



IV ступень, 13-15 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.) или на 3 км	9,55	9,30	9,00	12,10	11,40	11,00
		Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	330	350	390	280	290	330
		175	185	200	150	155	175
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	4	6	10	-	-	-
		-	-	-	9	11	18
		-	-	-	7	9	15
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями

Испытания (тесты) по выбору:							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) или на 5 км (мин., сек.) или кросс на 3 км по пересеченной местности*	18,45	17,45	16,30	22,30	21,30	19,30
		28,00	27,15	26,00	-	-	-
		Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плывание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0,43	Без учета времени	Без учета времени	1,05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очков) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очков)	15	20	25	15	20	25
		18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.