

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРОЕКТ

**ПОЛОЖЕНИЕ
О ВСЕРОССИЙСКОМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ**

Москва, 2013 г.

Содержание

I. Общая характеристика	4 стр.
1. Цели и задачи	5 стр.
2. Структура и содержание	7 стр.
3. Организация работы	11 стр.
4. Награждение выполнивших нормы	11 стр.
II. Нормативно-тестирующая часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса	12 стр.
Тесты для обучающихся	12 стр.
I ступень «Играй и двигайся»	12 стр.
II ступень «Стартуют все»	14 стр.
III ступень «Смелые и ловкие»	16 стр.
IV ступень «Олимпийские надежды»	18 стр.
V ступень «Сила и грация»	20 стр.
Тесты для молодежи и взрослого населения	22 стр.
VI ступень «Физическое совершенство»	22 стр.
VII ступень «Радость в движении»	25 стр.
VIII ступень «Бодрость и здоровье»	28 стр.
IX ступень «Здоровое долголетие»	30 стр.
III. Спортивная часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса	32 стр.
Программы летних многоборий, разрядные нормативы (мужчины и женщины)	32 стр.
Программы зимних многоборий, разрядные нормативы (мужчины и женщины)	32 стр.

Программы летних многоборий, разрядные нормативы (юноши и девушки)	33 стр.
Программы зимних многоборий, разрядные нормативы (юноши и девушки)	34 стр.
IV. Инструкции	35 стр.
1. Условия выполнения видов испытаний (тестов)	35 стр.
2. Организация проведения испытаний (тестирование)	42 стр.
3. Рекомендации для подготовки к выполнению норм Комплекса в недельном двигательном режиме	44 стр.
4. Инструкция организатору тестирования	49 стр.
5. Памятка участнику тестирования	50 стр.

I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Развитие физической культуры и спорта – важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, укрепления человеческого потенциала и повышения качества жизни россиян.

Физическая культура, являясь одной из составляющих частей общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (далее – Комплекс) является программно-нормативной основой физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, определяющей концептуальные подходы и требования к разработке программ (стандартов), направленных на повышение уровня физической подготовленности обучающихся, трудящихся, лиц старшего и пожилого возраста, который устанавливает перечень знаний, умений, навыков каждого человека по ведению здорового образа жизни, физическим упражнениям, занятиям спортом. Программная основа Комплекса определяет содержание базового физкультурного образования, содержание средств оценки физической подготовленности человека и физического здоровья нации.

Нормативная основа Комплекса определяет уровни развития физической подготовленности населения в различных возрастных диапазонах, в период от 6 до 60 лет и старше, соответствующие требованиям государства и общества.

Комплекс охватывает все основные социально-демографические категории и группы населения. Комплекс – это своеобразный кодекс, свод установок для обеспечения системного развития физической культуры и массового спорта в стране, регулирующий и определяющий физический потенциал и возможности человека на каждом этапе его жизнедеятельности. Комплекс направлен на стимулирование и соблюдение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Внедрение Комплекса, органично связанного с Единой всероссийской спортивной классификацией (далее – ЕВСК), Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий (далее – ЕКП), требованиями федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) по физической культуре, позволит создать эффективную государственную систему физического воспитания населения.

1. Цель и задачи

Цель Комплекса – повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, укреплении здоровья, повышении благосостояния и качества жизни российских граждан, гармоничном и всестороннем развитии личности, формировании потребности людей в физическом самосовершенствовании, воспитании патриотизма и гражданственности, мотивации к ведению здорового, спортивного образа жизни.

Задачи Комплекса:

1. увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
2. повышение уровня физической подготовленности, качества и продолжительности жизни граждан;
3. формирование у граждан осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
4. повышение общего уровня знаний граждан о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных и интернет–технологий;
5. создание единой системы непрерывного физического воспитания граждан и оценки их физической подготовленности на основе федеральной базы данных о физическом состоянии основных групп населения;
6. модернизация системы физического воспитания и развития массового школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем расширения сети спортивных клубов;
7. активизация деятельности по организации физкультурно-спортивной работы в трудовых коллективах, по месту учебы и жительства, в местах массового отдыха и семейного досуга граждан, улучшение качества и расширение перечня предлагаемых населению физкультурно-спортивных услуг;
8. создание современной материально-технической базы сферы физической культуры и спорта, увеличение количества объектов спорта, обеспечение необходимым спортивным инвентарем и оборудованием мест занятий физической культурой;
9. развитие современных видов спорта и физкультурно-оздоровительных систем, учитывающих интересы детей, подростков и молодежи;
10. создание на федеральном уровне системы мониторинга физической подготовленности граждан.

В содержание и реализацию Комплекса заложены основные принципы:

- руководящей и контролирующей роли государства;
- оптимального сочетания оздоровительной и спортивной направленности;
- лично-ориентированной направленности;
- сознательности и активности;
- добровольности и доступности;
- непрерывности и преемственности;
- вариативности и адаптируемости;
- комплексности оценок и научной обоснованности;
- учёта состояния здоровья и обязательности медицинского контроля;
- учёта региональных и национальных особенностей.

2. Структура и содержание

Структура Комплекса:

- **первая часть** (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения на основе выполнения нормативов, характеризующих требования государства к состоянию физического здоровья нации;
- **вторая часть** (спортивная) дополняет первую и направлена на привлечение различных возрастных групп населения к занятиям спортом.

Первая часть Комплекса (нормативно-тестирующая) состоит из четырёх основных разделов:

- 1) раздел оценки уровня общего физкультурного образования;
- 2) раздел оценки владения двигательными умениями и навыками, необходимыми при реализации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности*;
- 3) раздел рекомендаций к недельному двигательному режиму;
- 4) раздел видов испытаний (тестов) и норм.

Раздел оценки уровня общего физкультурного образования предназначен для оценки знаний населения (граждан) о влиянии средств физической культуры на: состояние здоровья; повышение умственной и физической работоспособности; знания гигиены и основных методов контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и спортом; знания об основах методики самостоятельных занятий; знания основ истории развития физической культуры и спорта.

Раздел оценки владения двигательными умениями и навыками предусматривает оценку овладения практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками различных видов физкультурно-спортивной деятельности.

Раздел рекомендаций к недельному двигательному режиму предусматривает рекомендуемый объём различных видов двигательной активности, необходимый для развития физических качеств и здоровья и подготовки к выполнению норм Комплекса. Разработан в соответствии с СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», другими регламентирующими документами и на основании результатов научно-исследовательских работ.

Раздел видов испытаний (тестов) и норм состоит из:

* Первый и второй разделы выполняются в рамках системы образования в пределах стандартов общего и профессионального образования

- видов испытаний (тестов), позволяющих определить разносторонность развития физических качеств и жизненно важных прикладных двигательных навыков населения;
- нормативов, которые являются критериями уровня развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями человека.

Виды испытаний (тесты) предназначены для определения разностороннего (гармоничного) развития физических качеств и жизненно необходимых (прикладных) двигательных навыков с учётом половых и возрастных особенностей человека.

1. Челночный бег 3х10 м – характеристика развития быстроты и координационных способностей.
2. Бег 30, 60, 100 м – определение развития скоростных возможностей.
3. Бег 1000, 1500, 2000, 2500, 3000 м – определение развития выносливости.
4. Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега – определение скоростно-силовых возможностей.
5. Подтягивание на низкой (из виса лёжа) перекладине и высокой (из виса) перекладине, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднятие туловища из положения лёжа на спине – определение развития силы и силовой выносливости.
6. Наклон вперёд из положения стоя на полу или гимнастической скамье – развитие гибкости.
7. Метание мяча в цель или спортивного снаряда на дальность – овладение прикладным навыком и характеристика развития координационных способностей.
8. Плавание 10, 15, 25, 50 м – овладение прикладным навыком.
9. Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 1, 2, 3, 5 км – овладение прикладным навыком.
10. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя и положения стоя – овладение прикладным навыком.
11. Турпоход – овладение прикладными навыками.

Вторая часть Комплекса (спортивная) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям спортом с учётом возрастных групп Комплекса с целью продления спортивного долголетия, выполнения разрядных нормативов и получения спортивных званий. Состоит из разрядных требований для различных видов многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс в соответствии с положением о ЕВСК, а также разрядных требований других видов спорта, входящих в ЕВСК (в том числе национальных). Спортсмены, выполнившие второй юношеский, второй взрослый (и выше) спортивные разряды по любым видам спорта, включённым во Всероссийский реестр видов спорта и в соответствии с требованиями ЕВСК, и сдавшие нормы Комплекса

на серебряный знак, получают право присвоения золотого знака Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

Настоящее положение предусматривает выполнение нормативов Комплекса участниками всех этапов всероссийских соревнований, включённых в ЕКП межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в программы которых входят виды испытаний (тесты) Комплекса, в том числе Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания».

Возрастная структура Комплекса

Нормативно-тестирующая часть Комплекса предназначена для двух основных возрастных групп:

- а) обучающиеся 6 (7)–17 лет;
- б) молодёжь и взрослое население 18–60 лет и старше (мужчины), 18-55 лет и старше (женщины).

Нормативно-тестирующая часть Комплекса для обучающихся предназначена для трёх уровней общего образования:

Первый уровень начального общего образования:

I ступень – 1–2 классы (6–8 лет);

II ступень – 3–4 классы (9–10 лет).

Второй уровень основного общего образования:

III ступень – 5–6 классы (11–12 лет);

IV ступень – 7–9 классы (13–15 лет).

Третий уровень среднего общего образования:

V ступень – 10–11 классы (16–17 лет).

Комплекс для молодежи и взрослого населения состоит из четырех ступеней, которые подразделяются на возрастные группы:

VI ступень – 18–30 лет с нормативными требованиями для следующих возрастных групп: 18–25; 26–30;

VII ступень 31–40 лет с нормативными требованиями для следующих возрастных групп: 31–35; 36–40 лет;

VIII ступень 41–50 лет с нормативными требованиями для следующих возрастных групп: 41–45; 46–50;

IX ступень для мужчин 51–60 лет и старше с нормативными требованиями для следующих возрастных групп: 51–55 лет; 56–60 лет и старше. Для женщин 51–55 лет и старше.

Условия подготовки и выполнения норм Комплекса

Виды испытаний (тесты), нормы и требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса утверждаются Министерством спорта Российской Федерации, по согласованию с Министерством образования и науки Российской Федерации, Министерством здравоохранения Российской Федерации и другими заинтересованными организациями.

Выполнение нормативов военнослужащими, осуществляется в соответствии с Наставлениями (Руководствами) по физической подготовке и Военно-спортивным комплексом. В иных силовых ведомствах выполнение нормативов осуществляется в аналогичном порядке.

На основании анализа результатов исследований по проблемам научного обоснования структуры, содержания, нормативных требований Комплекса, методики подготовки различных групп населения к выполнению его норм и требований, совершенствования организационно-управленческой работы Министерство спорта Российской Федерации вносит необходимые изменения и дополнения в содержание Комплекса.

Исходя из разнообразия природно-климатических, материально-технических и иных условий в субъектах Российской Федерации предусматривается возможность дополнительного введения в Комплекс 2–3 видов испытаний и видов спорта, включая наиболее популярные в молодёжной среде, в том числе национальные, после утверждения Минспортом России.

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом и имеющие справку установленного образца о допуске к занятиям физической культурой, выданную на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Лица, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, допускаются к подготовке и выполнению нормативов в отдельных¹ видах испытаний Комплекса.

В целях системной подготовки к выполнению норм Комплекса предусмотрено следующее положение: осуществлять подготовку в нечетных классах образовательных организаций с I по III ступени Комплекса, при этом выполнение норм в этих ступенях организуется в чётных классах, для IV и V ступеней соответственно в 9 и 11 классах, а также применять спортивную часть Комплекса, начиная с III ступени. Для первой ступени,

¹ Перечень видов испытаний и их количество определяется в зависимости от заболевания и рекомендаций врача.

как вводной части Комплекса, предусмотрено нововведение, связанное с познавательной и проектной деятельностью обучающихся.

Для получения знаков Комплекса необходимо выполнить нормативы по видам испытаний в соответствии с требованиями ступеней.

3. Организация работы

Министерство спорта Российской Федерации совместно с Министерством образования и науки Российской Федерации и другими заинтересованными организациями разрабатывает процедуру тестирования населения.

Организация работы по Комплексу среди взрослого населения осуществляется Министерством спорта Российской Федерации совместно с заинтересованными организациями и органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

Организация работы по подготовке к выполнению Комплекса возлагается на руководителей образовательных организаций, трудовых коллективов и спортивных клубов.

Основными формами подготовки населения по выполнению программы Комплекса являются:

в образовательных организациях – образовательная деятельность по физической культуре; занятия в спортивных клубах; соревнования по видам спорта, совпадающие с видами испытаний; самостоятельные занятия физическими упражнениями, в том числе в летний оздоровительный сезон и каникулярное время;

в трудовых коллективах – занятия в тренажёрных залах, фитнес-центрах, спортивных клубах; соревнования по видам спорта, совпадающие с видами испытаний; самостоятельные занятия трудящихся физическими упражнениями;

по месту жительства – занятия в спортивных клубах, центрах и иных спортивных объектах по месту жительства; соревнования по видам спорта, совпадающие с видами испытаний; самостоятельные занятия физическими упражнениями, в том числе в местах массового отдыха.

4. Награждение выполнивших нормы и требования

Министерство спорта Российской Федерации совместно с Министерством образования и науки Российской Федерации и другими заинтересованными организациями разрабатывает систему и процедуру награждения выполнивших нормы и требования Комплекса.

II. НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА

Государственные требования к физической подготовленности населения Российской Федерации

ТЕСТЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

I СТУПЕНЬ «ИГРАЙ И ДВИГАЙСЯ» (для мальчиков и девочек I–II классов)

1. Знания и умения – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по физической культуре.

2. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

№№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объём в неделю
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 70 минут
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	120 минут
3.	Двигательно-активные виды деятельности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.)	150 минут
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках (по лёгкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, спортивным играм, фитнесу и др.), в группах здоровья и ОФП, участие в соревнованиях	Не менее 120 минут
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной активности	Не менее 160 минут
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее трёх часов		

3. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики		Девочки	
		Серебряный знак	Золотой знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Челночный бег 3х10 м (сек)	9,8	9,1	10,4	9,6
	или бег на 30 м с высокого старта (сек)	6,2	5,7	6,5	6,0
2.	Бег 1 км (мин, сек)	5,40	5,20	6,40	6,00
3.	Прыжок в длину с места (м, см)	1,10	1,20	1,00	1,10
4.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	3	4	3	4
5.	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	2	4	–	–

	или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	4	7	3	5
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	4	6	4	6
7.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
8.	Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	8,30	8,00	9,00	8,30
	или 2 км (мин, сек)	17,20	16,20	18,20	17,20
	или кросс 1 км по пересечённой местности*	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени
9.	Плавание без учёта времени (м)	10	15	10	15
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9
Необходимо выполнить для получения знака**		5	6	5	6

*Для бесснежных районов страны.

**При выполнении нормативов на серебряный и золотой знак обязательны тесты на силу, быстроту, гибкость, выносливость и координацию движений.

II СТУПЕНЬ «СТАРТУЮТ ВСЕ»
(для мальчиков и девочек III–IV классов)

1. Знания и умения – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по физической культуре.

2. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 12 часов)

№№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объём в неделю
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 105 минут
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135 минут
3.	Двигательно-активные виды деятельности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.)	150 минут
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках (по лёгкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам и др.), в группах здоровья и ОФП, участие в соревнованиях	Не менее 180 минут
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижные и спортивные игры, другие виды двигательной активности	Не менее 160 минут
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее трех часов		

3. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики		Девочки	
		Серебряный знак	Золотой знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Бег 60 м (сек)	10,6	10,0	10,8	10,4
2.	Бег 1 км (мин, сек)	5,20	4,40	6,00	5,40
3.	Прыжок в длину с разбега (м, см)	3,00	3,40	2,60	3,00
	или прыжок в длину с места (м, см)	1,30	1,50	1,20	1,30
4.	Метание мяча 150 г (м)	27	34	17	21
5.	Подтягивание на высокой перекладине из виса	4	6	–	–
	или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	–	–	10	15
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	10	12	8	10
7.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
8.	Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	7,00	6,30	7,30	7,00

	или 2 км (мин, сек)	14,20	13,20	15,40	14,20
	или кросс 2 км по пересечённой местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание без учета времени (м)	25	50	25	50
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9
Необходимо выполнить для получения знака**		6	7	6	7

*Для безснежных районов страны.

**При выполнении нормативов на серебряный и золотой знак обязательны тесты на силу, быстроту, гибкость, выносливость и координацию движений.

III СТУПЕНЬ «СМЕЛЫЕ И ЛОВКИЕ»
(для мальчиков и девочек V–VI классов)

1. Знания и умения в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по физической культуре.

2. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 13 часов)

№№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объём в неделю
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 105 минут
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135 минут
3.	Двигательно-активные виды деятельности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.)	150 минут
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках (по лёгкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам и др.), в группах здоровья и ОФП, участие в соревнованиях	Не менее 240 минут
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижные и спортивные игры, другие виды двигательной активности	Не менее 160 минут
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее четырёх часов		

3. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики		Девочки	
		Серебряный знак	Золотой знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Бег 60 м (сек)	10,2	9,4	10,4	9,8
2.	Бег 1,5 км (мин, сек)	7,30	7,00	8,00	7,30
	или 2 км (мин, сек)	10,30	9,30	12,30	11,20
3.	Прыжок в длину с разбега (м, см)	3,20	3,50	3,00	3,20
	или прыжок в длину с места (м, см)	1,70	1,90	1,50	1,65
4.	Метание мяча, 150 г (м)	31	39	19	26
5.	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	5	8	—	—
	или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	—	—	15	19
	или сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	15	18	10	14
6.	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	14,00	13,00	14,30	14,00
	или 3 км (мин, сек)	21,30	19,00	22,00	21,30

	или кросс 3 км по пересечённой местности*	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени
7.	Плавание 50 м (мин, сек)	Без учёта времени	0,50	Без учёта времени	1,05
8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
9.	Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя Дистанция – 5 м (очков)	20	25	20	25
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями			
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10
Необходимо выполнить для получения знака**		6	7	6	7

*Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов на серебряный и золотой знак обязательны тесты на силу, быстроту, гибкость, выносливость и координацию движений.

IV СТУПЕНЬ «ОЛИМПИЙСКИЕ НАДЕЖДЫ»
(для подростков VII–IX классов)

1. Знания и умения в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по физической культуре.

2. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 14 часов)

№№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объём в неделю
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 140 минут
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135 минут
3.	Двигательно-активные виды деятельности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.)	120 минут
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках (по лёгкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам и др.), в группах здоровья и ОФП, участие в соревнованиях	Не менее 270 минут
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе спортивные игры, другие виды двигательной активности	Не менее 180 минут
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее четырёх часов		

3. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики		Девочки	
		Серебряный знак	Золотой знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Бег 60 м (сек)	9,2	8,4	10,0	9,4
2.	Бег 2 км (мин, сек)	10,00	9,00	12,00	10,20
	или 3 км (мин, сек)	14,30	13,40	–	–
3.	Прыжок в длину с разбега (м, см)	3,50	4,00	3,20	3,50
	или прыжок в длину с места (м, см)	2,10	2,30	1,70	1,85
4.	Метание мяча 150 г (м)	40	45	23	26
5.	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	8	10	–	–
	или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	–	–	13	16
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	–	–	12	15
6.	Поднимание туловища из	40	50	35	45

	положения лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях (кол-во раз за 1 минуту)				
7.	Наклон вперед с прямыми ногами из положения стоя	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
8.	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	18,00	17,00	20,00	19,30
	или 5 км (мин, сек)	27,00	26,00	–	–
	или кросс 3 км по пересечённой местности*	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени
9.	Плавание 50 м (мин, сек)	Без учёта времени	0,43	Без учёта времени	1,05
10.	Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения стоя Дистанция – 10 м (очков)	25	30	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями			
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11
Необходимо выполнить для получения знака**		7	8	7	8

*Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов на серебряный и золотой знак обязательны тесты на силу, быстроту, гибкость, выносливость и координацию движений.

V СТУПЕНЬ «СИЛА И ГРАЦИЯ»

(для юношей и девушек X–XI классов или 16–17 лет)

1. Знания и умения в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по физической культуре.

2. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 12 часов)

№№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объём в неделю
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 105 минут
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135 минут
3.	Двигательно-активные виды деятельности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.)	75 минут
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках (по лёгкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта и др.), в группах здоровья и ОФП, участие в соревнованиях	Не менее 270 минут
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивные игры, другие виды двигательной активности	Не менее 150 минут
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее четырёх часов		

3. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши		Девушки	
		Серебряный знак	Золотой знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Бег 100 м (сек)	14,3	13,8	17,0	16,5
2.	Бег 2 км (мин, сек)	8,20	7,50	11,30	10,00
	или 3 км (мин, сек)	14,30	13,00	–	–
3.	Прыжок в длину с разбега (м, см)	4,00	4,50	3,30	3,60
	или прыжок в длину с места (м, см)	2,30	2,40	1,75	1,90
4.	Метание спортивного снаряда: 700г (м)	32	38	–	–
	500 г (м)	–	–	18	23
5.	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	10	12	–	–
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	30	40	–	–
	или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	–	–	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	–	–	12	16
6.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях (кол-во раз в 1 минуту)	40	50	35	45
7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+ 8	+ 13	+ 11	+ 16
8.	Бег на лыжах: 3 км (мин, сек)	–	–	19,00	18,30
	или 5 км (мин, сек)	25,00	23,40	31,20	30,40
	или кросс 3 км по пересечённой местности*	–	–	Без учёта времени	Без учёта времени
	или кросс 5 км по пересечённой местности*	Без учёта времени	Без учёта времени	–	–
9.	Плавание 50 м (мин, сек)	Без учёта времени	0,41	Без учёта времени	1,10
10.	Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения стоя Дистанция – 10 м (очков)	25	30	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями			
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11
Необходимо выполнить для получения знака**		7	8	7	8

*Для бесснежных районов страны.

