

IX СТУПЕНЬ
(мужчины и женщины, 50 - 59 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мужчины		Женщины	
		50-54 лет	55-59 лет	50-54 лет	55-59 лет
Обязательные испытания (тесты)					
1.	Бег на 2 км (мин., сек.)	11.00	13.00	17.00	19.00
	или на 3 км	Без учета времени		Без учета времени	
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	2	-	-
	или рывок гири (кол-во раз)	15	10	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	10	8
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	25	20	8	6
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	25	20	15	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пальцами до пола			
Испытания (тесты) по выбору					
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	-	-	23.00	25.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	37.00	38.00	-	-
	или кросс на 2 км по пересеченной местности *	-		Без учета времени	
	или кросс на 3 км по пересеченной местности *	Без учета времени		-	
6.	Плавание без учета времени (м)	50	50	50	50
7.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	25	25	25	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	30	30	30	30
8.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями			
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **		5	4	4	4
* Для бесснежных районов страны					
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.					