Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

				Норм	иативы				
Nº			Мальчики			Девочки			
п/п	Наименование испытания (теста)	TTO	TO	ATTO I	TTO	A TO		Физические качества	
1.	Бег на 30 м (с)	10,6	10,3	10,0	11,4	11,0	10,6	Скоростные возможности	
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	10.15	10.05	9.45	10.50	10.30	10.15	Pr was ruposti	
3.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	0.3	0.5	0.8	0.3	0.5	0.8	- Выносливость	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	3	5	7	1	2	4	Сила	
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-2	-1	0	-1	0	+1	Гибкость	
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	7	8	9	6	7	8	Скоростно-силовые	
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 секунд)	5	8	11	3	5	7	возможности	

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

				Норм	иативы			Физические качества Координационные способности
Nº			Мальчики		Девочки			•
п/п	Наименование испытания (теста)	TO TO	A ROLL OF THE PROPERTY OF THE	TO	TTO	10		
8.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	Координационные
9.	Плавание без учета времени (м)	3	5	8	3	5	8	способности
Коли групі	чество испытаний (тестов) по выбору в возрастной ne	9	9	9	9	9	9	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

				Норм	иативы			
Nº			Мальчики			Девочки		
п/п	Наименование испытания (теста)		A TO	TO	TTO	Tro		Физические качества
1.	Бег на 30 м (с)	10,3	10,0	9,6	11,0	10,8	10,2	Скоростные возможности
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	9.55	9.45	9.30	10.35	10.15	10.00	
3.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	0.5	0.7	1	0.5	0.7	1	Выносливость
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	4	6	8	2	3	5	Сила
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-1	0	+1	0	+1	+2	Гибкость
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	8	9	10	7	8	9	- Скоростно-силовые
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 секунд)	6	9	12	4	6	8	возможности

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

				Норм	иативы			
Nº			Мальчики		Девочки			_
п/п	Наименование испытания (теста)	Tro	TTO	TO	The state of the s	The state of the s		Физические качества
8.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
9.	Плавание без учета времени (м)	4	6	10	4	6	10	спосооности
Коли групг	чество испытаний (тестов) по выбору в возрастной пе	9	9	9	9	9	9	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

				Норм	иативы			
Nº			Мальчики Девочки					
п/п	Наименование испытания (теста)		TO	TO	TTO	Tro		Физические качества
1.	Бег на 30 м (с)	9,8	9,5	9,1	11,0	10,6	10,0	Скоростные возможности
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	9.55	9.45	9.20	10.40	10.15	9.50	
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.7	0.9	1.5	0.7	0.9	1.5	Выносливость
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	4	7	10	2	3	6	Сила
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-2	0	+2	0	+1	+3	Гибкость
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	9	10	12	7	8	10	- Скоростно-силовые
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 c)	7	10	14	5	8	12	возможности

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

				Норм	иативы			
Nº			Мальчики			Девочки		•
п/п	Наименование испытания (теста)		TTO	TO TO	TTO	A TRO		Физические качества
8.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	4	1	2	4	Координационные способности
9.	Плавание без учета времени (м)	5	9	12	5	9	12	спосооности
Коли групг	чество испытаний (тестов) по выбору в возрастной ne	9	9	9	9	9	9	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

			Нормативы						
Nº			Мальчики			Девочки			
п/п	Наименование испытания (теста)	TO TO	TTO	TO	TTO	A TO		Физические качества	
1.	Бег на 40 м (с)	14,5	14,0	12,0	15,5	15,0	13,8	Скоростные возможности	
2.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.9	1.4	2	0.9	1.3	2	Выносливость	
3.	Плавание без учета времени (м)	14	18	25	14	18	25		
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	6	-	-	-	Сила	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	5	8	12	3	5	8	Сила	
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+1	+3	+1	+2	+4	Гибкость	

