

Восьмая ступень (возрастная группа от 20 до 24 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
		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)	9,1	8,5	8,0	11,1	10,3	9,5
	Бег на 100 м (с)	15,8	14,4	13,9	18,1	17,1	16,2
2	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	4:35	4:15	4:00
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	13:25	12:15	10:40
	Бег на 3000 м (мин, с)	14:50	13:20	12:00	-	-	-
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:30	25:00	21:35	-	-	-
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	21:30	19:20	17:50
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26:30	24:30	21:30	-	-	-
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:35	18:10	17:10
	3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	13	16	-	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)		-	-	-	9	13	19
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)		27	33	45	9	13	18
Рывок гири 16 кг (количество раз)		20	26	44	-	-	-
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+8	+11	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	207	228	244	167	183	198
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	38	50	31	36	45
6	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	13	18	22
	весом 700 г (м)	32	36	38	-	-	-
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:15	58,0	48,0	1:28	1:13	58,0
	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 15 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