

Седьмая ступень (возрастная группа от 18 до 19 лет)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		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 60 м (с)	8,9	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8
2	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:20	11:05	9:40
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:40	16:40
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	28:00	25:40	23:30	-	-	-
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)(мин, с)	-	-	-	19:20	17:40	16:10
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)(мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	12	15	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	35	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	233	157	173	188
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	41	51	31	37	45
6	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
	весом 700 г (м)	27	29	36	-	-	-
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:17	1:03	49,0	1:30	1:16	1:00
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) из «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6