							
	5	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)							
	6	Бег на лыжах (без учета времени) 1 (км)							
	7	Кросс (бег по пересеченной							

		местности) (без учета времени) 1,0 км (км)						
3 Сила	8	Приседание на 1-й ноге (налевой и правой) (сумма, кол-во раз)						
	9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (без учета времени) (кол-во раз)						
4 Гибкость	10	«Отвес» (расстояние от переносицы до ног) (см)						
5 Скоростно-силовые возможности	11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						
	12	Прыжок в высоту с места по Абалакову (см)						
	13	Удар по футбольному мячу на дальность (м)						
	14	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)						
6 Координационные способности	15	Удар по мячу на точность в квадрат на стене 1,5 на 1.5м с расстояния 6 м (кол-во попаданий)						
	16	Плавание (без учета времени) 20 (м)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С НЕДОРАЗВИТИЕМ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ И ЛИЦ С НЕБОЛЬШИМИ ИЛИ СО ЗНАЧИТЕЛЬНЫМИ ПОРАЖЕНИЯМИ ОДНОЙ И ДВУХ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ) IV СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 13 ДО 15 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мальчики			Девочки			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)							
	2	Бег на 60 м (с)							
2 Выносливость	3	Бег на 1,5 км (мин, с)							
	4	Бег на 2 км (мин, с)							
	5	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)							
	6	Бег на лыжах на 2 км (без учета времени) (км)							
	7	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) 2 км (км)							
	8	Бег 500 м (мин,с)							
3 Сила	9	Приседание на 1-й ноге (на левой и правой) (сумма, кол-во раз)							
	10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (без учета времени)							
4 Гибкость	11	«Отвес» (расстояние от переносицы до ног) (см)							
5 Скоростно-силовые возможности	12	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)							
	13	Прыжок в высоту с места по Абалакову (см)							
	14	Удар по футбольному мячу на дальность (м)							
	15	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)							
	16	Метание мяча 150							

		г (м)						
6 Координационные способности	17	Удар по мячу на точность в квадрат на стене 1,5 на 1.5м с расстояния 6 м (кол-во попаданий)						
	18	Плавание без учета времени 25 (м)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С НЕДОРАЗВИТИЕМ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ И ЛИЦ С НЕБОЛЬШИМИ ИЛИ СО ЗНАЧИТЕЛЬНЫМИ ПОРАЖЕНИЯМИ ОДНОЙ И ДВУХ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ) V СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 16 ДО 17 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Юноши			Девушки			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)							
	2	Бег на 60 м (с)							
	3	Бег на 100 м (с)							
2 Выносливость	4	Бег на 2 км (мин, с)							
	5	Бег на 3 км (мин, с)							
	6	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)							
	7	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)							
	8	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) 2 (км)							
	9	Плавание без учета времени 50 м							
3 Сила	10	Приседание на 1-й ноге (на левой и правой) (сумма, кол-во раз)							
	11	Поднимание туловища из положения лежа на спине (без учета времени)							
4	12	«Отвес»							

Гибкость		(расстояние от переносицы до ног) (см)						
5 Скоростно-силовые возможности	13	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)						
	14	Прыжок в высоту с места по Абалакову (см)						
	15	Удар по футбольному мячу на дальность (м)						
	16	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)						
6 Координационные способности	17	Удар по мячу на точность в квадрат на стене 1,5 на 1.5м с расстояния 6 м (кол-во попаданий)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С НЕДОРАЗВИТИЕМ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ И ЛИЦ С НЕБОЛЬШИМИ ИЛИ СО ЗНАЧИТЕЛЬНЫМИ ПОРАЖЕНИЯМИ ОДНОЙ И ДВУХ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ) VI СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 18 ДО 24 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)						
	2	Бег на 60 м (с)						
	3	Бег на 100 м (с)						
2 Выносливость	4	Бег на 2 км (мин, с)						
	5	Бег на 3 км (мин, с)						
	6	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)						
	7	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)						
	8	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета)						

		времени) 3 (км)						
	9	Плавание без учета времени 50 м						
3 Сила	10	Приседание на 1-й ноге (на левой и правой) (сумма, кол-во раз)						
	11	Поднимание туловища из положения лежа на спине (без учета времени)						
4 Гибкость	12	«Отвес» (расстояние от переносицы до ног) (см)						
5 Скоростно-силовые возможности	13	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						
	14	Прыжок в высоту с места по Абалакову (см)						
	15	Удар по футбольному мячу на дальность (м)						
	16	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)						
6 Координационные способности	17	Удар по мячу на точность в квадрат на стене 1,5 на 1.5м с расстояния 6 м (кол-во попаданий)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С НЕДОРАЗВИТИЕМ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ И ЛИЦ С НЕБОЛЬШИМИ ИЛИ СО ЗНАЧИТЕЛЬНЫМИ ПОРАЖЕНИЯМИ ОДНОЙ И ДВУХ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ) VI CТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 25 ДО 29 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1	1	Бег на 30 м (с)						

Скоростные возможности	2	Бег на 60 м (с)						
	3	Бег на 100 м (с)						
2 Выносливость	4	Бег на 2 км (мин, с)						
	5	Бег на 3 км (мин, с)						
	6	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)						
	7	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)						
	8	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) 3 (км)						
	9	Плавание без учета времени 50 м						
3 Сила	10	Приседание на 1-й ноге (на левой и правой) (сумма, кол-во раз)						
	11	Поднимание туловища из положения лежа на спине (без учета времени)						
4 Гибкость	12	«Отвес» (расстояние от переносицы до ног) (см)						
5 Скоростно-силовые возможности	13	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						
	14	Прыжок в высоту с места по Абалакову (см)						
	15	Удар по футбольному мячу на дальность (м)						
	16	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)						
6 Координационные способности	17	Удар по мячу на точность в квадрат на стене 1,5 на 1.5м с расстояния 6 м (кол-во попаданий)						

Количество испытаний (тестов) в возрастной группе						
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия						