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

		Нормативы						
Nº			Мальчики Девочки					
п/п	Наименование испытания (теста)	mo	TTO		TTO	A TO	TTO	Физические качества
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	11	12	14	8	9	11	- Скоростно-силовые
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 c)	9	12	15	7	10	14	возможности
9.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	8	3	5	8	
10.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20	Координационные способности
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25	
групг		10	10	10	10	10	10	
необ	чество испытаний (тестов) по выбору, которые ходимо выполнить для получения знака отличия лекса	6	6	6	6	6	6	

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

ПЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

		Нормативы							
Nº			Юноши			Девушки			
п/п	Наименование испытания (теста)		Tro	TO TO	TTO		Tropies of the second s	Физические качества	
1.	Бег на 40 м (с)	11,0	10,0	9,5	12,0	11,0	10,0	Скоростные	
2.	Бег на 60 м (с)	16,0	14,5	13,0	18,0	16,0	14,0	возможности	
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.1	1.7	2.2	0.9	1.4	2	Выносливость	
4.	Плавание без учета времени (м)	23	28	40	18	23	30		
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	9	-	-	-	Сила	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	12	14	17	5	7	10	СиЛа	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+2	+4	+2	+3	+5	Гибкость	

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

ПЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

				Норм	иативы			
Nº			Юноши			Девушки		
п/п	Наименование испытания (теста)	TO TO	RED	AEP.	TTO			Физические качества
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	12	13	15	10	11	13	Скоростно-силовые
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	11	13	16	9	11	15	возможности
10.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	6	8	5	6	8	
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	Координационные способности
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
Коли групг	чество испытаний (тестов) по выбору в возрастной ne	11	11	11	10	10	10	
необ	Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

			Нормативы					
Nº			Юноши					
п/п	Наименование испытания (теста)		Tro	TO TO	Tro	A TRO	Tropies of the second s	Физические качества
1.	Бег на 60 м (с)	14,8	13,8	12,6	16,8	15,0	13,8	Скоростные
2.	Бег на 100 м (с)	23,2	22,2	21,6	28,2	27,2	26,0	возможности
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.1	1.7	2.2	0.9	1.4	1.8	Выносливость
4.	Плавание без учета времени (м)	28	38	50	23	28	35	
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	7	9	12	-	-	-	Сила
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	14	16	20	7	9	12	Сила
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+2	+4	+2	+3	+5	Гибкость

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

		Нормативы						
Nº			Юноши			Девушки	Физические	
п/п	Наименование испытания (теста)	TTO	A PROPERTY OF THE PROPERTY OF	AE I	A ITO	THE STATE OF THE S	Time I	качества
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	14	16	21	12	14	17	
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 c)	12	14	17	10	12	16	Скоростно-силовые возможности
10.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	7	9	6	7	9	
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	Координационные способности
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
Коли групг	чество испытаний (тестов) по выбору в возрастной пе	11	11	11	10	10	10	
необ	Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 18 до 19 лет включительно)

			Нормативы						
Nº			Юноши			Девушки			
п/п	Наименование испытания (теста)	TO	TID	TO	TTO	A Tro		Физические качества	
1.	Бег на 60 м (с)	14,6	13,5	12,4	16,6	14,8	13,6	Скоростные	
2.	Бег на 100 м (с)	23,0	22,0	21,4	28,0	27,0	25,8	возможности	
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.2	1.8	2.1	1	1.5	1.9	Выносливость	
4.	Плавание без учета времени (м)	30	40	55	25	30	40		
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-	Сила	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	15	17	22	8	10	14	Сила	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+3	+5	+3	+4	+6	Гибкость	

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 18 до 19 лет включительно)

				Норм	иативы			
Nº			Юноши			Девушки		
п/п	Наименование испытания (теста)		A PROPERTY OF THE PROPERTY OF	TO TO	TIO TIO	A CONTRACTOR OF THE PARTY OF TH		Физические качества
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	15	17	22	13	15	18	
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	13	15	18	11	13	17	Скоростно-силовые возможности
10.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	7	8	9	7	8	9	
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	Координационные способности
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
Коли групг	чество испытаний (тестов) по выбору в возрастной пе	11	11	11	10	10	10	
необ	чество испытаний (тестов) по выбору, которые ходимо выполнить для получения знака отличия плекса	6	6	6	6	6	6	

