

## Двенадцатая ступень (возрастная группа от 40 до 44 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
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:20	4:05	8:05	6:55	5:20
	Бег на 2000 м (мин, с)	13:20	11:45	9:45	16:30	14:50	12:40
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	37:40	34:10	27:40	-	-	-
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	23:00	20:20	17:40
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	22:30	20:00	16:10	-	-	-
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	17:20	15:40	13:10
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	7	10	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	5	9	15
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	2	6	11
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	13	18	29	-	-	-
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+9	+2	+4	+11
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
4	Бег на 60 м (с)	13,00	11,8	9,5	14,0	13,0	11,3
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	28	36	13	17	26
6	Плавание на 50 м (мин, с)	1:30	1:13	1:00	1:45	1:26	1:13
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) из «электронного оружия»	16	21	31	16	21	27
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 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