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С НЕДОРАЗВИТИЕМ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ И ЛИЦ С НЕБОЛЬШИМИ ИЛИ СО ЗНАЧИТЕЛЬНЫМИ ПОРАЖЕНИЯМИ ОДНОЙ И ДВУХ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ) VII СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 30 ДО 34 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)							
	2	Бег на 60 м (с)							
2 Выносливость	3	Бег на 2 км (мин, с)							
	4	Бег на 3 км (мин, с)							
	5	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)							
	6	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)							
	7	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) 3 (км)							
	8	Плавание без учета времени 50 м							
3 Сила	9	Приседание на 1-й ноге (на левой и правой) (сумма, кол-во раз)							
	10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (без учета времени)							
4 Гибкость	11	«Отвес» (расстояние от переносицы до ног) (см)							
5 Скоростно-силовые возможности	12	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)							
	13	Прыжок в высоту с места по Абалакову (см)							

	14	Удар по футбольному мячу на дальность (м)						
	15	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)						
6 Координационные способности	16	Удар по мячу на точность в квадрат на стене 1,5 на 1.5м с расстояния 6 м (кол-во попаданий)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С НЕДОРАЗВИТИЕМ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ И ЛИЦ С НЕБОЛЬШИМИ ИЛИ СО ЗНАЧИТЕЛЬНЫМИ ПОРАЖЕНИЯМИ ОДНОЙ И ДВУХ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ) VII СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 35 ДО 39 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)							
	2	Бег на 60 м (с)							
2 Выносливость	3	Бег на 2 км (мин, с)							
	4	Бег на 3 км (мин, с)							
	5	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)							
	6	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)							
	7	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) 3 (км)							
	8	Плавание без учета времени 50 м							
3 Сила	9	Приседание на 1-й ноге (на левой и правой) (сумма, кол-во)							

		раз)						
	10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (без учета времени)						
4 Гибкость	11	«Отвес» (расстояние от переносицы до ног) (см)						
5 Скоростно-силовые возможности	12	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						
	13	Прыжок в высоту с места по Абалакову (см)						
	14	Удар по футбольному мячу на дальность (м)						
	15	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)						
6 Координационные способности	16	Удар по мячу на точность в квадрат на стене 1,5 на 1.5м с расстояния 6 м (кол-во попаданий)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С НЕДОРАЗВИТИЕМ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ И ЛИЦ С НЕБОЛЬШИМИ ИЛИ СО ЗНАЧИТЕЛЬНЫМИ ПОРАЖЕНИЯМИ ОДНОЙ И ДВУХ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ) VIII СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 40 ДО 44 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)							
	2	Бег на 60 м (с)							
2 Выносливость	3	Бег на 2 км (мин, с)							
	4	Бег на лыжах на 2							

		км (мин, с)						
	5	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)						
	6	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) 2 (км)						
	7	Плавание без учета времени 50 м						
3 Сила	8	Приседание на 1-й ноге (на левой и правой) (сумма, кол-во раз)						
	9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (без учета времени)						
4 Гибкость	10	«Отвес» (расстояние от переносицы до ног) (см)						
5 Скоростно-силовые возможности	11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						
	12	Прыжок в высоту с места по Абалакову (см)						
	13	Удар по футбольному мячу на дальность (м)						
	14	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)						
6 Координационные способности	15	Удар по мячу на точность в квадрат на стене 1,5 на 1.5м с расстояния 6 м (кол-во попаданий)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С НЕДОРАЗВИТИЕМ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ И ЛИЦ С НЕБОЛЬШИМИ ИЛИ СО ЗНАЧИТЕЛЬНЫМИ ПОРАЖЕНИЯМИ ОДНОЙ И ДВУХ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ) VIII СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 45 ДО 49 ЛЕТ)

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)							
	2	Бег на 60 м (с)							
2 Выносливость	3	Бег на 1 км (мин, с)							
	4	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)							
	5	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)							
	6	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) 1 (км)							
	7	Плавание без учета времени 50 м							
3 Сила	8	Приседание на 1-й ноге (на левой и правой) (сумма, кол-во раз)							
	9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (без учета времени)							
4 Гибкость	10	«Отвес» (расстояние от переносицы до ног) (см)							
5 Скоростно-силовые возможности	11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)							
	12	Прыжок в высоту с места по Абалакову (см)							
	13	Удар по футбольному мячу на дальность (м)							
	14	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во)							

		раз за 1 мин.)						
6 Координацион ные способности	15	Удар по мячу на точность в квадрат на стене 1,5 на 1.5м с расстояния 6 м (кол-во попаданий)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С НЕДОРАЗВИТИЕМ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ И ЛИЦ С НЕБОЛЬШИМИ ИЛИ СО ЗНАЧИТЕЛЬНЫМИ ПОРАЖЕНИЯМИ ОДНОЙ И ДВУХ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ) IX СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 50 ДО 54 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
1 Скоростные возможности									
2 Выносливость	1	Бег на 1 км (мин, с)							
	2	Бег на лыжах на 1 км (ж) (мин, с)							
	3	Бег на лыжах на 2 км (м) (мин, с)							
	4	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) 1 (км)							
	5	Плавание без учета времени 25 м							
3 Сила	6	Приседание на 2-х ногах (кол-во раз)							
	7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (без учета времени)							
4 Гибкость	8	«Отвес» (расстояние от переносицы до ног) (см)							
5 Скоростно- силовые возможности	9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)							
	10	Прыжок в высоту							

		с места по Абалакову (см)						
	11	Удар по футбольному мячу на дальность (м)						
	12	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)						
6 Координационные способности	13	Удар по мячу на точность в квадрат на стене 1,5 на 1.5м с расстояния 6 м (кол-во попаданий)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С НЕДОРАЗВИТИЕМ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ И ЛИЦ С НЕБОЛЬШИМИ ИЛИ СО ЗНАЧИТЕЛЬНЫМИ ПОРАЖЕНИЯМИ ОДНОЙ И ДВУХ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ) IX СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 55 ДО 59 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
1 Скоростные возможности									
2 Выносливость	1	Бег на 1 км (мин, с)							
	2	Бег на лыжах на 1 км (ж) (мин, с)							
	3	Бег на лыжах на 2 км (м) (мин, с)							
	4	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) 1.5 (км)							
	5	Плавание (без учета времени 25 м)							
3 Сила	6	Приседание на 2-х ногах (кол-во раз)							
	7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (без учета времени)							
4	8	«Отвес»							

