

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ
6-7 лет (включительно)

№ п/ п	Наименование испытания (тесты)	Мальчики			Девочки		
							
Испытания обязательные							
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300
	Смешанное передвиж.по пересеч. местности (м)	200	400	600	180	280	480
3.	Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы (см)	210	220	305	145	155	250
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14
	Прыжок в длину с /м (см)	85	95	115	77	87	107
4.	Наклон вперед, стоя на скамье (см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания по выбору							
5.	Метание теннисного мяча в цель с 5 м (кол-во попаданий)	2	3	4	1	2	3
	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8
6.	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25
Кол-во испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса		5	5	5	5	5	5

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ
8-9 лет (включительно)







№ п/ п	Наименование испытания (тесты)	Мальчики			Девочки		
							
Испытания обязательные							
1.	Бег на 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1
2.	Смешанное передвиж.на 1000 м (мин,с)	7,21	6,30	5,12	7,45	6,55	5,55
	Бег на лыжах 1 км (м,с)	11,25	9,20	7,55	12,45	10,05	8,18
	Смешанное передвиж.по пересеч. Местности на 1 км (мин,с)	9,15	6,55	5,55	9,44	7,20	6,23
3.	Подтягивание из виса (кол-во раз)	2	4	5	-	-	-
	Подтягивание из виса лёжа (кол-во раз)	6	10	16	4	7	12
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	5	11	18	4	7	12
4.	Наклон вперед, стоя на скамье (см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания по выбору							
5.	Прыжок в длину с /м (см)	108	122	142	103	117	137
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	20	25	37	17	22	32
6.	Метание теннис. мяча в цель с 6 м (кол-во попад)	2	3	4	1	2	3
	Челночный бег 3x10 м (с)	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4
7.	Плавание на 25 м (мин,с)	3,05	2,36	2,27	3,05	2,36	2,27
Кол-во испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса		5	5	6	5	5	6

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ
10-11 лет (включительно)







№ п/ п	Наименование испытания (тесты)	Мальчики			Девочки		
							
Испытания обязательные							
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5
2.	Бег на 1000 м (мин,с)	6,20	5,41	4,42	6,40	6,12	5,03
	Бег на лыжах 1 км (м,с)	8,25	7,35	6,35	10,15	8,10	7,19
	Кросс на 2 км (мин,с)	18,25	15,45	12,45	19,25	17,10	14,45
3.	Подтягивание из виса (кол-во раз)	2	4	6	-	-	-
	Подтягивание из виса лёжа (кол-во раз)	8	13	21	7	10	16
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед, стоя на скамье (см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6
6.	Прыжок в длину с /м (см)	128	142	162	118	132	152
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	26	33	43	23	28	37
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	18	22	28	12	15	20
	Плавание на 50 м (мин,с)	3,00	2,27	2,18	3,00	2,30	2,20
Кол-во испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса		5	5	6	5	5	6

ЧЕТВЁРТАЯ СТУПЕНЬ

12-13 лет (включительно)

№ п/ п	Наименование испытания (тесты)	Мальчики			Девочки		
							
Испытания обязательные							
1.	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2
	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9
2.	Бег на 1500 м (мин,с)	8,30	7,55	6,40	9,10	8,15	7,03
	Бег на лыжах 2 км (м,с)	14,30	13,35	12,15	15,20	14,20	13,10
	Кросс на 3 км (мин,с)	18,55	17,05	15,45	21,30	19,40	17,15
3.	Подтягивание из виса (кол- во раз)	3	5	8	-	-	-
	Подтягивание из виса лёжа (кол-во раз)	10	16	24	8	12	18
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	12	18	29	6	9	15
4.	Наклон вперед, стоя на скамье (см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0
6.	Прыжок в длину с /м (см)	147	162	183	132	147	167
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	31	37	47	27	31	41
7.	Метание мяча весом 150 г(м)	23	27	34	15	19	23
	Плавание на 50 м (мин,с)	1,33	1,18	0,58	1,38	1,23	1,03
	Стрельба сидя с 10 м (оч.)	9	15	20	9	15	20
	Стрельба «электр» оружия	10	20	25	10	20	25
	Туристский поход 5 км (навык)	3	5	7	3	5	7
Кол-во испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса		5	5	6	5	5	6

ПЯТАЯ СТУПЕНЬ
14-15 лет (включительно)

