

**Х СТУПЕНЬ**  
**(мужчины и женщины, 60-69 лет)**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мужчины	Женщины
		60-69 лет	60-69 лет
1.	Смешанное передвижение (км)	4	3
	или скандинавская ходьба (км)	4	3
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)	10	6
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	20	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пальцами голеностопные суставы	
5.	Передвижение на лыжах (км)	4	3
	или кросс по пересеченной местности * (км)	3	2
6.	Плавание без учета времени (м)	25	25
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		6	6
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **		4	4
* Для бесснежных районов страны			
** Выполнение нормативов ступени в группе оценивается золотым знаком отличия Комплекса			