Гибкость		(расстояние от переносицы до ног) (см)						
5 Скоростно-силовые возможности	9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						
	10	Прыжок в высоту с места по Абалакову (см)						
	11	Удар по футбольному мячу на дальность (м)						
	12	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)						
6 Координационные способности	13	Удар по мячу на точность в квадрат на стене 1,5 на 1.5м с расстояния 6 м (кол-во попаданий)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С НЕДОРАЗВИТИЕМ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ И ЛИЦ С НЕБОЛЬШИМИ ИЛИ СО ЗНАЧИТЕЛЬНЫМИ ПОРАЖЕНИЯМИ ОДНОЙ И ДВУХ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ) X СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 60 ДО 64 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
1 Скоростные возможности									
2 Выносливость	1	Смешанное передвижение 1.5 км (м), 1.0 км (ж) (мин, с)							
	2	Передвижение на лыжах 1.5 км (м), 1.0 км (ж) (мин, с)							
	3	Смешанное передвижение по пересеченной местности 2 (км)							
	4	Плавание							

		(без учета времени 15 м)						
3 Сила	5	Приседание на 2-х ногах (кол-во раз)						
	6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (без учета времени)						
4 Гибкость	7	«Отвес» (расстояние от переносицы до ног) (см)						
5 Скоростно-силовые возможности								
6 Координационные способности	8	Удар по мячу на точность в квадрат на стене 1,5 на 1,5 м с расстояния 6 м (кол-во попаданий)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С НЕДОРАЗВИТИЕМ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ И ЛИЦ С НЕБОЛЬШИМИ ИЛИ СО ЗНАЧИТЕЛЬНЫМИ ПОРАЖЕНИЯМИ ОДНОЙ И ДВУХ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ) X СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 65 ДО 69 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
1 Скоростные возможности									
2 Выносливость	1	Смешанное передвижение 1.5 км (м), 1.0 км (ж) (мин, с)							
	2	Передвижение на лыжах на 1 км (мин, с)							
	3	Смешанное передвижение по пересеченной местности 1.0 (км)							
	4	Плавание							

		(без учета времени 15 м)						
3 Сила	5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (без учета времени)						
4 Гибкость	6	«Отвес» (расстояние от переносицы до ног) (см)						
5 Скоростно-силовые возможности								
6 Координационные способности	7	Удар по мячу на точность в квадрат на стене 1,5 на 1.5м с расстояния 6 м (кол-во попаданий)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ЛИЦ С НЕДОРАЗВИТИЕМ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ И ЛИЦ С НЕБОЛЬШИМИ ИЛИ СО ЗНАЧИТЕЛЬНЫМИ ПОРАЖЕНИЯМИ ОДНОЙ И ДВУХ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ) XI СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 70 ЛЕТ И СТАРШЕ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
1 Скоростные возможности									
2 Выносливость	1	Смешанное передвижение (без учета времени) 800 (м)							
	2	Передвижение на лыжах на 1 км (м), 800 м (ж) (мин, с)							
	3	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени) 1 (км)							

	4	Плавание (без учета времени 15 м)						
3 Сила	5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (без учета времени)						
4 Гибкость	6	«Отвес» (расстояние от переносицы до ног) (см)						
5 Скоростно- силовые возможности								
6 Координацио- нные способности	7	Удар по мячу на точность в квадрат на стене 1,5 на 1.5м с расстояния 6 м (кол-во попаданий)						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия								

**РАЗДЕЛ III.**  
**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИОННО-  
МЕТОДИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКЕ ПРОВЕДЕНИЯ НОРМАТИВОВ ИСПЫТАНИЙ  
(ТЕСТОВ) ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО  
КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» ДЛЯ ИНВАЛИДОВ.**

1. В субъекте Российской Федерации органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта Российской Федерации назначается ответственный за внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для инвалидов, выполняющий функции по планированию, координации и контролю деятельности в физкультурно-спортивной организации, образовательной организации.

Он обязан:

1.1. Проводить регулярные педагогические советы, методические семинары, совещания и иные организационные мероприятия по вопросам внедрения в физкультурно-спортивной организации, образовательной организации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для инвалидов.

1.2. Разрабатывать и включать в оценку деятельности образовательной организации критерии и показатели по эффективному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для инвалидов.

1.3. Вносить изменения в рабочие программы по физической культуре и адаптивной физической культуре организации высшего образования направленные на подготовку, включая самостоятельную подготовку, студентов к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для инвалидов и организацию недельного двигательного режима.

1.4. Рекомендовать включение в программу учебного предмета «Физическая культура», программы внеучебных курсов деятельность обучающихся, направленную на развитие физических качеств и формирование прикладных навыков, необходимых для выполнения испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для инвалидов.

1.5. Рекомендовать включение в учебный план, план внеучебной деятельности программу воспитания и социализации образовательной организации меры, направленные на повышение степени информированности и уровня знаний, обучающихся по вопросам внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для инвалидов через физическое, духовно-нравственное, патриотическое воспитание и туристско-краеведческую деятельность.

1.6. Разрабатывать программы, план и график проведения спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных и информационно-пропагандистских мероприятий направленных на подготовку к тестированию по нормативам ВФСК «ГТО» для инвалидов, включая самостоятельную подготовку, обучающихся к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для инвалидов.

1.7. Создавать условия для обеспечения работников физической культуры, адаптивной физической культуры, педагогических работников необходимыми научными и учебно-методическими материалами для реализации деятельности связанной с внедрением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для инвалидов.

1.8. Организовывать сетевое взаимодействие между физкультурно-спортивными организациями инвалидов, образовательными организациями, организациями здравоохранения и иных организаций инвалидов с использованием Интернет-ресурсов в целях подготовки, включая самостоятельную подготовку, желающих выполнить нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для инвалидов.

1.9. Предусматривать в целях, задачах и планах работы школьного и студенческого спортивных клубов образовательных организаций и других физкультурно-спортивных клубов инвалидов деятельность, направленную на подготовку, включая самостоятельную подготовку, желающих выполнить нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для инвалидов.

1.10. Обеспечивать обучающихся образовательной организации включая других физкультурно-спортивных организаций инвалидов необходимыми учебно-методическими материалами для подготовки включая самостоятельную подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для инвалидов, рекомендациями к недельному двигательному режиму с использованием современных информационных технологий.