№ п/ п	Наименование испытания (тесты)	Мальчики			Девочки		
							
Испытания обязательные							
1.	Бег на 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9
	Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5
2.	Бег на 2000 м (мин,с)	10,10	9,27	8,00	12,40	11,27	9,55
	Бег на лыжах 3 км (м,с)	19,15	17,15	16,05	22,55	20,25	19,05
	Кросс на 3 км (мин,с)	16,55	15,45	14,10	19,55	18,05	16,40
3.	Подтягивание из виса (кол- во раз)	5	9	13	-	-	-
	Подтягивание из виса лёжа (кол-во раз)	12	18	25	9	13	19
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	19	25	37	7	11	16
4.	Наклон вперед, стоя на скамье (см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с /м (см)	167	193	218	148	162	183
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	34	40	50	31	35	44
7.	Метание мяча весом 150 г(м)	30	35	41	19	21	27
	Плавание на 50 м (мин,с)	1,27	1,13	0,54	1,32	1,18	1,01
	Стрельба сидя с 10 м (оч.)	15	20	25	15	20	25
	Стрельба «электр» оружия	18	25	30	18	25	30
	Самозащита без оружия (оч)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
	Туристский поход 5 км (навык)	3	5	7	3	5	7
Кол-во испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса		5	5	6	5	5	6

ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ

16-17 лет (включительно)

№ п/ п	Наименование испытания (тесты)	Мальчики			Девочки		
							
Испытания обязательные							
1.	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8
2.	Бег на 2000 м (мин,с)	-	-	-	12,25	11,10	9,45
	Бег на 3000 м (мин,с)	15,20	14,10	12,20	-	-	-
	Бег на лыжах 3 км (м,с)	-	-	-	20,30	18,35	16,40
	Бег на лыжах 5 км (м,с)	27,55	25,45	23,40	-	-	-
	Кросс на 3 км (мин,с)	-	-	-	19,25	17,35	16,05
	Кросс на 5 км (мин,с)	27,00	25,00	23,00	-	-	-
3.	Подтягивание из виса (к-во)	5	12	15	-	-	-
	Подтягивание из виса лёжа	-	-	-	10	14	20
	Рывок гири 16 кг	14	19	34	-	-	-
	Отжимания (кол-во раз)	25	32	43	8	12	17
4.	Наклон вперед, стоя (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания по выбору							
5.	Прыжок в длину с /м (см)	192	213	235	157	173	188
	Подним. туловища за 1 мин	35	41	51	32	37	45
6.	Метание граната 500 г(м)	-	-	-	12	17	22
	Метание граната 700 г(м)	27	30	36	-	-	-
	Плавание на 50 м (мин,с)	1,20	1,05	0,49	1,45	1,18	1,00
	Стрельба сидя с 10 м (оч.)	15	20	25	15	20	25
	Стрельба «электр» оружия	18	25	30	18	25	30
	Самозащита без оружия (оч)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
	Туристский поход 10 км	3	5	7	3	5	7
Кол-во испытаний, которые необходимо выполнить		5	5	6	5	5	6

СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ
18-19 лет (включительно)

№ п/ п	Наименование испытания (тесты)	Юноши			Девушки		
							
Испытания обязательные							
1.	Бег на 60 м (с)	8,9	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8
2.	Бег на 2000 м (мин,с)	-	-	-	12,20	11,05	9,40
	Бег на 3000 м (мин,с)	15,20	14,10	12,20	-	-	-
	Бег на лыжах 3 км (м,с)	-	-	-	20,30	18,40	16,40
	Бег на лыжах 5 км (м,с)	28,00	25,40	23,30	-	-	-
	Кросс на 3 км (мин,с)	-	-	-	19,20	17,40	16,10
	Кросс на 5 км (мин,с)	27,00	25,00	23,00	-	-	-
3.	Подтягивание из виса (к-во)	8	12	15	-	-	-
	Подтягивание из виса лёжа	-	-	-	10	14	20
	Рывок гири 16 кг	14	19	35	-	-	-
	Отжимания (кол-во раз)	25	32	43	8	12	17
4.	Наклон вперед, стоя (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания по выбору							
5.	Прыжок в длину с /м (см)	192	213	235	157	173	188
	Подним. туловища за 1 мин	34	41	51	31	37	45
6.	Метание граната 500 г(м)	-	-	-	13	16	20
	Метание граната 700 г(м)	27	29	36	-	-	-
	Плавание на 50 м (мин,с)	1,17	1,03	0,49	1,30	1,16	1,00
	Стрельба сидя с 10 м (оч.)	15	20	25	15	20	25
	Стрельба «электр» оружия	18	25	30	18	25	30
	Самозащита без оружия (оч)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
	Туристский поход 10 км	3	5	7	3	5	7
Кол-во испытаний, которые необходимо выполнить		5	5	6	5	5	6



ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ
20-24 года (включительно)

№ п/ п	Наименование испытания (тесты)	Мужчины			Женщины		
							
Испытания обязательные							
1.	Бег на 60 м (с)	9,1	8,5	8,0	11,1	10,3	9,5
	Бег на 100 м (с)	15,8	14,4	13,9	18,1	17,1	16,2
2.	Бег на 1000 м (мин,с)	-	-	-	4,35	4,15	4,00
	Бег на 2000 м (мин,с)	-	-	-	13,25	12,15	10,40
	Бег на 3000 м (мин,с)	14,50	13,20	12,00	-	-	-
	Бег на лыжах 3 км (м,с)	-	-	-	21,30	19,20	17,50
	Бег на лыжах 5 км (м,с)	27,30	25,00	21,35	-	-	-
	Кросс на 3 км (мин,с)	-	-	-	19,35	18,10	17,10
	Кросс на 5 км (мин,с)	26,30	24,30	21,30	-	-	-
3.	Подтягивание из виса (к-во)	9	13	16	-	-	-
	Подтягивание из виса лёжа	-	-	-	9	13	19
	Рывок гири 16 кг	20	26	44	-	-	-
	Отжимания (кол-во раз)	27	33	45	9	13	18
4.	Наклон вперед, стоя (см)	+6	+8	+13	+8	+11	+16
Испытания по выбору							
5.	Прыжок в длину с /м (см)	207	228	244	167	183	198
	Подним. туловища за 1 мин	32	38	50	31	36	45
6.	Метание граната 500 г(м)	-	-	-	13	18	22
	Метание граната 700 г(м)	32	36	38	-	-	-
	Плавание на 50 м (мин,с)	1,15	0,58	0,48	1,28	1,13	0,58
	Стрельба сидя с 10 м (оч.)	15	20	25	15	20	25
	Стрельба «электр» оружия	18	25	30	18	25	30
	Самозащита без оружия (оч)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
	Туристский поход 10 км	3	5	7	3	5	7
Кол-во испытаний, которые необходимо выполнить		5	5	6	5	5	6

ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ
25-29 лет (включительно)

№ п/ п	Наименование испытания (тесты)	Мужчины			Женщины		
							
Испытания обязательные							
1.	Бег на 60 м (с)	9,6	9,0	8,1	11,4	10,5	9,8
	Бег на 100 м (с)	15,3	14,6	13,6	19,1	17,9	16,7
2.	Бег на 1000 м (мин,с)	-	-	-	5,10	4,40	4,20
	Бег на 2000 м (мин,с)	-	-	-	14,20	12,50	11,15
	Бег на 3000 м (мин,с)	15,20	14,20	12,30	-	-	-
	Бег на лыжах 3 км (м,с)	-	-	-	23,00	20,20	18,10
	Бег на лыжах 5 км (м,с)	28,00	26,00	22,00	-	-	-
	Кросс на 3 км (мин,с)	-	-	-	22,30	19,50	17,40
	Кросс на 5 км (мин,с)	27,00	25,30	22,00	-	-	-
3.	Подтягивание из виса (к-во)	6	10	14	-	-	-
	Подтягивание из виса лёжа	-	-	-	8	12	18
	Рывок гири 16 кг	18	24	41	-	-	-
	Отжимания (кол-во раз)	21	25	40	8	12	17
4.	Наклон вперед, стоя (см)	+5	+7	+12	+7	+9	+14
Испытания по выбору							
5.	Прыжок в длину с /м (см)	202	223	239	163	178	193
	Подним. туловища за 1 мин	29	36	47	23	30	38
6.	Метание граната 500 г(м)	-	-	-	12	16	19
	Метание граната 700 г(м)	32	36	38	-	-	-
	Плавание на 50 м (мин,с)	1,17	1,03	0,53	1,30	1,15	0,59
	Стрельба сидя с 10 м (оч.)	15	20	25	15	20	25
	Стрельба «электр» оружия	18	25	30	18	25	30
	Самозащита без оружия (оч)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
	Туристский поход 10 км	3	5	7	3	5	7
Кол-во испытаний, которые необходимо выполнить		5	5	6	5	5	6

ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ
30-34 года (включительно)

