

Одиннадцатая ступень (возрастная группа от 35 до 39 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)	12,7	11,3	9,1	13,4	12,4	10,7
2	Бег на 1000 м (мин, с)	5:13	4:17	3:55	6:54	5:52	5:00
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	15:20	14:00	12:10
	Бег на 3000 м (мин, с)	16:05	14:40	13:30	-	-	-
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	25:10	21:40	20:00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	32:20	29:20	25:20	-	-	-
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	24:00	21:05	19:40
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	29:30	27:30	24:30	-	-	-
	3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	7	11	-	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)		9	14	22	6	10	16
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)		12	18	30	4	7	12
Рывок гири 16 кг (количество раз)		17	22	38	-	-	-
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+10	+4	+6	+12
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	208	228	128	142	167
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	23	30	40	15	21	30
6	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	8	12	17
	весом 700 г (м)	25	30	35	-	-	-
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:27	1:11	58,0	1:40	1:23	1:07
	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