

Первая ступень (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Уровень сложности					
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,3	4,0	3,6	3,3
	Бег на 30 м (с)	10,1	8,6	8,3	9,6	9,1	8,8
2	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480
3	Бросок набивного мяча (1 кг.) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
5	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
	Челночный бег 3х10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8
6	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	5	5	5	5