№ п/ п	Наименование испытания (тесты)	Мужчины			Женщины		
							
Испытания обязательные							
1.	Бег на 60 м (с)	12,3	10,9	8,8	13,1	12,1	10,5
2.	Бег на 1000 м (мин,с)	5,02	4,06	3,45	6,19	5,24	4,40
	Бег на 2000 м (мин,с)	-	-	-	14,50	13,30	11,45
	Бег на 3000 м (мин,с)	15,30	14,30	13,00	-	-	-
	Бег на лыжах 3 км (м,с)	-	-	-	24,00	21,00	18,40
	Бег на лыжах 5 км (м,с)	29,30	26,30	23,00	-	-	-
	Кросс на 3 км (мин,с)	-	-	-	23,00	20,35	18,05
	Кросс на 5 км (мин,с)	28,30	26,00	22,30	-	-	-
3.	Подтягивание из виса (к-во)	4	8	13	-	-	-
	Подтягивание из виса лёжа	10	15	23	7	11	17
	Рывок гири 16 кг	18	22	40	-	-	-
	Отжимания (кол-во раз)	15	19	33	5	8	14
4.	Наклон вперед, стоя (см)	+3	+5	+11	+5	+7	+13
Испытания по выбору							
5.	Прыжок в длину с /м (см)	197	213	234	138	152	173
	Подним. туловища за 1 мин	25	32	42	18	23	34
6.	Метание граната 500 г(м)	-	-	-	10	14	18
	Метание граната 700 г(м)	26	30	35	-	-	-
	Плавание на 50 м (мин,с)	1,22	1,05	0,55	1,35	1,18	1,03
	Стрельба сидя с 10 м (оч.)	15	20	25	15	20	25
	Стрельба «электр» оружия	18	25	30	18	25	30
	Самозащита без оружия (оч)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
	Туристский поход 10 км	3	5	7	3	5	7
Кол-во испытаний, которые необходимо выполнить		5	5	6	5	5	6

ОДИННАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ

35-39 лет (включительно)

№ п/ п	Наименование испытания (тесты)	Мужчины			Женщины		
							
Испытания обязательные							
1.	Бег на 60 м (с)	12,7	11,3	9,1	13,4	12,4	10,7
2.	Бег на 1000 м (мин,с)	5,13	4,17	3,55	6,54	5,52	5,00
	Бег на 2000 м (мин,с)	-	-	-	15,20	14,00	12,10
	Бег на 3000 м (мин,с)	16,05	14,40	13,30	-	-	-
	Бег на лыжах 3 км (м,с)	-	-	-	25,10	21,40	20,00
	Бег на лыжах 5 км (м,с)	32,20	29,20	25,20	-	-	-
	Кросс на 3 км (мин,с)	-	-	-	24,00	21,05	19,40
	Кросс на 5 км (мин,с)	29,30	27,30	24,30	-	-	-
3.	Подтягивание из виса (к-во)	4	7	11	-	-	-
	Подтягивание из виса лёжа	9	14	22	6	10	16
	Рывок гири 16 кг	17	22	38	-	-	-
	Отжимания (кол-во раз)	12	18	30	4	7	12
4.	Наклон вперед, стоя (см)	+2	+4	+10	+4	+6	+12
Испытания по выбору							
5.	Прыжок в длину с /м (см)	192	208	228	128	142	167
	Подним. туловища за 1 мин	23	30	40	15	21	30
6.	Метание граната 500 г(м)	-	-	-	8	12	17
	Метание граната 700 г(м)	25	30	35	-	-	-
	Плавание на 50 м (мин,с)	1,27	1,11	0,58	1,40	1,23	1,07
	Стрельба сидя с 10 м (оч.)	15	20	25	15	20	25
	Стрельба «электр» оружия	18	25	30	18	25	30
	Самозащита без оружия (оч)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
	Туристский поход 10 км	3	5	7	3	5	7
Кол-во испытаний, которые необходимо выполнить		5	5	6	5	5	6


ДВЕНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ

40-44 года (включительно)

