

Восемнадцатая ступень (возрастная группа 70 лет и старше)

№ 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	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	16:30	13:39	11:00	18:24	15:24	12:00
	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	24:30	21:40	18:40	28:40	25:40	21:40
	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	33:40	31:40	29:40	37:05	35:40	32:40
	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	35:40	30:40	27:40
	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	39:40	33:40	27:40	-	-	-
2	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)	1	5	8	1	4	6
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	-10	-8	-6	-6	-4	0
Испытания (тесты) по выбору							
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	3	7	15	11	5	9
5	Плавание на 25 м (мин, с)	3:15	2:45	2:35	3:20	2:50	2:35
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)	-	-	-	36:45	31:40	29:05
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)	39:45	34:40	28:40	-	-	-
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5