

**IV. ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 до 15 лет)\***

| № п/п   | Виды испытаний (тесты)  | Возраст 13-15 лет   |       |       |         |       |       |
|---|---|---------------------|-------|-------|---------|-------|-------|
|   |   | Мальчики            |       |       | Девочки |       |       |
|   |   | Бр.                 | Сер.  | Зол.  | Бр.     | Сер.  | Зол.  |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b>   |   |                     |       |       |         |       |       |
| 1.  | Бег 30 м.(сек)  | 5.3                 | 5.1   | 4.7   | 5.6     | 5.4   | 5.0   |
|   | Бег на 60 м (сек.)  | 9.6                 | 9.2   | 8.2   | 10.6    | 10.4  | 9.6   |
| 2.  | Бег на 2 км (мин., сек.)  | 10.00               | 9.40  | 8.10  | 12.10   | 11.40 | 10.00 |
|   | или на 3 км (мин., сек.)  | 15.20               | 14.50 | 13.00 | -       | -     | -     |
| 3.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)  | 6                   | 8     | 12    | -       | -     | -     |
|   | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) 90 см.   | 13                  | 17    | 24    | 10      | 12    | 18    |
|   | или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)   | 20                  | 24    | 36    | 8       | 10    | 15    |
| 4.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке(+см)   | +4                  | +6    | +11   | +5      | +8    | +15   |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>  |   |                     |       |       |         |       |       |
| 5.  | Челночный бег 3x10 м. (с)   | 8.1                 | 7.8   | 7.2   | 9.0     | 8.8   | 8.0   |
| 6.  | Прыжок в длину с разбега (см)   | 340                 | 355   | 415   | 275     | 290   | 340   |
|   | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)  | 170                 | 190   | 215   | 150     | 160   | 180   |
| 7.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)  | 35                  | 39    | 49    | 31      | 34    | 43    |
| 8.  | Метание мяча весом 150 г (м)  | 30                  | 34    | 40    | 19      | 21    | 27    |
| 9.  | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)   | 18.50               | 17.40 | 16.30 | 22.30   | 21.30 | 19.30 |
|   | или на 5 км (мин., сек.) **   | 30.00               | 29.15 | 27.00 | -       | -     | -     |
|   | или кросс на 3 км по пересеченной местности   | 16.30               | 16.00 | 14.30 | 19.30   | 18.30 | 17.00 |
| 10.   | Плавание на 50 м (мин., сек.)   | 1.25                | 1.15  | 0.55  | 1.30    | 1.20  | 1.03  |
| 11.   | Самозащита без оружия (очки)  | 15-20               | 21-25 | 26-30 | 15-20   | 21-25 | 26-30 |
| 12.   | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 15                  | 20    | 25    | 15      | 20    | 25    |
|   | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)          | 18                  | 25    | 30    | 18      | 25    | 30    |
| 13.   | Туристический поход с проверкой туристических навыков   | На дистанцию 10 км. |       |       |         |       |       |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе                                     |   | 13                  | 13    | 13    | 13      | 13    | 13    |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса |   | 7                   | 8     | 9     | 7       | 8     | 9     |

\* **В выполнении нормативов участвует население до 15 лет включительно.**

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.