### **Поддержка профессионального развития и сопровождения**

1. Направлять работников физической культуры, педагогических работников, на курсы повышения квалификации по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для инвалидов в очной, очно-заочной и дистанционной форме обучения.

2. Организовывать участие работников физической культуры, адаптивной физической культуры педагогических работников в межрегиональных семинарах, научно-практических конференциях по вопросам практики внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для инвалидов.

3. Организовывать участие работников физической культуры, адаптивной физической культуры, педагогических работников в районных, региональных, всероссийских и международных мероприятиях, конкурсах в области адаптивной физической культуры, адаптивного спорта, здорового образа жизни, связанных с практикой внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для инвалидов.

4. Проводить подготовку (обучение, инструктаж) волонтеров с участием работников физкультурно-спортивных организаций, образовательных организаций по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для инвалидов.

5. При реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для **учащихся образовательных учреждений** различных нозологических групп необходимо приглашать на место проведения тестирования представителей этого образовательного учреждения (педагогов по адаптивной физической культуре). Предлагается несколько вариантов проведения тестирования:

- для тестируемых с нарушением зрения, слуха и с интеллектуальными нарушениями предлагается проведение процедуры тестирования в центрах тестирования;

- для тестируемых с поражением опорно-двигательного аппарата предлагается организовать выезд на базу образовательной организации.

6. При реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для инвалидов **взрослого населения** в центрах тестирования необходимо приглашать на место проведения тестов сотрудников из Центров социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов (ЦСРИДИ), Комплексных центров социального обслуживания населения (КЦСОН), Центров физической культуры, спорта и здоровья (ЦФКСиЗ).

Предлагается несколько вариантов проведения тестирования:

- для тестируемых с нарушением зрения, слуха и с интеллектуальными нарушениями предлагается проведение процедуры тестирования в центрах тестирования;

- для тестируемых с поражением опорно-двигательного аппарата предлагается организовать выезд на базу организаций ЦСРИДИ, КЦСОН, ЦФКСиЗ.

7. При реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для инвалидов **пожилого возраста** в центрах тестирования необходимо приглашать на место проведения тестов сотрудников гериатрических или геронтологических медико-социальных центров, комплексных центров социального обслуживания населения (КЦСОН), центров физической культуры, спорта и здоровья (ЦФКСиЗ).

Предлагается несколько вариантов проведения тестирования:

- для тестируемых с нарушением зрения, слуха и с интеллектуальными нарушениями предлагается проведение процедуры тестирования в центрах тестирования;

- для тестируемых с поражением опорно-двигательного аппарата предлагается организовать выезд на базу организаций гериатрических или геронтологических медико-социальных центров, КЦСОН, ЦФКСиЗ.

8. При реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для инвалидов вне центров тестирования, необходимо присутствие уполномоченного и квалифицированного работника центра тестирования, медицинского работника и представителя учреждения или организации подавшей заявку на выполнение нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для инвалидов.

#### **Возможные пути организации работы по внедрению ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов.**

1. Создание единого регионального центра тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов.

2. Создание центра тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для инвалидов на базе функционирующего центра тестирования ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).

3. Создание центра тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для инвалидов по нозологическим группам на базе функционирующего центра тестирования ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).

4. Выезд специалистов из центров тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на места учебы лиц с ограниченными возможностями здоровья, центры социальной реабилитации инвалидов для проведения тестирования.

5. Создание центров тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов на базе центров или отделений адаптивного спорта в центрах физической культуры и спорта.

6. Создание центров тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов на базе центров или отделений адаптивного спорта в центрах физической культуры и спорта по нозологическим группам.

#### РАЗДЕЛ IV.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО МЕДИЦИНСКИМ ТРЕБОВАНИЯМ К ДОПУСКУ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» ДЛЯ ИНВАЛИДОВ.**

#### **4.1. Общие медицинские требования к допуску лиц с ограниченными возможностями здоровья к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов.**

Получение медицинского допуска к занятию физической культурой и спортом является обязательным условием выполнения испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) инвалидов.

Допуск должен осуществляться медицинскими организациями, осуществляющими организацию оказания медицинской помощи лицам, занимающимся спортом, или лицам, желающим выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО. Медицинские организации, осуществляющие допуск лиц с нарушением зрения к сдаче нормативов испытаний уровня физической подготовленности инвалидов ВФСК ГТО должны обладать опытом работы в данной области и квалифицированным персоналом.

При допуске инвалидов к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО важно учитывать изменения и другие специфические особенности, которые могут стать причиной тяжелых осложнений, срыва компенсации и т.д. В связи с этим, одним из основополагающих принципов привлечения инвалидов к физическим тренировкам является строгое соблюдение показаний, ограничений и противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, проведение комплексных функциональных исследований различных систем организма, оценка резервных возможностей, физической работоспособности, психологической готовности, личностной мотивации и других показателей.

Физические упражнения различной степени интенсивности показаны практически всем категориям инвалидов всех возрастов. Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа, в том числе подготовка к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО должна начинаться после завершения этапа медицинской реабилитации в условиях специализированного стационара. Исходными условиями для занятий являются: отсутствие медицинских противопоказаний; адекватное и стабильное функциональное

состояние достигнутое в результате восстановительного лечения и реабилитационных мероприятий; устойчивая мотивация.

Законодательные основы допуска к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

15 мая 2012 года вступил в силу Федеральный закон № 46-ФЗ «О ратификации Конвенции о правах инвалидов», который гласит: «... все лица равны перед законом и по нему и имеют право на равную защиту закона и равное пользование им без всякой дискриминации». Статья №30 Конвенции направлена на урегулирование вопроса участия инвалидов наравне с другими гражданами в проведении досуга и отдыха, а также участия в спортивных мероприятиях государства.

На сегодняшний день формируются методические рекомендации регламентирующие порядок допуска лиц с ограниченными возможностями здоровья к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Основываясь на приведенных выше положениях Конвенции можно заключить, что процедуры допуска лиц с инвалидностью к занятию физической культурой и спортом должны быть аналогичны таковым для лиц без инвалидности.

