

Четвертая ступень (возрастная группа от 12 до 13 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 на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2
	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9
2	Бег на 1500 м (мин, с)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:03
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14:30	13:35	12:15	15:20	14:20	13:10
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности, мин, с)	18:55	17:05	15:45	21:30	19:40	17:15
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	5	8	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	10	16	24	8	12	18
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	18	29	6	9	15
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3x10 м (с)	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	162	183	132	147	167
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	37	47	27	31	41
7	Метание мяча весом 150 г (м)	23	27	34	15	19	23
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:33	1:18	58,0	1:38	1:23	1:03
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) из «электронного оружия» (очки)	11	20	25	10	20	25
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (кол-во навыков)	3	5	7	3	5	7
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6