

VIII СТУПЕНЬ
(мужчины и женщины 40 - 49 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Мужчины | | Женщины | |
|---------------------------------------|---|------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| | | 40 - 44 лет | 45 - 49 лет | 40 - 44 лет | 45 - 49 лет |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | |
| 1. | Бег на 2 км (мин., сек.) или на 3 км | 8.50 Без учета времени | 9.20 Без учета времени | 13.30 Без учета времени | 15.00 Без учета времени |
| 2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 5 | 4 | - | - |
| | или рывок гири (кол-во раз) | 20 | 15 | - | - |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | 15 | 10 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 30 | 28 | 12 | 10 |
| 3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 35 | 30 | 25 | 20 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пол пальцами | | | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | |
| 5. | Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.) | - | - | 19.00 | 21.00 |
| | или на 5 км (мин., сек.) | 35.00 | 36.00 | - | - |
| | или кросс по пересеченной местности на 2 км * | - | - | Без учета времени | Без учета времени |
| | или кросс по пересеченной местности на 3 км * | Без учета времени | 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. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | |
| Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ** | | 5 | 5 | 5 | 4 |

* Для бесснежных районов страны.

** Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса. При выполнении нормативов для получения знака отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, гибкость и выносливость.

Нормативы в видах испытаний (тестов) на серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса устанавливаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта по итогам первого этапа внедрения Комплекса.

2. Знания и умения - в соответствии со специальными требованиями, определяемыми федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 7 часов)

| № п/п | Виды двигательной активности | Временной объем в неделю, мин. |
|--|--|--------------------------------|
| 1. | Утренняя гимнастика | Не менее 180 |
| 2. | Виды двигательной активности в процессе трудовой деятельности (производственная физкультура) | 75 |
| 3. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, профессионально-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в соревнованиях | Не менее 90 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной активности | Не менее 120 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов | | |