**Требования**

**к уровню физической подготовленности населения**

**при выполнении нормативов Республиканского**

 **физкультурно-спортивного комплекса**

**«Готов к труду и обороне»**

**1. ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 11 (одиннадцати)**

**до 12 (двенадцати) лет):**

**а) мальчики:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Испытания (тесты)  | Нормативы  |
| Бронзовый  | Серебряный  | Золотой  |
| **Обязательные испытания (тесты)** |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 10,9 | 10,4 | 9,5 |
| 2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 3 | 4 | 7 |
| 3. | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | 3 | 5 | 9 |
| 4. | Бег на 1500 м (мин, с) | 8,20 | 8,05 | 6,50 |
| **Испытания (тесты) по выбору** |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 180 |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) | 13 | 18 | 28 |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 24 | 26 | 33 |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 32 | 36 | 46 |
| 9. | Плавание на 50 м (мин, с) \* | 1,30 | 1,20 | 1,00 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция – 10 м (очки) \* | 10 | 15 | 20 |
| **Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | **5** | **6** | **7** |

**б) девочки:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Испытания (тесты) | Нормативы  |
| Бронзовый  | Серебряный  | Золотой |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 11. | Бег на 60 м (с) | 11,3 | 10,9 | 10,1 |
| 12. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 7 | 9 | 14 |
| 13. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | 4 | 6 | 13 |
| 14. | Бег на 1500 м (мин, с) | 8,55 | 8,29 | 7,14 |
| **Испытания (тесты) по выбору**  |
| 15. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 135 | 145 | 165 |
| 16. | Метание мяча весом 150 г (м) | 16 | 18 | 22 |
| 17. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 28 | 30 | 40 |
| 18. | Плавание на 50 м (мин, с) \* | 1,35 | 1,25 | 1,05 |
| 19. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция – 10 м (очки) \* | 10 | 15 | 20 |
| **Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | **5** | **6** | **7** |

**2. ВТОРАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 (тринадцати)
до 15 (пятнадцати) лет):**

**а) юноши:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Испытания (тесты) | Нормативы  |
| Бронзовый  | Серебряный  | Золотой  |
| **Обязательные испытания (тесты)** |
| 20. | Бег на 60 м (с) | 9,6 | 9,2 | 8,2 |
| 21. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 6 | 8 | 12 |
| 22. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | 4 | 6 | 11 |
| 23. | Бег на 2000 м (мин, с) | 10,00 | 9,40 | 8,10 |
| **Испытания (тесты) по выбору** |
| 24. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 170 | 190 | 215 |
| 25. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 20 | 24 | 36 |
| 26. | Метание мяча весом 150 г (м) | 30 | 34 | 40 |
| 27. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 35 | 39 | 49 |
| 28. | Плавание на 50 м (мин, с) \* | 1,25 | 1,15 | 0,55 |
| 29. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция –10 м (очки) \* | 15 | 20 | 25 |
| **Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | **6** | **7** | **8** |

**б) девушки:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Испытания (тесты) | Нормативы  |
| Бронзовый  | Серебряный  | Золотой  |
| **Обязательные испытания (тесты)** |
| 30. | Бег на 60 м (с) | 10,6 | 10,4 | 9,6 |
| 31. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 8 | 10 | 15 |
| 32. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | 5 | 8 | 15 |
| 33. | Бег на 2000 м (мин, с) | 12,10 | 11,40 | 10,00 |
| **Испытания (тесты) по выбору** |
| 34. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 180 |
| 35. | Метание мяча весом 150 г (м) | 19 | 21 | 27 |
| 36. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 31 | 34 | 43 |
| 37. | Плавание на 50 м (мин, с) \* | 1,30 | 1,20 | 1,03 |
| 38. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция – 10 м (очки) \* | 15 | 20 | 25 |
| **Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**  | **6** | **7** | **8** |

**3. ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 (шестнадцати)
до 17 (семнадцати) лет):**

**а) юноши:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Испытания (тесты) | Нормативы  |
| Бронзовый  | Серебряный  | Золотой  |
| **Обязательные испытания (тесты)** |
| 39. | Бег на 100 м (с) | 14,6 | 14,3 | 13,4 |
| 40. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 9 | 11 | 14 |
| 41. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | 6 | 8 | 13 |
| 42. | Бег на 3000 м (мин, с) | 15,00 | 14,30 | 12,40 |
| **Испытания (тесты) по выбору** |
| 43. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 195 | 210 | 230 |
| 44. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 27 | 31 | 42 |
| 45. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 27 | 29 | 35 |
| 46. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 36 | 40 | 50 |
| 47. | Плавание на 50 м (мин, с) \* | 1,15 | 1,05 | 0,50 |
| 48. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция –10 м (очки) \* | 15 | 20 | 25 |
| **Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | **6** | **7** | **8** |

**б) девушки:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Испытания (тесты) | Нормативы  |
| Бронзовый  | Серебряный  | Золотой  |
| **Обязательные испытания (тесты)** |
| 49. | Бег на 100 м (с) | 17,6 | 17,2 | 16,00 |
| 50. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 9 | 11 | 16 |
| 51. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | 7 | 9 | 16 |
| 52. | Бег на 2000 м (мин, с) | 12,00 | 11,20 | 9,50 |
| **Испытания (тесты) по выбору** |
| 53. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 160 | 170 | 185 |
| 54. | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) | 13 | 16 | 20 |
| 55. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 33 | 36 | 44 |
| 56. | Плавание на 50 м (мин, с) \* | 1,28 | 1,18 | 1,02 |
| 57. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция –10 м (очки) \* | 15 | 20 | 25 |
| **Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**  | **6** | **7** | **8** |