В настоящее время медицинский осмотр для допуска к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК «Готов к труду и обороне» осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях врачом-педиатром (терапевтом), врачом общей практики, врачом по спортивной медицине с учетом результатов медицинских осмотров:

- допуск учащихся образовательных учреждений дошкольного, общего среднего, начального и среднего профессионального образования осуществляется врачами-педиатрами отделений медицинской помощи обучающимся в порядке, установленном приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21.12.2012 № 1346н «О порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них»;

- допуск работающего населения (работников предприятий, учреждений и организаций различных форм собственности) проводится врачами-терапевтами, врачами общей практики амбулаторно-поликлинических учреждений, а также врачами терапевтами здравпунктов (медико-санитарных частей) предприятий с учетом результатов профилактических, предварительных и периодических медицинских осмотров. На основании приказа МЗ РФ от 3 февраля 2015 г. №36ан «Об утверждении порядка проведения диспансеризации определенных групп взрослого населения», а также приказа МЗ РФ от 6 декабря 2012 г. №1011н «Об утверждении Порядка проведения профилактического медицинского осмотра»;

- допуск лиц, занимающихся спортом, студентов высших образовательных учреждений, занимающихся физической культурой и категорий населения районов, не относящихся к физкультурным, спортивным, образовательным учреждениям и организациям района (города), проводится врачом по спортивной медицине, отделений по спортивной медицине амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров. На основании приказа МЗ РФ от 01.03.2016 №134-н «О

*Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и карты амбулаторного пациента.*

Кроме того, врачи по спортивной медицине отделений спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров привлекаются для определения допуска к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО для инвалидов в сложных случаях.

На основании данных медицинского осмотра с учетом результатов профилактического (предварительного, периодического, углубленного) осмотра врач ответственный за проведение осмотра определяет:

1. группу состояния здоровья;
2. медицинскую группу для занятий физической культурой

и оформляет медицинское заключение о допуске к выполнению нормативов ВФСК ГТО для инвалидов.

Таким образом, можно проследить определенный алгоритм проведения медицинского осмотра для получения допуска к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО для инвалидов:

1. Осмотр врачом специалистом (участковый терапевт, педиатр, врач общей практики, врач по спортивной медицине).

2. Наличие данных о прохождении одного из видов медицинского осмотра в течение последних 6 месяцев (3 месяцев – возраст 55 лет и старше), данные предварительных и периодических осмотров, диспансеризации, профилактических осмотров, а также на основании «Паспорта здоровья») (таблица).

Таблица - Паспорт здоровья

Есть данные осмотра:	Нет данных осмотра:
1. Определение группы здоровья, осмотр (АД, пульс, температура тела, отметка о прохождении флюорографии)	3. Направление для прохождения диспансеризации или профосмотра.
2. Если данные превышают 6 (3 для лиц старше 55 лет) месяцев, направление на ЭКГ	4. Осмотр (АД, пульс, температура тела, отметка о прохождении флюорографии)
5. Допуск при отсутствии противопоказаний.	

Алгоритм допуска лиц с ограниченными возможностями здоровья к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО для инвалидов.

Согласно п. 7, прил. 1 приказа МЗ РФ от 01.03.2016 №134-н “О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой

и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» при проведении медицинского осмотра лица, желающего выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, лицам, которым по результатам диспансеризации или профилактического медицинского осмотра установлена I группа состояния здоровья либо основная медицинская группа для занятий физической культурой (1 группа), врачом терапевтом (врачом общей практики (семейным врачом) врачом педиатром) оформляется медицинское заключение о допуске к выполнению нормативов (тестов) комплекса ГТО.

Лица, которым по результатам диспансеризации или профилактического медицинского осмотра установлена II или III группа состояния здоровья или подготовительная медицинская группа для занятий физической культурой (2 группа), для решения вопроса о допуске к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО для инвалидов направляются к врачу по спортивной медицине.

Для допуска инвалидов к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО рекомендуется придерживаться следующего **порядка действий**.

На этапе первичного осмотра врачом специалистом, гражданам необходимо предоставить справку из бюро медико-социальной экспертизы с целью подтверждения инвалидности.

После этого человек направляется на диспансеризацию для выявления возможных противопоказаний.

После прохождения диспансеризации врач по спортивной медицине определяет группу здоровья и проводит осмотр (АД, пульс, температура тела, отметка о прохождении флюорографии). При отсутствии противопоказаний выдается допуск к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Врачи, осуществляющие допуск инвалидов к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО, должны знать ограничения и абсолютные противопоказания к занятиям адаптивной физической культурой. Данные ограничения и противопоказания в большинстве случаев определяются различными заболеваниями внутренних органов и касаются инвалидов, независимо от причины наступления инвалидности.

К этим противопоказаниям относятся:

- лихорадочные состояния, гнойные и воспалительные процессы, хронические заболевания в стадии обострения, острые инфекционные заболевания;

- сердечно - сосудистые заболевания: ишемическая болезнь сердца с выраженными нарушениями коронарного кровообращения, стенокардия покоя и напряжения, постинфарктный и атеросклеротический кардиосклероз с хронической коронарной недостаточностью; аневризма сердца или аорты; миокарды любой этиологии; декомпенсированные пороки сердца; тяжелые нарушения ритма сердца и проводимости; сердечно - сосудистая недостаточность; гипертоническая болезнь II и III стадии;

- хронические неспецифические заболевания легких с дыхательной недостаточностью II и III степени, хроническое легочное сердце, декомпенсированное с недостаточностью кровообращения; бронхиальная астма тяжелой формы;

- угроза кровотечения (кавернозный туберкулез, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки с склонностью к кровотечению); угроза тромбоэмболии;

Заболевания крови (в том числе анемия);

- последствия перенесенных черепно-мозговых травм со склонностью к повышению внутричерепного давления с угрозой эпилептических припадков с выраженным вестибулярным синдромом, паркинсонизмом и др.;

- сосудистые заболевания (атеросклероз, церебральные васкулиты) с хронической недостаточностью мозгового кровообращения;

- последствия перенесенного острого нарушения мозгового кровообращения с умеренным и выраженным нарушением функции (парезы, параличи, гиперкинезы и др.), нарушения спинального кровообращения (с локализацией в шейном отделе);

- нервно-мышечные заболевания (миопатия, миастения);

