

Девятая ступень (возрастная группа от 25 до 29 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)	9,6	9,0	8,1	11,4	10,5	9,8
	Бег на 100 м (с)	15,3	14,6	13,6	19,1	17,9	16,7
2	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	5:10	4:40	4:20
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:20	12:30	-	-	-
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	14:20	12:50	11:15
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	28:00	26:00	22:00	-	-	-
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	23:00	20:20	18:10
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:30	22:00	-	-	-
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	22:30	19:50	17:40
	3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	10	14	-	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)		-	-	-	8	12	18
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)		21	25	40	8	12	17
Рывок гири 16 кг (количество раз)		18	24	41	-	-	-
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+5	+7	+12	+7	+9	+14
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	202	223	239	163	178	193
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	29	36	47	23	30	38
6	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	12	16	19
	весом 700 г (м)	32	36	38	-	-	-
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:17	1:03	53,0	1:30	1:15	59,0
	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	20-23	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