**** При выполнении нормативов на серебряный и золотой знак обязательны тесты на силу, быстроту, гибкость, выносливость и координацию движений.**

ТЕСТЫ ДЛЯ МОЛОДЕЖИ И ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ

VI СТУПЕНЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО»

(для мужчин и женщин 18–30 лет)

1. Знания и умения в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по физической культуре или специальными требованиями.

2. Рекомендации к недельному двигательному режиму

Мужчины и женщины 18–25 года (не менее 11 часов)

№№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объём в неделю
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 140 минут
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	180 минут
3.	Двигательно-активные виды деятельности в процессе учебного (рабочего) дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.)	–
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках (по лёгкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, спортивного туризма и др.), в группах здоровья и ОФП, участие в соревнованиях	Не менее 210 минут
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивные игры, другие виды двигательной активности	Не менее 150 минут
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее четырёх часов		

Мужчины и женщины 26-30 лет (не менее 8 часов)

№№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объём в неделю
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 140 минут
2.	Двигательно-активные виды деятельности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.) или трудовой деятельности (производственная физкультура)	100 минут
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках (по лёгкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно- и профессионально-прикладным видам спорта, спортивного туризма и др.), в группах здоровья и ОФП, участие в соревнованиях	Не менее 120 минут
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивные игры, другие виды двигательной активности	Не менее 120 минут
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее трёх часов		

3. Виды испытаний (тесты) и нормы

М У Ж Ч И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)			
		18–25		26–30	
		Серебряный знак	Золотой знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Бег 100 м (сек)	14,3	13,5	14,6	13,9
2.	Бег 3 км (мин, сек)	13,30	12,30	13,50	12,10
3.	Прыжок в длину с разбега (м, см)	4,20	4,60	–	–
	или прыжок в длину с места (м, см)	2,35	2,45	2,30	2,40
4.	Метание спортивного снаряда 700 г (м)	35	38	35	38
5.	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	11	13	10	12
	или рывок гири 16 кг	40	50	44	56
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+ 8	+ 13	+ 6	+ 10
7.	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	25,30	23,30	26,00	24,00
	или кросс 5 км по пересечённой местности*	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени
8.	Плавание, 50 м (мин, сек)	Без учёта времени	0,42	Без учёта времени	0,43
9.	Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения стоя Дистанция – 10 м (очков)	25	30	25	30
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями			
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10
	Необходимо выполнить нормативов для получения знака**	7	8	7	8

*Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов на серебряный и золотой знак обязательны тесты на силу, быстроту, гибкость, выносливость и координацию движений.

Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)			
		18–25		26–30	
		Серебряный знак	Золотой знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Бег 100 м (сек)	17,0	16,5	17,5	16,8
2.	Бег 2 км (мин, сек)	11,20	10,30	11,30	11,00
3.	Прыжки в длину с разбега (м, см) или	3,40	3,70	–	–
	прыжки в длину с места (м, см)	1,80	1,95	1,75	1,90
4.	Метание спортивного снаряда 500 г (м)	18	23	17	21
5.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол- во раз)	17	22	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	10	14	10	14
6.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях (кол-во раз за 1 минуту)	37	47	35	45
7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+ 11	+ 16	+ 9	+ 13
8.	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	19,30	18,00	20,00	18,00
	или 5 км (мин, сек)	35,00	31,00	36,00	32,00
	или кросс 3 км по пересечённой местности*	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени
9.	Плавание 50 м (мин, сек)	Без учёта времени	1,10	Без учёта времени	1,14
10.	Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения стоя Дистанция – 10 м (очков)	25	30	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями			
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11
Необходимо выполнить нормативов для получения знака**		7	8	7	8

*Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов на серебряный и золотой знак обязательны тесты на силу, быстроту, гибкость, выносливость и координацию движений.

VII СТУПЕНЬ «РАДОСТЬ В ДВИЖЕНИИ»

(для мужчин и женщин 31–40 лет)

1. Знания и умения в соответствии со специальными требованиями.

2. Рекомендации к недельному двигательному режиму

Мужчины и женщины 31–35 года (не менее 8 часов)

№№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объём в неделю
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 140 минут
2.	Двигательно-активные виды деятельности в процессе трудовой деятельности (производственная физкультура)	100 минут
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках (по лёгкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, профессионально-прикладным видам спорта, спортивного туризма и др.), в группах здоровья и ОФП, участие в соревнованиях	Не менее 120 минут
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивные игры, другие виды двигательной активности	Не менее 120 минут
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее трёх часов		

Мужчины и женщины 36-40 лет (не менее 8 часов)

№№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объём в неделю
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 140 минут
2.	Двигательно-активные виды деятельности в трудовой деятельности (производственная физкультура)	100 минут
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках (по лёгкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, профессионально-прикладным видам спорта, спортивного туризма и др.), в группах здоровья и ОФП, участие в соревнованиях	Не менее 120 минут
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижные и спортивные игры, другие виды двигательной активности	Не менее 120 минут
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее трёх часов		

3. Виды испытаний (тесты) и нормы

М У Ж Ч И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)			
		31–35		36–40	
		Серебряный знак	Золотой знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Бег 3 км (мин, сек)	14,20	12,50	14,40	13,10
2.	Прыжок в длину с места (м, см)	2,25	2,35	2,15	2,25
3.	Метание спортивного снаряда 700 г (м)	33	36	32	35
4.	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	6	9	5	8
	или рывок гири 16 кг	42	52	38	48
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+ 4	+ 6	+2	+4
6.	Бег на лыжах 5 км (мин, сек),	27,00	26,00	29,00	27,00
	или кросс 5 км по пересечённой местности*	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени
7.	Плавание, 50 м (мин, сек)	Без учёта времени	0,45	Без учёта времени	0,48
8.	Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения стоя Дистанция – 10 м (очков)	25	30	25	30
9.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями			
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9
	Необходимо выполнить нормативов для получения знака**	7	7	6	7

*Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов на серебряный и золотой знак обязательны тесты на силу, быстроту, гибкость, выносливость и координацию движений.

Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)			
		31–35		36–40	
		Серебряный знак	Золотой знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Бег 2 км (мин, сек)	12,30	12,00	13,00	12,30
2.	Прыжок в длину с места (м, см)	1,70	1,85	1,65	1,80
3.	Метание спортивного снаряда 500г (м)	17	21	-	-
4.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	15	20	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	8	12	8	12
5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях (кол-во раз за 1 минуту)	35	45	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+ 7	+ 9	+ 4	+ 6
7.	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	21,00	19,00	22,00	20,00
	или 5 км (мин, сек)	37,00	33,00	38,00	34,00
	или кросс 3 км по пересечённой местности*	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени
8.	Плавание 50 м (мин, сек)	Без учёта времени	1,25	Без учёта времени	1,30
9.	Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения стоя Дистанция – 10 м (очков)	25	30	25	30
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями			
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	9	9
Необходимо выполнить нормативов для получения знака**		7	7	6	7

*Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов на серебряный и золотой знак обязательны тесты на силу, быстроту, гибкость, выносливость и координацию движений.

VIII СТУПЕНЬ «БОДРОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ»
(для мужчин и женщин 41–50 лет)

1. Знания и умения – в соответствии со специальными требованиями.

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

№№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объём в неделю
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 180 минут
2.	Двигательно-активные виды деятельности в процессе трудовой деятельности (производственная физкультура)	75 минут
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках (по лёгкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, профессионально-прикладным видам спорта, спортивного туризма и др.), в группах здоровья и ОФП, участие в соревнованиях	Не менее 90 минут
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивные игры, другие виды двигательной активности	Не менее 120 минут
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее двух часов		

3. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мужчины		Женщины	
		41–45 лет	46–50 лет	41–45 лет	46–50 лет
1.	Бег 2 км (мин, сек)	8,50	9,20	13,30	15,00
	или бег 3 км	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени
2.	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	5	4	–	–
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	34	32	–	–
	или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	–	–	15	10
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	30	28	12	10
3.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях	35	30	25	20

	(кол-во раз за 1 минуту)				
4.	Наклон вперед из положения стоя	Достать пол пальцами			
5.	Бег на лыжах 2 км (мин, сек),	–	–	19	21
	или 5 км (мин, сек),	35	36	–	–
	или кросс 2 км по пересечённой местности*	–	–	Без учёта врем.	Без учёта врем.
	или кросс 3 км по пересечённой местности*	Без учёта врем.	Без учёта врем.	–	–
6.	Плавание без учёта времени (м)	50	50	50	50
7.	Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения стоя Дистанция – 10 м (очков)	25	25	25	25
8.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями			
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8
Необходимо выполнить нормативов для получения золотого знака**		5	5	5	4

*Для бесснежных районов страны.

**Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком. При выполнении нормативов обязательно выполнение тестов на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

IX СТУПЕНЬ «ЗДОРОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»
(для мужчин и женщин 51 лет и старше)

1. Знания и умения – в соответствии со специальными требованиями.

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

№№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объём в неделю
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 180 минут
2.	Двигательно-активные виды деятельности в процессе трудовой деятельности (производственная физкультура)	75 минут
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках (по лёгкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, профессионально-прикладным видам спорта, спортивного туризма и др.), в группах здоровья и ОФП, участие в соревнованиях	Не менее 90 минут
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивные игры, другие виды двигательной активности	Не менее 120 минут
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее двух часов		

3. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мужчины		Женщины
		51–55 лет	56–60 лет и старше	51–56 лет и старше
1.	Бег 2 км (мин, сек) или бег 3 км	11,00 Без учёта времени	13,00 Без учёта времени	17,00 Без учёта времени
2.	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	3	2	–
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	28	24	–
	или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	–	–	10
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	25	20	8
3.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях	25	20	15

	(кол-во раз за 1 минуту)			
4.	Наклон вперед из положения стоя	Достать пол пальцами		
5.	Бег на лыжах 2 км (мин, сек),	–	–	23
	или 5 км (мин, сек),	37	38	–
	или кросс 2 км по пересечённой местности*	–	–	Без учёта времени
	или кросс 3 км по пересечённой местности*	Без учёта времени	Без учёта времени	–
6.	Плавание без учёта времени (м)	50	50	50
7.	Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения стоя Дистанция – 10 м (очков)	25	25	25
8.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями		
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8
Необходимо выполнить нормативов для получения золотого знака**		5	4	4

*Для бесснежных районов страны.

**Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком. При выполнении нормативов обязательно выполнение тестов на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

III. СПОРТИВНАЯ ЧАСТЬ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА²

ПРОГРАММЫ ЛЕТНИХ МНОГОБОРИЙ, РАЗРЯДНЫЕ НОРМАТИВЫ (МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ)

Программы / Звания и разряды	МСМК	МС	КМС	I	II	III
Пятиборья:						
1. Бег 100 м; метание спортивного снаряда (700/500 г); стрельба; плавание 100 м; бег 3000 м (муж) / 2000 м (жен)	410	375	330	260	190	120
2. Бег 100 м; силовая гимнастика; стрельба; плавание 100 м; бег 3000 м (муж) / 2000 м (жен)	-	375	330	260	190	120
3. Бег 60 м; метание спортивного снаряда; стрельба; плавание 50 м; бег 1000 м или 2000 м	-	-	330	260	190	120
Четырехборья:						
1. Бег 60 м; стрельба; плавание 100 м; бег 3000 м (муж) / 2000 м (жен)	-	305	265	210	155	100
2. Бег 100 м; метание спортивного снаряда (700/500 г); плавание 100 м; бег 3000 м (муж) / 2000 м (жен)	-	305	265	210	155	100
3. Бег 60 м; стрельба; плавание 50 м; бег 1000 м или 2000 м	-	-	265	210	155	100
4. Бег 60 или 100 м; силовая гимнастика; стрельба; бег 1000 м, 2000 м или 3000 м	-	-	265	210	155	100
Троеборья:						
1. Бег 60 м; плавание 100 м; бег 3000 м (муж) / 2000 м (жен)	-	-	200	160	120	80
2. Плавание 100 м; стрельба; бег 3000 м (муж) / 2000 м (жен)	-	-	200	160	120	80
3. Бег 60 или 100 м; силовая гимнастика; бег 1000 м, 2000 м или 3000 м	-	-	200	160	120	80
4. Стрельба; силовая гимнастика; бег 1000 м или 2000 м	-	-	200	160	120	80
5. Бег 60 м; плавание 50 м; бег 1000 м или 2000 м	-	-	3	160	120	80
6. Силовая гимнастика; прыжок в длину с места; бег 1000 м, 2000 м или 3000 м	-	-	-	160	120	80
Двоеборья:						
1. Метание спортивного снаряда; бег 1000 м или 2000 м или 3000 м	-	-	-	-	90	60
2. Стрельба; бег 500 м или 1000 м (жен) / 1000 м, 2000 м или 3000 м (муж)	-	-	-	-	90	60
3. Силовая гимнастика; бег 500 м или 1000 м (жен) / 1000 м, 2000 м или 3000 м (муж)	-	-	-	-	90	60
4. Плавание 50 м или 100 м; бег 1000 м, 2000 м или 3000 м	-	-	-	-	90	60
Минимальное количество очков в виде:	-	40	40	30	30	20
ПРОГРАММЫ ЗИМНИХ МНОГОБОРИЙ, РАЗРЯДНЫЕ НОРМАТИВЫ (МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ)						
Программы / Звания и разряды	МСМК	МС	КМС	I	II	III
Троеборья:						

² Для присвоения спортивного разряда использовать Единую всероссийскую спортивную классификацию, где дана таблица оценки результатов (сайт Международной ассоциации полиатлона)

1. Стрельба; силовая гимнастика; лыжные гонки 10 км (муж) / 5 км (жен)	270	235	195	155	120	80
2. Стрельба; силовая гимнастика; лыжные гонки 5 км (муж) / 3 км (жен)	-	-	195	155	120	80
3. Стрельба; силовая гимнастика; лыжные гонки 2 км (муж) / 2 км (жен)	-	-	-	-	120	80
Двоеборья:						
1. Силовая гимнастика; лыжные гонки 10 км, 5 км или 3 км (муж) / 5 км, 3 км или 2 км (жен)	-	-	-	-	90	60
2. Стрельба; лыжные гонки 10 км, 5 км или 3 км (муж) / 5 км, 3 км или 2 км (жен)	-	-	-	-	90	60
Минимальное количество очков в виде:	-	40	40	30	30	20

**ПРОГРАММЫ ЛЕТНИХ МНОГООБОРИЙ, РАЗРЯДНЫЕ НОРМАТИВЫ
(ЮНОШИ И ДЕВУШКИ)**

Программы / Звания и разряды	1 юн	2 юн	3 юн
Пятиборья:			
1. Бег 30 м или 60 м; плавание 25 м или 50 м; стрельба; метание мяча; бег 1000 м, 1500 м или 2000 м	180	150	120
2. Бег 30 м или 60 м; плавание 25 м или 50 м; силовая гимнастика; метание спортивного снаряда; бег 1000 м, 1500 м или 2000 м	180	150	120
Четырехборья:			
1. Бег 30 м или 60 м; силовая гимнастика; стрельба; бег 1000 м, 1500 м или 2000 м	150	120	100
2. Бег 30 м или 60 м; плавание 25 м или 50 м; метание спортивного снаряда; бег 1000 м, 1500 м или 2000 м	150	120	100
3. Бег 30 м или 60 м; силовая гимнастика; прыжок в длину с места; бег 1000 м, 1500 м или 2000 м	150	120	100
Троеборья:			
1. Бег 30 м или 60 м; плавание 25 м или 50 м; бег 1000м или 1500м 2000м	120	100	80
2. Стрельба; плавание 25 м или 50 м; бег 1000 м, 1500 м или 2000 м	120	100	80
3. Бег 30 м или 60 м; силовая гимнастика; бег 1000 м, 1500 м или 2000 м	120	100	80
4. Стрельба; силовая гимнастика; бег 1000 м, 1500 м или 2000 м	120	100	80
5. Силовая гимнастика; метание спортивного снаряда; бег 1000 м, 1500 м или 2000 м	120	100	80
6. Силовая гимнастика; прыжок в длину с места; бег 1000м, 1500м или 2000 м	120	100	80
Двоеборья:			
1. Метание спортивного снаряда; Бег 1000 м, 1500 м или 2000 м	100	80	60
2. Стрельба; бег 1000 м, 1500 м или 2000 м	100	80	60
3. Силовая гимнастика; бег 1000 м, 1500 м или 2000 м	100	80	60
4. Плавание 25 м или 50 м; бег 1000 м, 1500 м или 2000 м	100	80	60

Минимальное количество очков в виде:	30	30	20
--------------------------------------	----	----	----

ПРОГРАММЫ ЗИМНИХ МНОГООБОРИЙ, РАЗРЯДНЫЕ НОРМАТИВЫ
(ЮНОШИ И ДЕВУШКИ)

Программы / Звания и разряды	1 юн	2 юн	3 юн
Троеборья:			
1. Стрельба; силовая гимнастика; лыжные гонки 5 км или 3 ш или 2 км или 1 км (юн) / 3 км, 2 км или 1 км (дев)	120	100	80
Двоеборья:			
1. Силовая гимнастика; лыжные гонки 5 км, 3 км или 2 км или 1 км (юн)/ 3 км, 2 км или 1 км (дев)	100	80	60
2. Стрельба; лыжные гонки 5 км, 3 км или 2 км или 1 км (юн) / 3 км, 2 км или 1 км (дев)	100	80	60
Минимальное количество очков в виде:	30	30	20

IV. ИНСТРУКЦИИ

1. Условия выполнения видов испытаний (тестов)

Одежда и обувь участников – спортивная.

Перед тестированием участники выполняют общую и/или специальную разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно.

На всех видах испытаний обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

1. Бег на 30, 60, 100 метров

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м – с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2-4 человека.

2. Челночный бег 3х10 метров

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет её касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по два человека.

3. Бег на 1; 1,5; 2; 2,5; 3 км

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега – 20 человек.

4. Прыжок в длину с места

Прыжок в длину с места выполняется в секторе для горизонтальных прыжков, оборудованном по общим правилам, установленным для этой разновидности технических видов. Участник принимает исходное положение (ИП) – ноги на ширине плеч, ступни – параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешён.

Измерение производится по перпендикулярной прямой, от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) Заступ за линию отталкивания или касание её.
- 2) Выполнение отталкивания с предварительного подскока.
- 3) Отталкивание ногами одновременно.

5. Прыжок в длину с разбега

Прыжок в длину с разбега выполняется в секторе для горизонтальных прыжков, оборудованном по общим правилам, установленным для этой разновидности технических видов: в яму с песком, поролоном или на маты.

Измерение производится по перпендикулярной прямой, от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идет лучший результат.

6. Метание спортивных снарядов на дальность

Метание спортивных снарядов (150, 500, 700 г) на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной не менее 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Примечание: Спортивные снаряды предназначены для оценки владения прикладным навыком и его результативности. Спортивные снаряды разработаны специально для применения на спортивных соревнованиях и имеют специфическую форму и оптимальный вес, обеспечивающие наилучшую дальность полета. Учащиеся III – IX классов выполняют метание резинового мяча весом 150 граммов, юноши и девушки старше 16 лет и взрослое население выполняют метание специального спортивного снаряда весом 700 и 500 граммов, соответственно. Описание спортивного снаряда представлено в правилах проведения соревнований по полиатлону.

7. Метание теннисного мяча в цель

Метание теннисного мяча (80 г) в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем (попадание в край обруча засчитывается в пользу участника).

8. Подтягивание на высокой перекладине из виса

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) Подтягивания рывками или с махами ног (туловища).
- 2) Подбородок не поднялся выше грифа перекладины.
- 3) Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.
- 4) Разновременное сгибание рук.

9. Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лёжа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для обучающихся I–VII классов – 90 см. Высота грифа перекладины для обучающихся VIII класса и старше – 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник(ца) подходит к перекладине, берётся за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника(цы). После этого участник(ца) выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник(ца) подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счётом судьи.

Ошибки:

- 1) Подтягивания с рывками или с прогибанием туловища.
- 2) Подбородок не поднялся выше грифа перекладины.

- 3) Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.
- 4) Разновременное сгибание рук.

10. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа выполняется из ИП: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти – вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Пальцы стоп упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо прикоснуться грудью к полу (или платформе высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний рук, фиксируемых счётом судьи.

Ошибки:

- 1) Касание пола бёдрами.
- 2) Нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги».
- 3) Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.
- 4) Разновременное разгибание рук.

11. Рывок гири

Соревнования проводятся на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 м. Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один приём, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать её. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, опустив гирю вниз (не ставя на пол) или в верхнем положении, не более пяти секунд. Во время выполнения упражнения судья фиксирует каждый правильно выполненный подъём после фиксации гири не менее чем на 0,5 сек.

Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – четыре минуты. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъёмов гири правой и левой руками.

Запрещено:

- 1) Использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъём гири, в том числе гимнастические накладки.
- 2) Использовать канифоль для подготовки ладоней.
- 3) Оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище.

Ошибки:

- 1) Дожим гири.
- 2) Касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.
- 3) Постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост.
- 4) Выход за пределы помоста.

12. Поднимание туловища из положения лёжа на спине

Поднимание туловища из положения лёжа выполняется из ИП: лёжа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук «в замке» за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата.

Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются 10–12 пар, один из партнёров выполняет упражнение, другой – удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведёт счёт. Время выполнения упражнения одна минута. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) Отсутствие касания локтями бёдер (коленей).
- 2) Отсутствие касания лопатками мата.
- 3) Пальцы разомкнуты «из замка».
- 4) Смещение таза.

13. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см.

При выполнении теста на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пол пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение двух секунд.

При выполнении теста на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами двух рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение двух секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + ».

Ошибки:

- 1) Сгибание ног в коленях.
- 2) Фиксация результата пальцами одной руки.
- 3) Отсутствие фиксации результата в течение двух секунд.

14. Плавание

Плавание проводится в бассейнах или в специально оборудованных местах на водоемах. Разрешено стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный.

Запрещено:

- 1) Идти по дну.
- 2) Использовать для продвижения или сохранения плавучести разделители дорожек или подручные средства.
- 3) При плавании на 50 метров поворот выполняется любым способом с обязательным касанием бортика руками или ногами.

15. Бег на лыжах

Бег на лыжах проводится свободным стилем, на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересечённым рельефом. Соревнования проводятся в закрытых от ветра местах, в соответствии с СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

16. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя

Выполняется на дистанции пять метров (мишень № 8) из положения сидя с упором локтями о стол. Участнику даётся три пробных и пять зачётных выстрелов. Время выполнения упражнения – до десяти минут.

17. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения стоя

Выполняется на дистанции десять метров (мишень № 8) из положения стоя. Участнику дается три пробных и пять зачётных выстрелов. Время выполнения упражнения – до десяти минут.

18. Туристский поход

Выполнение норм по туризму проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. Для обучающихся V–VII классов длина пешего перехода составляет 5–6 километров, обучающихся VIII–IX классов – 12 километров, X–XI классов

и студентов вузов – 15 километров. Длина пешего перехода для лиц в возрасте 25–39 лет составляет 10 километров, для контингента 40 лет и старше – 5 километров.

В походе проверяются туристские знания и навыки: ориентирование на местности по карте и компасу, выбор места для установки палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий и др.

После завершения похода заполняется маршрутный лист, который сдаётся в контролируюшую организацию.

19. Кросс по пересечённой местности

Дистанция для кросса прокладывается по территории стадиона, парка, в лесу или в любой открытой и закрытой местности. Одежда и обувь – спортивные.

2. Организация проведения испытаний (тестирование)

Выполнение нормативов Комплекса проводится в соревновательной обстановке, поскольку только в этом случае испытуемые могут показать наиболее высокий результат.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование в наименее энергозатратных видах испытаний и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов. Кроме того, организаторы соревнований перед тестированием должны провести общую разминку участников. Только в этом случае можно рассчитывать на индивидуально-максимальные результаты участников.

Наиболее эффективным является следующий порядок тестирования физической подготовленности населения:

1. Бег на короткие дистанции (30, 60 или 100 м) в зависимости от возрастных требований и ступени Комплекса. Участники стартуют по 2–4 человека по отдельным дорожкам.

2. Прыжок в длину с места или разбега выполняется в том же порядке участвующих, что и предыдущее испытание. Каждому участнику предоставляется 3 попытки. В протокол заносятся все результаты, в зачёт идет лучший, который вписывается в отдельную графу протокола.

3. Тестирования в силовой гимнастике:

- подтягивания на низкой и высокой перекладинах;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- рывок гири 16 кг;
- поднятие туловища из положения лёжа на спине (используется групповой метод).

Для тестирования в силовой гимнастике рекомендуется привлекать бригады судей: старший судья бригады (устанавливает единые требования к судейству на всех снарядах, подаёт общие команды, ведёт хронометраж и протоколирует результаты) и по одному судье на каждом снаряде (контролируют технику выполнения упражнения, ведут подсчёт правильно выполненных движений, указывают на ошибки).

Тестирование сгибания-разгибания рук рекомендуется проводить с применением контактных платформ, что обеспечивает более высокую объективность измерения.

Тестирование в скоростно-силовых видах и по силовой гимнастике может выполняться в один или два дня, в зависимости от количества участников.

4. Бег на длинные дистанции проводится в один день. Забеги формируются по 15–20 человек. До соревнований в беге на длинные дистанции можно организовать

тестирование в одном-двух наименее энергоемких тестах, однако лучше ограничиться только бегом.

5. Тестирование умения плавать проводится в плавательных бассейнах или открытых водоемах, как правило, после предварительного обучения и тренировок. На поворотах выставляются судьи-контролеры, фиксирующие касание бортика во время выполнения поворота, а также нарушения правил (хождение по дну, держание за разделительные дорожки и т.д.). Результат каждого участника фиксируется и заносится в протокол.

6. В зимний период целесообразно организовать соревнования по выполнению упражнений силовой гимнастики, рывку гири и бегу на лыжах. Соревнования рекомендуется проводить в два дня с интервалом отдыха в несколько дней. Упражнения в силовой гимнастике и рывке гири проводятся после бега на лыжах.

3. Рекомендации для подготовки к выполнению норм Комплекса в недельном двигательном режиме

Мальчики и девочки 1–2 классов

№ п/п	Виды двигательной активности	Мальчики	Девочки
1	Бег (км)	8–10	7–9
	или бег на лыжах (км)	10–12	8–10
2	Прыжки со скакалкой (кол-во раз)	800–1200	800–1000
3	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	20–25	–
	или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	45–55	45–50
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа полу, скамье или стуле (кол-во раз)	45–50	45–50
4	Поднимание прямых ног из положения лёжа на спине (кол-во раз)	50–60	50–60
5	Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами (кол-во раз)	50–60	50–60

Мальчики и девочки 3–4 классов

№ п/п	Виды двигательной активности	Мальчики	Девочки
1	Бег (км)	10–12	9–11
	или бег на лыжах (км)	12–14	10–12
2	Прыжки со скакалкой (кол-во раз)	1000–1200	800–1000
3	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	30–35	–
	или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	55–70	50–60
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, скамье или стуле (кол-во раз)	55–70	50–60
4	Поднимание прямых ног из положения лёжа на спине (кол-во раз)	70–80	60–70
5	Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами (кол-во раз)	60–70	60–70