№ п/ п	Наименование испытания (тесты)	Мужчины			Женщины		
							
Испытания обязательные							
1.	Бег на 1000 м (мин,с)	6,20	5,20	4,05	8,05	6,55	5,20
	Бег на 2000 м (мин,с)	13,20	11,45	9,45	16,30	14,50	12,40
	Бег на лыжах 2 км (м,с)	-	-	-	23,00	20,20	17,40
	Бег на лыжах 5 км (м,с)	37,40	34,10	27,40	-	-	-
	Кросс на 2 км (мин,с)	-	-	-	17,20	15,40	13,10
	Кросс на 3 км (мин,с)	22,30	20,00	16,10	-	-	-
2.	Подтягивание из виса (к-во)	3	7	10	-	-	-
	Подтягивание из виса лёжа	8	13	21	5	9	15
	Рывок гири 16 кг	13	18	29	-	-	-
	Отжимания (кол-во раз)	12	18	29	2	6	11
3.	Наклон вперед, стоя (см)	+1	+3	+9	+2	+4	+11
Испытания по выбору							
4,	Бег на 60 м (с)	13,0	11,8	9,5	14,0	13,0	11,3
5.	Подним. туловища за 1 мин	21	28	36	13	17	26
6.	Плавание на 50 м (мин,с)	1,30	1,13	1,00	1,45	1,26	1,13
	Стрельба сидя с 10 м (оч.)	13	16	25	13	16	22
	Стрельба «электр» оружия	16	21	29	16	21	27
	Туристский поход 10 км	3	5	7	3	5	7
Кол-во испытаний, которые необходимо выполнить		4	4	5	4	4	5




ТРИНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ

45-49 лет (включительно)

№ п/ п	Наименование испытания (тесты)	Мужчины			Женщины		
							
Испытания обязательные							
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 2 км (м,с)	-	-	-	24,20	22,00	19,10
	Бег на лыжах 5 км (м,с)	41,00	36,30	30,30	-	-	-
	Кросс на 2 км (мин,с)	-	-	-	18,20	16,40	14,10
	Кросс на 3 км (мин,с)	23,30	20,40	16,40	-	-	-
2.	Подтягивание из виса (к-во)	2	6	9	-	-	-
	Подтягивание из виса лёжа	6	11	19	4	8	13
	Рывок гири 16 кг	8	12	24	-	-	-
	Отжимания (кол-во раз)	10	16	27	2	6	10
3.	Наклон вперед, стоя (см)	0	+2	+8	+2	+4	+10
Испытания по выбору							
4,	Бег на 60 м (с)	14,6	13,3	10,9	15,1	13,8	11,4
5.	Подним. туловища 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 сидя с 10 м (оч.)	10	13	25	10	13	20
	Стрельба «электр» оружия	13	18	27	13	18	25
	Туристский поход 10 км	3	5	7	3	5	7
Кол-во испытаний, которые необходимо выполнить		4	4	5	4	4	5

ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ

50-54 года (включительно)

№ п/ п	Наименование испытания (тесты)	Мужчины			Женщины		
							
Испытания обязательные							
1.	Бег на 1000 м (мин,с)	7,36	6,23	5,35	8,50	7,42	6,40
	Бег на 2000 м (мин,с)	14,10	12,25	10,45	18,20	16,40	14,10
	Скандинавская ходьба 3 км	27,40	25,45	23,50	31,30	29,30	27,30
	Бег на лыжах 2 км (м,с)	-	-	-	26,55	24,50	21,40
	Бег на лыжах 5 км (м,с)	44,45	40,10	33,30	-	-	-
	Кросс на 2 км (мин,с)	-	-	-	19,25	17,40	15,10
	Кросс на 3 км (мин,с)	24,00	21,00	17,40	-	-	-
2.	Подтягивание из виса (к-во)	2	5	8	-	-	-
	Подтягивание из виса лёжа	3	8	16	3	7	11
	Рывок гири 16 кг	7	11	21	-	-	-
	Отжимания (кол-во раз)	8	12	25	2	6	9
3.	Наклон вперед, стоя (см)	-1	+1	+7	+1	+3	+9
Испытания по выбору							
4.	Подним. туловища за 1 мин	13	20	28	7	12	19
5.	Плавание на 50 м (мин,с)	1,37	1,18	1,08	1,55	1,33	1,21
	Стрельба сидя с 10 м (оч.)	10	13	22	7	10	18
	Стрельба «электр» оружия	13	18	27	10	15	23
	Туристский поход 10 км	3	5	7	3	5	7
Кол-во испытаний, которые необходимо выполнить		4	4	5	4	4	5

ПЯТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ

55-59 лет (включительно)