- рассеянный склероз с умеренными и выраженными двигательными, координационными нарушениями без четких длительных ремиссий;

- злокачественные новообразования;

- циррозы печени с недостаточностью функции печени, желчно - каменная болезнь с частыми приступами печеночной колики и недостаточностью функции печени;

- мочекаменная болезнь с частыми приступами, хронический диффузный нефрит с хронической печеночной недостаточностью;

- хронический гепатит любой этиологии;

- хронический панкреатит в стадии декомпенсации, тяжелая форма;

- близорукость высокой степени с изменениями на глазном дне, состояние после отслойки сетчатки, глаукома любой степени;

Сахарный диабет тяжелой формы, осложненный ретинопатией, нефропатией, ангиопатией и др.;

- эпилепсия со средней частотой и частыми судорожными припадками;

- остеохондроз позвоночника, осложненный грыжами дисков, спондилолистезом, миелопатией, болевым синдромом, вертебробазиллярной недостаточностью;

- психические заболевания (шизофрения, депрессивно - маниакальные состояния, острые психозы и прочие);

- детские церебральные параличи с резко выраженным мышечным тонусом, усиливающимся при физической активности.

Помимо этого существуют ограничения и противопоказания, обусловленные непосредственно самим заболеванием. Исходя из рекомендаций Министерства здравоохранения и Министерства образования Российской Федерации всех учащихся по состоянию здоровья делят на три группы.

К заболеваниям органа зрения, не требующим ограничений при занятиях физической культурой (подгруппа А), относятся:

- наследственные тапето-ретиальные дистрофии;

- наследственные атрофии зрительного нерва;
- помутнения роговицы;
- атрофия;
- субатрофия глазного яблока;
- не прогрессирующий кератоконус, гиперметропический тип клинической рефракции;
- последствия воспалительных заболеваний сетчатки.

К заболеваниям органа зрения, требующим ограничения физических нагрузок (подгруппа Б), относятся:

- глаукома компенсированная;
- высокая осложненная близорукость;
- атрофия зрительного нерва;
- макулодистрофия (без склонностей к гемморажиям и отслойке сетчатки);
- диабетическая, гипертоническая ангиопатия;
- врожденная осложненная катаракта;
- афакия.

#### **4.2. Медицинские требования к допуску лиц с нарушением зрения к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов.**

К заболеваниям органов зрения, являющимися противопоказаниями к физическим нагрузкам, но не лимитирующим занятиям ЛФК (подгруппа В), относятся:

- отслойка сетчатки (лица, перенесшие операции со сроком не менее двух лет);
- вывихи и подвывихи хрусталика;
- состояния после кератопротезирования;
- лица с ИОЛ;
- лица с эктозированными и истонченными бельмами роговицы;
- острый кератоконус;
- последствия рецидивирующих кровоизлияний в стекловидное тело;
- отслойка стекловидного тела на фоне высокой осложненной близорукости;
- гипертоническая диабетическая ретинопатия;
- последствия рецидивирующих кровоизлияний в сетчатку;
- ретиношизис;
- дистрофия сетчатки с склонностью к гемморажиям;
- глаукома некомпенсированная;
- атрофия зрительного нерва сосудистого генеза.

Для лиц с нарушением зрения противопоказаны:

- силовые упражнения, характеризующиеся натуживанием (для слабовидящих),;
- резкие наклоны;
- прыжки;
- упражнения с отягощением;

- акробатические упражнения (кувырки, стойки на голове, плечах, руках, висы вниз головой);
- соскоки со снарядов;
- упражнения с сотрясанием тела (прыжки на скакалке, соскоки, прыжки в воду вниз головой);
- упражнения с наклонным положением головы;
- упражнения с резким перемещением тела и возможными травмами головы;
- упражнения высокой интенсивности;
- длительные мышечные напряжения;
- длительные статические упражнения;
- нагрузки с большой интенсивностью в беге;
- передвижение на коньках;
- прыжки в воду с вышки, трамплина, тумбочки;
- выполнение упражнений при ЧСС свыше 180 уд./мин.

При наличии синдрома эпилепсии следует исключить упражнения на стимулирование дыхательной системы, выполнение упражнений на повышенной опоре, а так же игры высокой интенсивности.

Ограничения имеют место при следующих заболеваниях:

- свежая травма оболочек глазных яблок;
- дегенерация или отслойка сетчатки;
- дистрофия роговицы;
- опухоли мозга или глаза;
- глаукома;
- катаракта;
- афакия;
- миопия высокой степени (выше 6,0 D с осложнением на глазном дне);
- в раннем послеоперационном периоде после замены хрусталика (первые полгода);
- подвывих (смещение) хрусталика, который происходит вследствие слабости или разрыва связки, поддерживающей его в глазу.

При наличии этих заболеваний противопоказаны следующие виды спорта:

- прыжки в воду;
- тяжелая атлетика;
- бокс;
- борьба;
- хоккей;
- футбол;
- баскетбол;
- велоспорт;
- горнолыжный спорт;
- мотоспорт.

При всех спорных моментах врачи, осуществляющие допуск, должны руководствоваться действующими национальными и международными рекомендациями

по допуску спортсменов с отклонениями со стороны сердечно-сосудистой системы к тренировочно-соревновательному процессу; рекомендациями по допуску детей и подростков к занятиям спортом и ведению юных спортсменов с отклонениями со стороны сердечно-сосудистой системы, национальным руководством по спортивной медицине.

Допуск лицам с нарушением зрения выдается на 1 год.

В особых случаях срок допуска определяется врачом по спортивной медицине.

#### **4.3. Медицинские требования к допуску лиц с нарушением слуха к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов.**

Существуют ограничения и противопоказания, обусловленные непосредственно самим заболеванием. В соответствии с Международной номенклатурой нарушений жизнедеятельности и социальной недостаточности, выделяют следующие степени нарушения слуха:

- легкое нарушение слуха;
- среднетяжелое нарушение слуха;
- тяжелое двустороннее нарушение слуха;
- глубокая двусторонняя потеря слуха;
- глухота;
- глубокое двустороннее нарушение развития слуха.