Мальчики и девочки 5–6 классов

№ п/п	Виды двигательной активности	Мальчики	Девочки
1	Бег (км)	12–14	10–12
	или бег на лыжах (км)	14–16	12–14
2	Прыжки со скакалкой (кол-во раз)	1300–1500	1100–1300
3	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	35–45	–
	или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	70–85	60–70

	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, скамье или стуле (кол-во раз)	70–85	60–70
4	Поднимание прямых ног из положения лёжа на спине (кол-во раз)	90–100	80–90
5	Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами (кол-во раз)	70–90	70–90

Подростки 7–9 классов

№ п/п	Виды двигательной активности	Мальчики	Девочки
1	Бег (км)	13–15	11–13
	или бег на лыжах (км)	16–18	14–16
2	Прыжки со скакалкой (кол-во раз)	1500–1800	1400–1600
3	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	45–55	–
	или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	–	70–85
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, скамье или стуле (кол-во раз)	85–100	80–85
4	Поднимание прямых ног из положения лёжа на спине (кол-во раз)	100–120	90–100
5	Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами (кол-во раз)	90–100	90–100

Юноши и девушки 10–11 классов

№ п/п	Виды двигательной активности	Юноши	Девушки
1	Бег (км)	15–17	21–14
	или бег на лыжах (км)	20–22	16–18
2	Прыжки со скакалкой (кол-во раз)	1800–2000	1800–2000
3	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	60–70	–
	или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	–	80–95
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, скамье или стуле (кол-во раз)	100–120	100–120
4	Поднимание прямых ног из положения лёжа на спине (кол-во раз)	120–140	100–120
5	Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами (кол-во раз)	90–120	90–100

Мужчины и женщины 18–30 лет

№ п/п	Виды двигательной активности	Возраст (лет)	
		18–25	26–30
МУЖЧИНЫ			
1	Бег (км)	15–17	21–25
	или бег на лыжах (км)	22–24	30–35
2	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	70–85	50–60
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	120–140	250–300
3	Поднимание прямых ног из положения лёжа на спине (кол-во раз)	140–160	210–250
4	Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами (кол-во раз)	90–120	70–100
5	Туристский поход или ускоренная ходьба (км)	–	–
ЖЕНЩИНЫ			
1	Бег (км)	12–14	15–20
	или бег на лыжах (км)	16–18	16–18
2	Прыжки со скакалкой или без скакалки (кол-во раз)	350	350
3	Сгибание и разгибание рук в упоре о скамейку или стул (кол-во раз)	210–220	210–220
	или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	85–95	80–85
4	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях (кол-во раз)	100–120	210–220
5	Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами (кол-во раз)	90–100	49–56
6	Туристский поход или ускоренная ходьба (км)	21–35	21–35

Мужчины и женщины 31–40 лет

№ п/п	Виды двигательной активности	Возраст (лет)	
		31–35	36–40
МУЖЧИНЫ			
1	Бег (км)	30–35	30–35
	или бег на лыжах (км)	21–25	21–25
2	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	50–60	50–60
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	200–250	200–250
3	Поднимание прямых ног из положения лёжа на спине (кол-во раз)	180–210	180–210
4	Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами (кол-во раз)	–	–
5	Туристский поход или ускоренная ходьба	21–35	21–35

	(км)		
ЖЕНЩИНЫ			
1	Бег (км)	12–15	12–15
	или бег на лыжах (км)	15–20	15–20
2	Прыжки со скакалкой или без скакалки (кол-во раз)	210–250	210–250
3	Сгибание и разгибание рук в упоре о скамейку или стул (кол-во раз)	150–170	150–170
	или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	75–70	65–70
4	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях (кол-во раз)	160–170	160–170
5	Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами (кол-во раз)	35–49	35–49
6	Туристский поход или ускоренная ходьба (км)	25–40	25–40

Мужчины 41–60 лет и старше и женщины 41–55 лет и старше

№ п/п	Виды двигательной активности	Мужчины (возраст, лет)				Женщины (возраст, лет)		
		41–45	46–50	51–55	56–60 и старше	41–45	46–50	51–55 и старше
1	Бег (км)	18–20	18–20	7–10	7–10	10–12	10–12	7–10
	или бег на лыжах (км)	21–25	21–25	14–16	14–16	10–15	10–15	10–15
2	Турпоход или ускоренная ходьба (км)	21–35	21–35	12–35	21–35	21–30	21–30	21–30
3	Приседания (кол-во раз)	70–77	63–70	63–70	35–42	49–56	42–49	35–42
4	Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами (кол-во раз)	49–56	49–56	42–49	35–42	49–56	42–49	35–42
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, скамье или стуле (кол-во раз)	70–77	70–77	50–55	40–55	70–75	–	–
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях (кол-во раз)	–	–	–	–	130–140	85–100	60–70

	раз)							
7	Прыжки со скакалкой или без скакалки (кол-во раз)	350–360	270–290	210–220	140–150	210–240	175–190	140–155

4. Инструкция организатору тестирования

1. Изучить:
 - 1) «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе»;
 - 2) условия и правила выполнения видов испытаний;
 - 3) программы соревнований и разрядные требования по летним и зимним многоборьям Комплекса для возрастной группы, которая проходит тестирование;
 - 4) таблицы очков для оценки результатов участников при проведении соревнований по летним и зимним многоборьям Комплекса.
2. Составить план проведения соревнований по выполнению нормативов Комплекса на календарный (учебный) год.
3. Обучить испытуемых правильному выполнению видов испытаний.
4. Провести с участниками соревнований инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на местах соревнований.
5. Провести осмотр мест соревнований и спортивных снарядов с целью предупреждения травматизма.
6. Подготовить и проверить измерительные приборы (секундомеры, рулетки и др.) и вспомогательное оборудование.
7. Подготовить протоколы соревнований по видам, сводные протоколы или личные карточки участников. Протоколы готовятся в двух экземплярах. По завершению тестирования протоколы заверяются организаторами тестирования и старшими судьями на видах. Первый экземпляр хранится в течение двух лет в организации, проводящей тестирования, а второй выдаётся представителю участвующей организации. Возможно ведение протоколов в электронной форме.
8. Провести семинар с судьями с целью:
 - 1) выработки единых подходов к оценке результатов испытуемых и технических ошибок при выполнении тестов;
 - 2) организации процесса соревнований;
 - 3) подведения итогов соревнований.
9. Убедиться, что все тестируемые не имеют медицинских противопоказаний для участия в соревнованиях, что должно быть подтверждено соответствующими документами.

5. Памятка участнику тестирования

1. Перед соревнованиями по выполнению норм Комплекса каждый испытуемый должен пройти курс специальной подготовки – учебные занятия, занятия в физкультурно-оздоровительных, спортивных секциях или курс самостоятельной подготовки.
2. Участник не должен иметь медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и участия в соревнованиях.
3. Перед тестированием участник должен провести самостоятельную или общую разминку.
4. Перед тестированием участнику следует ознакомиться с видами испытаний, нормативами и программами многоборий для своей возрастной группы.
5. Участник должен знать основные правила соревнований по видам испытаний и владеть техникой их выполнения.
6. Во время соревнований необходимо выполнять все требования и команды судей, не мешать другим участникам тестирования, не создавать травмоопасную обстановку.
7. Требуется иметь спортивную форму, соответствующую видам испытаний.
8. Недопустимо принятие пищи менее чем за 1,5–2 часа до начала тестирования.