

Тринадцатая ступень (возрастная группа от 45 до 49 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 1000 м (мин, с)	6:30	5:55	5:05	8:25	7:20	6:20
	Бег на 2000 м (мин, с)	13:40	12:00	10:15	17:40	15:50	13:20
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	24:20	22:00	19:10
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	41:00	36:30	30:30	-	-	-
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	18:20	16:40	14:10
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	23:30	20:40	16:40	-	-	-
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	6	9	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	11	19	4	8	13
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	16	27	2	6	10
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	8	12	24	-	-	-
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	0	+2	+8	+2	+4	+10
Испытания (тесты) по выбору							
4	Бег на 60 м (с)	14,6	13,3	10,9	15,1	13,8	11,4
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	17	25	32	9	13	22
6	Плавание на 50 м (мин, с)	1:35	1:15	1:03	1:50	1:30	1:18
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	13	25	10	13	20
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) из «электронного оружия»	13	18	31	13	18	25
	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		4	4	5	4	4	5