

Пятнадцатая ступень (возрастная группа от 55 до 59 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)	8:37	7:05	6:05	9:12	8:05	7:00
	Бег на 2000 м (мин, с)	14:20	12:40	11:40	20:30	18:40	15:30
	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	28:40	26:40	24:40	32:45	30:30	28:30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	27:30	25:40	23:10
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	51:00	45:10	36:40	-	-	-
	Кросс на 2 км по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	21:35	19:40	16:10
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	24:30	21:40	18:40	-	-	-
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	7	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	2	6	13	2	6	10
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	5	9	19	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	11	19	2	5	8
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	-2	0	+5	+1	+3	+8
Испытания (тесты) по выбору							
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	10	16	25	6	10	16
5	Плавание на 50 м (мин, с)	1:43	1:21	1:13	2:00	1:39	1:26
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) из «электронного оружия»	13	18	27	10	15	23
	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