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ (возрастная подгруппа от 20 до 24 лет включительно)

				Норм	иативы				
Nº			Мужчины			Женщины			
п/п	Наименование испытания (теста)	TO TO	TID	TO	TTO	A TO		Физические качества	
1.	Бег на 60 м (с)	14,5	14,1	13,2	17,0	15,4	13,4	Скоростные	
2.	Бег на 100 м (с)	24,8	23,0	21,0	29,8	27,8	25,8	возможности	
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.35	1.8	2.3	1.1	1.45	2	Выносливость	
4.	Плавание без учета времени (м)	27	38	50	23	28	35	1	
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	11	-	-	-	Сила	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	16	19	25	9	11	14	- Сила	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+2	+4	+2	+3	+5	Гибкость	
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	16	20	23	14	16	19	Скоростно-силовые	
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	13	15	18	11	13	17	возможности	

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ (возрастная подгруппа от 20 до 24 лет включительно)

				Норм	иативы			
Nº			Мужчины		Женщины			
п/п	Наименование испытания (теста)	no	TTO	100	170	A.	The state of the s	Физические качества
10.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	7	8	10	7	8	10	
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	Координационные способности
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
Коли групг	чество испытаний (тестов) по выбору в возрастной не	11	11	11	10	10	10	
необ	чество испытаний (тестов) по выбору, которые кодимо выполнить для получения знака отличия лекса	6	6	6	6	6	6	

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная подгруппа от 25 до 29 лет включительно)

				Норм	иативы			
Nº			Мужчины			Женщины	_	
п/п	Наименование испытания (теста)	TIO	TIO	TO TO	TTO	Tro I		Физические качества
1.	Бег на 60 м (с)	15,2	14,5	13,8	17,2	15,7	14,0	Скоростные
2.	Бег на 100 м (с)	25,0	23,7	22,0	32,0	29,0	26,8	возможности
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.6	2.0	2.5	1.35	1.6	2.2	Выносливость
4.	Плавание без учета времени (м)	27	38	50	23	29	35	
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	15	-		-	Сила
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	17	20	26	10	12	15	Сила
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+1	+3	+1	+2	+4	Гибкость
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	18	23	27	16	17	20	Скоростно-силовые
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 c)	12	14	17	10	12	16	возможности

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная подгруппа от 25 до 29 лет включительно)

				Норм	иативы			
Nº			Мужчины			Женщины		
п/п	Наименование испытания (теста)		TTO	TO TO	Tro	A TRO	TO	Физические качества
10.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	7	9	6	7	9	
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	Координационные способности
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
Коли групг	чество испытаний (тестов) по выбору в возрастной ne	11	11	11	10	10	10	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная подгруппа от 30 до 34 лет включительно)

				Норм	ативы			
Nº			Мужчины					
п/п	Наименование испытания (теста)	Tio Tio	TTO	TO	TTO	A POPULATION OF THE POPULATION	TO	Физические качества
1.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.2	1.6	2.2	0.9	1.4	1.8	Выносливость
2.	Плавание без учета времени (м)	22	32	45	18	23	30	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	11	-	-	-	Сила
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	16	18	24	4	6	11	Сила
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-1	0	+2	0	+1	+3	Гибкость
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	22	25	30	17	18	21	
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 c)	11	13	16	9	11	15	Скоростно-силовые возможности

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная подгруппа от 30 до 34 лет включительно)

				Норм	иативы			
Nº			Мужчины					
п/п	Наименование испытания (теста)	TO TO	TO	m	Tro	A TO		Физические качества
8.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	6	8	5	6	8	
9.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	Координационные способности
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
Коли групг	чество испытаний (тестов) по выбору в возрастной ne	9	9	9	8	8	8	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	5	5	5	5	

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

ОДИННАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная подгруппа от 35 до 39 лет включительно)