При отборе лиц с нарушением слуха к соревновательной деятельности необходимо учитывать степень нарушения слуха, состояние функции вестибулярного аппарата и факторы ограничивающие их жизнедеятельность. Для определения ограничений и противопоказаний к соревновательной деятельности лиц с нарушением слуха необходимо определение степени нарушения, а так же тестирование функций вестибулярного аппарата.

Для лиц с нарушением слуха противопоказаны:

- вибрации;
- сотрясения;
- натуживание при силовых упражнениях;
- плавание (при наличии перфораций барабанной перепонки после радикальной операции на ухе при хроническом и гнойном среднем отите, гноетечение из уха в случае обострения хронического гнойного и среднего отита);
- ограничением в занятиях может служить также слуховой аппарат, которым может быть нанесена механическая травма.

При всех спорных моментах врачи, осуществляющие допуск, должны руководствоваться действующими национальными и международными рекомендациями по допуску спортсменов с отклонениями со стороны сердечно-сосудистой системы к тренировочно-соревновательному процессу; рекомендациями по допуску детей и подростков к занятиям спортом и ведению юных спортсменов с отклонениями со стороны сердечно-сосудистой системы, национальным руководством по спортивной медицине.

Допуск лицам с нарушением зрения выдается на 1 год.

В особых случаях срок допуска определяется врачом по спортивной медицине.

#### **4.4. Медицинские требования к допуску лиц с интеллектуальными нарушениями к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов.**

Умственная отсталость является самым распространенным нарушением здоровья человека. По клинико - физиологическим параметрам умственная отсталость подразделяется на легкую, умеренную, тяжелую и глубокую степени выраженности.

При проведении спортивно-оздоровительной работы с лицами с интеллектуальными нарушениями выделяются клинико-функциональные критерии отбора (все виды умственного недоразвития, сниженная самооценка, пассивная подчиняемость, отсутствие мотивации, снижение мотивационно – эмоциональной сферы, низкий уровень инициативности, склонности к дезадаптивному и асоциальному поведению, повышенная утомляемость, психомоторная заторможенность и отсутствие интереса к какой либо деятельности) и противопоказания к занятиям физической культурой.

Прямым противопоказанием к физкультурно-оздоровительным занятиям является декомпенсированный психопатоподобный синдром с агрессивным и деструктивным поведением.

При тяжелых формах умственной отсталости, осложнениях соматического характера, нарушениях зрения, симптоматике церебрального типа, сколиозах противопоказаны прыжки, упражнения с отягощением, соскоки со снарядов.

Для развития выносливости лиц с умеренной и тяжелой умственной отсталостью повышенная аэробная выносливость – 140-165 уд./мин. противопоказана.

Для лиц с интеллектуальными нарушениями противопоказаны следующие виды спорта:

- бокс;
- борьба;
- стрельба пулевая;
- стрельба из лука.

При всех спорных моментах врачи, осуществляющие допуск, должны руководствоваться действующими национальными и международными рекомендациями по допуску спортсменов с отклонениями со стороны сердечно-сосудистой системы к тренировочно-соревновательному процессу; рекомендациями по допуску детей и подростков к занятиям спортом и ведению юных спортсменов с отклонениями со стороны сердечно-сосудистой системы, национальным руководством по спортивной медицине.

Допуск лицам с интеллектуальными нарушениями выдается на 1 год.

В особых случаях срок допуска определяется врачом по спортивной медицине.

**4.5. Медицинские требования к допуску лиц с поражением опорно-двигательного аппарата к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов.**

Предлагается использовать следующую классификацию при выполнении нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО лицами с ПОДА:

Лица с ампутациями:

1. лица с односторонней или двусторонней ампутацией или недоразвитием верхних конечностей;
2. лица с односторонней или двусторонней ампутацией или недоразвитием нижних конечностей.

Лица с последствиями травм и заболеваний спинного мозга:

3. лица с повреждением крестцового отдела позвоночника;
4. лица с повреждением поясничного отдела позвоночника;
5. лица с повреждением грудного или поясничного отдела позвоночника.

Лица с церебральным параличом:

6. лица с минимальным атетозом и атаксией;
7. лица с гемиплегией со степенью спастичности от 2 до 3 баллов на одной стороне;
8. лица с гемиплегией, диплегией или моноплегией со степенью спастичности от 1 до 2 баллов;

Лица с другими повреждениями опорно-двигательного аппарата:

9. лица с небольшими или со значительными поражениями одной или двух верхних конечностей;
10. лица с небольшими или со значительными поражениями одной или двух нижних конечностей;
11. лица с низким ростом.

Каждая группа распределяется по классам в соответствии с функциональными возможностями, а не категориями инвалидности. Такая функциональная классификация основывается прежде всего на тех способностях, которые позволяют спортсмену или спортсменке участвовать в определенной спортивной дисциплине, а потом уже - на медицинских данных. Это означает, что граждане, имеющие разные причины инвалидности, могут оказаться в одном функциональном классе, так как они имеют одинаковые или похожие функциональные возможности.

Имеются определенные ограничения и противопоказания, обусловленные непосредственно самим заболеванием или патологическим процессом, повлекшим инвалидность. Так, среди инвалидов с поражением опорно-двигательной системы особого внимания при решении вопроса о допуске к физическим тренировкам требуют лица, перенесшие травмы позвоночника. К регулярным занятиям могут допускаться инвалиды с поражением спинного мозга на различных уровнях, оперированные или прошедшие курс консервативного лечения. После легких травм или травм средней тяжести занятия могут

начинаться через 6 месяцев, с постепенным увеличением нагрузки под обязательным медицинским наблюдением; после тяжелых травм — через 1 год.

После перенесенной нейроинфекции занятия следует начинать в стадии ремиссии не ранее чем через год.

После удаления доброкачественных опухолей спинного мозга занятия спортом следует начинать через 6 месяцев, в занятиях ЛФК. можно использовать элементы спорта, с постепенным увеличением их объема.

При заболеваниях позвоночника, в частности при остеохондрозе шейного отдела, следует ограничить и с осторожностью выполнять резкие движения в шейном отделе, упражнения, связанные с осевыми нагрузками (бег, прыжки, соскоки), любые упражнения, сопровождающиеся болевыми ощущениями в позвоночнике. При остеохондрозе пояснично-крестцового отдела — силовые упражнения, увеличивающие осевую нагрузку, резкие движения и упражнения, усиливающие сотрясения позвоночника, упражнения, способствующие увеличению подвижности в пояснично-крестцовом отделе, любые упражнения, сопровождающиеся болевыми ощущениями.