№ п/ п	Наименование испытания (тесты)	Мужчины			Женщины		
							
Испытания обязательные							
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 3 км	28,40	26,40	24,40	32,45	30,30	28,30
	Бег на лыжах 2 км (м,с)	-	-	-	27,30	25,40	23,10
	Бег на лыжах 5 км (м,с)	51,00	45,10	36,40	-	-	-
	Кросс на 2 км (мин,с)	-	-	-	21,35	19,40	16,10
	Кросс на 3 км (мин,с)	24,30	21,40	18,40	-	-	-
2.	Подтягивание из виса (к-во)	2	4	7	-	-	-
	Подтягивание из виса лёжа	2	6	13	2	6	10
	Рывок гири 16 кг	5	9	19	-	-	-
	Отжимания (кол-во раз)	6	11	19	2	5	8
3.	Наклон вперед, стоя (см)	-2	0	+5	+1	+3	+8
Испытания по выбору							
4.	Подним. туловища 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 сидя с 10 м (оч.)	10	13	22	7	10	18
	Стрельба «электр» оружия	13	18	27	10	15	23
	Туристский поход 10 км	3	5	7	3	5	7
Кол-во испытаний, которые необходимо выполнить		4	4	5	4	4	5

ШЕСТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ

60-64 года (включительно)

№ п/ п	Наименование испытания (тесты)	Мужчины			Женщины		
							
Испытания обязательные							
1.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	10,50	9,11	6,45	11,30	9,55	8,00
	Смешанное передвижение на 2000 м (мин,с)	20,30	17,40	13,40	23,35	20,40	17,40
	Скандинавская ходьба 3 км	29,30	27,40	25,40	33,40	31,40	29,40
	Передвижение на лыжах 2 км (м,с)	-	-	-	32,40	27,40	24,40
	Передвижение на лыжах 3 км (м,с)	31,40	28,20	21,10	-	-	-
2.	Отжимания в упоре о скамейку (кол-во раз)	3	7	15	2	6	8
3.	Наклон вперед, стоя (см)	-6	-4	-1	0	+2	+6
Испытания по выбору							
4.	Подним. туловища за 1 мин	8	13	22	4	8	14
5.	Плавание на 25 м (мин,с)	3,00	2,36	2,25	3,05	2,40	2,27
	Кросс 2 км (мин,с)	-	-	-	34,40	28,40	25,40
	Кросс 3 км (мин,с)	33,40	29,40	23,40	-	-	-
Кол-во испытаний, которые необходимо выполнить		4	4	5	4	4	5

СЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ

65-69 лет (включительно)

№ п/ п	Наименование испытания (тесты)	Мужчины			Женщины		
							
Испытания обязательные							
1.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	11,55	10,14	8,45	11,30	10,27	9,00
	Смешанное передвижение на 2000 м (мин,с)	22,35	19,40	16,10	25,40	22,40	19,40
	Скандинавская ходьба 3 км	31,40	29,40	27,40	35,40	33,40	31,40
	Передвижение на лыжах 2 км (м,с)	-	-	-	34,00	29,40	26,40
	Передвижение на лыжах 3 км (м,с)	33,30	30,00	22,00	-	-	-
2.	Отжимания в упоре о скамейку (кол-во раз)	3	7	12	2	6	8
3.	Наклон вперед, стоя (см)	-9	-6	-4	-5	-1	+2
Испытания по выбору							
4.	Подним. туловища за 1 мин	5	9	16	3	5	11
5.	Плавание на 25 м (мин,с)	3,05	2,40	2,30	3,10	2,45	2,30
	Кросс 2 км (мин,с)	-	-	-	35,00	30,40	27,40
	Кросс 3 км (мин,с)	35,00	31,00	25,10	-	-	-
Кол-во испытаний, которые необходимо выполнить		4	4	5	4	4	5

ВОСЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ

70 лет и старше

№ п/ п	Наименование испытания (тесты)	Мужчины			Женщины		
							
Испытания обязательные							
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 3 км	33,40	31,40	29,40	37,05	35,40	32,40
	Передвижение на лыжах 2 км (м,с)	-	-	-	35,40	30,40	27,40
	Передвижение на лыжах 3 км (м,с)	39,40	33,40	27,40	-	-	-
2.	Отжимания в упоре о стул (кол-во раз)	1	5	8	1	4	6
3.	Наклон вперед, стоя (см)	-10	-8	-6	-6	-4	0
Испытания по выбору							
4.	Подним. туловища за 1 мин	3	7	15	1	5	9
5.	Плавание на 25 м (мин,с)	3,15	2,45	2,35	3,20	2,50	2,35
	Кросс 2 км (мин,с)	-	-	-	36,45	31,40	29,05
	Кросс 3 км (мин,с)	39,45	34,40	28,40	-	-	-
Кол-во испытаний, которые необходимо выполнить		4	4	5	4	4	5