			Нормативы					
Nº			Мужчины		Женщины			
п/п	Наименование испытания (теста)	TO TO	Tro	TO	TTO	A PROPERTY OF THE PROPERTY OF	TO	Физические качества
1.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.1	1.7	2.2	0.9	1.4	1.8	Выносливость
2.	Плавание без учета времени (м)	23	32	45	18	23	30	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-	Сила
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	14	16	22	3	5	9	Сила
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-1	0	+1	0	+1	+2	Гибкость
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	18	21	25	12	14	17	_
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 c)	10	12	15	8	10	14	Скоростно-силовые возможности

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

ОДИННАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная подгруппа от 35 до 39 лет включительно)

				Норм	иативы			
Nº			Мужчины			Женщины		
п/п	Наименование испытания (теста)		TO	TO TO	TTO		E	Физические качества
8.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	6	8	5	6	8	
9.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	Координационные способности
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
Коли групг	чество испытаний (тестов) по выбору в возрастной ne	9	9	9	8	8	8	
необ	чество испытаний (тестов) по выбору, которые ходимо выполнить для получения знака отличия глекса	5	5	5	5	5	5	

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

ДВЕНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная подгруппа от 40 до 44 лет включительно)

			Нормативы					
Nº			Мужчины			•		
п/п	Наименование испытания (теста)	100	A PP	TO TO	Tro	TTO		Физические качества
1.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1	1.4	2	0.7	1.3	1.6	Выносливость
2.	Плавание без учета времени (м)	18	27	40	14	18	25	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	8	-	-	-	Сила
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	12	14	18	2	4	8	Сила
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-2	-1	0	-1	0	+2	Гибкость
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	8	10	13	6	8	12	Скоростно-силовые возможности

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

ДВЕНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная подгруппа от 40 до 44 лет включительно)

			Нормативы						
Nº			Мужчины			Женщины			
п/п	Наименование испытания (теста)	TO	TO	TO TO	TTO	A TRO	TO	Физические качества	
7.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	5	7	4	5	7		
8.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	13	16	25	13	16	22	Координационные способности	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	16	21	30	16	21	27		
Коли групі	чество испытаний (тестов) по выбору в возрастной пе	8	8	8	7	7	7		
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	5	5	5	5		

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

ТРИНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная подгруппа от 45 до 49 лет включительно)

	Наименование испытания (теста)							
Nº		Мужчины			Женщины			
п/п		no	TIO	TO TO	TO	Tro I	TTO	Физические качества
1.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1	1.4	2	0.7	1.3	1.6	Выносливость
2.	Плавание без учета времени (м)	18	27	40	14	18	25	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	3	6	-	-	-	Сила
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	10	12	16	2	4	8	Сила
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-2	-1	+1	-1	0	+2	Гибкость
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	7	9	12	5	7	10	Скоростно-силовые возможности

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

ТРИНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная подгруппа от 45 до 49 лет включительно)

	Наименование испытания (теста)							
Nº		Мужчины				Женщины		_
п/п			TO	m	TTO	A TO		Физические качества
7.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	5	7	4	5	7	
8.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	13	25	10	13	20	Координационные способности
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	13	18	30	13	18	25	
Коли групг	чество испытаний (тестов) по выбору в возрастной пе	8	8	8	7	7	7	
необ	чество испытаний (тестов) по выбору, которые ходимо выполнить для получения знака отличия плекса	5	5	5	5	5	5	

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная подгруппа от 50 до 54 лет включительно)

Nº	Наименование испытания (теста)	Мужчины			Женщины			_
п/п		no	TTO	REP	TTO			Физические качества
1.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	0.9	1.1	1.8	0.5	1.1	1.4	Princepuposti
2.	Плавание без учета времени (м)	14	23	35	9	14	20	- Выносливость
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	5	-	-	-	Сила
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	8	10	14	1	3	6	Сила
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-5	-3	0	-2	-1	+1	Гибкость

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная подгруппа от 50 до 54 лет включительно)

	Наименование испытания (теста)							
Nº			Мужчины			Женщины		_
п/п			TO	TO	по	A CONTRACTOR OF THE CONTRACTOR		Физические качества
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	5	7	4	5	7	
7.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	13	22	7	10	18	Координационные способности
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	13	18	27	10	15	23	
Коли групі	чество испытаний (тестов) по выбору в возрастной пе	7	7	7	6	6	6	
необ	чество испытаний (тестов) по выбору, которые ходимо выполнить для получения знака отличия плекса	4	4	4	4	4	4	

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

ПЯТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная подгруппа от 55 до 59 лет включительно)

Nº	Наименование испытания (теста)	Мужчины			Женщины			_
п/п			TTO	TIO TO	TTO	The state of the s	The state of the s	Физические качества
1.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	0.7	0.9	1.5	0.4	0.9	1.2	Princepuposti
2.	Плавание без учета времени (м)	9	18	30	9	14	20	- Выносливость
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	4	-	-	-	Сила
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	6	8	12	1	3	6	Сила
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-7	-5	-2	-3	-2	0	Гибкость

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

ПЯТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная подгруппа от 55 до 59 лет включительно)

Nº		Мужчины				Женщины		_
п/п	Наименование испытания (теста)	The state of the s	Tro	TO TO	TTO	A TRO	TO	Физические качества
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	4	6	3	4	6	
7.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	13	22	7	10	18	Координационные способности
7.	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	13	18	27	10	15	23	
Коли групі	чество испытаний (тестов) по выбору в возрастной пе	7	7	7	6	6	6	
необ	чество испытаний (тестов) по выбору, которые ходимо выполнить для получения знака отличия плекса	4	4	4	4	4	4	

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

ШЕСТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная подгруппа от 60 до 64 лет включительно)

	Наименование испытания (теста)							
Nº		Мужчины			Женщины			•
п/п			A Tro		TTO	THE STATE OF THE S	TO	Физические качества
1.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	0.7	0.9	1.5	0.4	0.9	1.2	- Выносливость
2.	Плавание без учета времени (м)	9	14	20	9	14	20	Выносливоств
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	4	6	9	1	2	5	Сила
4.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-9	-7	-4	-4	-3	-1	Гибкость
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	2	3	5	2	3	5	Координационные способности
Коли групг	чество испытаний (тестов) по выбору в возрастной пе	5	5	5	5	5	5	
необ	чество испытаний (тестов) по выбору, которые ходимо выполнить для получения знака отличия ллекса	4	4	4	4	4	4	

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

СЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная подгруппа от 65 до 69 лет включительно)

	Наименование испытания (теста)							
Nº		Мужчины			Женщины			_
п/п		TO	TIO	TO	TTO	Tro I		— Физические качества
1.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	0.7	0.9	1.5	0.4	0.9	1.2	Pr mostuposti
2.	Плавание без учета времени (м)	9	14	20	9	14	20	Выносливость
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	3	5	7	1	2	4	Сила
4.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-11	-9	-6	-5	-4	-2	Гибкость
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	2	3	5	2	3	5	Координационные способности
Коли групі	чество испытаний (тестов) по выбору в возрастной пе	5	5	5	5	5	5	
необ	чество испытаний (тестов) по выбору, которые ходимо выполнить для получения знака отличия ллекса	4	4	4	4	4	4	

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

ВОСЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа 70 лет и старше)

	Наименование испытания (теста)							
Nº		Мужчины			Женщины			
п/п		100	A Tro	TO	TTO	A PROPERTY OF THE PROPERTY OF	TO	Физические качества
1.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	0.5	0.7	1	0.3	0.5	0.8	- Выносливость
2.	Плавание без учета времени (м)	9	14	20	9	14	20	Быносливость
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	1	2	4	1	2	3	Сила
4.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-13	-11	-8	-9	-7	-3	Гибкость
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	1	2	4	1	2	4	Координационные способности
Коли групг	чество испытаний (тестов) по выбору в возрастной пе	5	5	5	5	5	5	
необ	чество испытаний (тестов) по выбору, которые ходимо выполнить для получения знака отличия ілекса	4	4	4	4	4	4	