При сколиозе противопоказаны упражнения с отягощениями, чрезмерная подвижность позвоночника, упражнения, связанные с сотрясением позвоночника (прыжки), виды спорта с асимметричной нагрузкой и пр.

При всех спорных моментах врачи, осуществляющие допуск, должны руководствоваться действующими национальными и международными рекомендациями по допуску спортсменов с отклонениями со стороны сердечно-сосудистой системы к тренировочно-соревновательному процессу; рекомендациями по допуску детей и подростков к занятиям спортом и ведению юных спортсменов с отклонениями со стороны сердечно-сосудистой системы, национальным руководством по спортивной медицине.

Допуск лицам с ампутациями, с церебральным параличом, с другими повреждениями опорно-двигательного аппарата (кроме последствий травм и заболеваний спинного мозга) выдается на 1 год. Допуск лицам с последствиями травм и заболеваний спинного мозга выдается на 6 месяцев.

В особых случаях срок допуска определяется врачом по спортивной медицине.

#### **4.6. Оказание первичной медико-санитарной помощи и скорой медицинской помощи при выполнении нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО для инвалидов**

Оказание медицинской помощи участникам выполнения нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО для инвалидов проводится с целью сохранения здоровья и предупреждения травматизма силами медицинского пункта объекта спорта, на котором проводится сдача нормативов.

Оказание медицинской помощи при выполнении нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО для инвалидов включает оказание скорой и первичной медико-санитарной помощи участникам, зрителям, персоналу спортивных сооружений.

Оказание скорой медицинской помощи участникам испытаний (тестов) ВФСК ГТО для инвалидов, осуществляется силами выездной бригады скорой медицинской помощи.

Для экстренной эвакуации спортсмена обеспечивается беспрепятственный доступ медицинских работников к месту проведения испытаний.

Участники не допускаются к испытаниям (тестам) в случаях отсутствия медицинского заключения или при наличии заключения, содержащего неполную информацию.

Основанием для допуска по медицинским заключениям к испытаниям (тестам), входящим в ВФСК ГТО для инвалидов, является заявка с отметкой "Допущен" напротив каждой фамилии участника с подписью врача, заверенной личной печатью, при наличии подписи с расшифровкой ФИО врача в конце заявки, заверенной печатью медицинской организации, или медицинская справка о допуске к испытаниям, подписанная врачом и заверенная печатью медицинской организации.

Оказание медицинской помощи в случае возникновения травм при проведении испытаний (тестов), входящих в ВФСК ГТО для инвалидов, проводится медицинским персоналом объекта спорта в месте получения травмы. В случае если объем оказываемой медицинской помощи является недостаточным, или при отсутствии соответствующего эффекта при проведении медицинских мероприятий пострадавшего доставляют в медицинский пункт объекта спорта. При необходимости пострадавший транспортируется бригадой скорой помощи в медицинскую организацию для оказания ему специализированной медицинской помощи.

Все случаи оказания медицинской помощи при проведении испытаний (тестов), входящих в ВФСК ГТО для инвалидов, регистрируются в первичной медицинской документации: в журнале регистрации медицинской помощи, оказываемой на занятиях физической культурой и спортивных мероприятиях; в извещении о спортивной травме.

Все жалобы на оказание медицинской помощи подаются в письменной форме

## **РАЗДЕЛ V.**

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» ДЛЯ ИНВАЛИДОВ.**

1. Организовать оснащение физкультурно-спортивной организации, образовательной организации необходимой материально-технической базой, спортивным инвентарем и оборудованием в соответствии с нормативными актами, регламентирующими внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для инвалидов.

2. При необходимости обеспечить возможность использования материально-технической базы, ресурсов физкультурно-спортивных организаций по договорам совместного пользования, безвозмездного пользования и др.

3. Обеспечить волонтеров образовательных и общественных организаций необходимыми материально-техническими условиями для организации и проведения

мероприятий, связанных с внедрением и популяризацией Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для инвалидов среди различных групп населения.

**Перечень спортивного инвентаря и оборудования для подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для инвалидов.**

**1. Для определения уровня развития скоростных возможностей:**

- Беговая дорожка длиной 30, 60 или 100 м (Размер площадки 105 x 3 м)
- Секундомер;
- *Дополнительное оборудование:* третбан, кресло-коляска.

**2. Для определения уровня развития выносливости:**

- Спортивный стадион или специальная оборудованная площадка на открытой местности.
- Лыжи, лыжная трасса
- Секундомер;
- *Дополнительное оборудование:* третбан, кресло-коляска, палки для скандинавской ходьбы

**3. Для определения уровня развития силы:**

- Турник (высота перекладины 250 см)
- Турник (высота перекладины 180 см)
- Скамья гимнастическая.
- Гири 16 кг.
- *Дополнительное оборудование:* динамометр, табурет, гимнастический коврик, кресло-коляска

**4. Для определения уровня развития гибкости:**

- Скамья гимнастическая.
- *Дополнительное оборудование:* гимнастический коврик, гимнастическая палка или веревка, кресло-коляска.

**5. Для определения уровня развития скоростно-силовых возможностей:**

- Сектор для прыжков в длину с места или с разбега.
- Мяч (150 г)
- Спортивный снаряд (500 и 700 г)
- Гимнастический коврик
- Плавательный бассейн (дорожка 25 м)
- *Дополнительное оборудование:* табурет с поддержкой спины, рулетка, кресло-коляска.

**6. Для определения уровня развития координационных способностей:**

- Теннисный, футбольный мячи, гимнастический обруч
- Плавательный бассейн (10,15 или 25 м)
- Электронное оружие
- Табурет, стол или стойка для стрельбы
- *Дополнительное оборудование:* озвученная мишень (колокольчик, веревка (8 м), обруч), кресло-коляска.

Испытания, которые возможно провести на открытой местности готовятся организаторами

Выполнения бега на лыжах, кросса (бега по пересеченной местности) и организация туристических походов проводятся на заранее подготовленной территории с учетом возможностей региона, привлечением медицинского сопровождения и волонтеров

