

Десятая ступень (возрастная группа от 30 до 34 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)	12,3	10,9	8,8	13,1	12,1	10,5
2	Бег на 1000 м (мин, с)	5:02	4:06	3:45	6:19	5:24	4:40
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	14:50	13:30	11:45
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:30	14:30	13:00	-	-	-
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	24:00	21:00	18:40
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	29:30	26:30	23:00	-	-	-
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	23:00	20:35	18:05
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	28:30	26:00	22:30	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	8	13	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	15	23	7	11	17
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	15	19	33	5	8	14
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	18	22	40	-	-	-
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+11	+5	+7	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	197	213	234	138	152	173
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	25	32	42	18	23	34
6	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	10	14	18
	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	26	30	35	-	-	-
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:22	1:05	55,0	1:35	1:18	1:03
	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
	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