XI СТУПЕНЬ
(мужчины и женщины, 70 лет и старше)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мужчины	Женщины
		70 лет и старше	70 лет и старше
1.	Смешанное передвижение (км)	3	2
	или скандинавская ходьба (км)	3	2
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула (кол-во раз)	8	2
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	15	10
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пальцами голеностопные суставы	
5.	Передвижение на лыжах (км)	3	2
	или кросс по пересеченной местности * (км)	2	1
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 **		3	3
* Для бесснежных районов страны			
** Выполнение нормативов ступени в группе оценивается золотым знаком отличия Комплекса			