***V. Пятая ступень*** *(возрастная группа от 16 до 17 лет)\**

1. Нормативы, испытания (тесты)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  | Испытания (тесты)   | Нормативы |
| **Юноши - 5** | **Девушки - 5** |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | **Золотой знак** | Бронзовый знак | Серебряный знак | **Золотойзнак** |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 4,9 | 4,7 | **4,4**  | 5,7 | 5,5 | **5,0**  |
| или бег на 60 м (с) | 8,8 | 8,5  | **8,0**  | 10,5 | 10,1  | **9,3**  |
| или бег на 100 м (с) | 14,6 | 14,3  | **13,4**  | 17,6 | 17,2  | **16,0**  |
| 2. | Бег на 2000 м (мин, с) | - | -  | **-**  | 12.00 | 11.20  | **9.50**  |
| Бег на 3000 м (мин, с) | 15.00 | 14.30  | **12.40**  | - | - | **-** |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 9 | 11 | **14** | - | - | **-** |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см(количество раз) | -  | - | **-** | 11 | 13  | **19**  |
| или рывок гири 16 кг (количество раз) | 15  | 18 | **33** | -  | -  | **-**  |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 27  | 31 | **42** | 9 | 11 | **16** |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +6 | +8 | **+13** | +7 | +9 | **+16** |
| Испытания (тесты) по выбору |
| 5. | Челночный бег 3х10 м (с) | 7,9 | 7,6 | **6,9**  | 8,9  | 8,7 | **7,9** |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 375 | 385 | **440** | 285 | 300 | **345** |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 195 | 210 | **230** | 160 | 170 | **185** |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) | 36 | 40 | **50** | 33 | 36 | **44** |
| 8. | Метание спортивного снаряда:весом 700 г (м) | 27 | 29  | **35**  | - | - | **-** |
| весом 500 г (м) | - | - | **-** | 13 | 16  | **20**  |
| 9. | Бег на лыжахна 3 км (мин, с)\*\* | - | - | **-** | 20.00 | 19.00  | **17.00**  |
| Бег на лыжах на 5 км (мин, с)\*\* | 27.30  | 26.10 | **24.00**  | - | - | **-** |
| или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | - | -  | **-**  | 19.00 | 18.00 | **16.30** |
| или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 26.30 | 25.30 | **23.30** | - | - | **-** |
| 10. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.15 | 1.05 | **0.50** | 1.28 | 1.18 | **1.02**  |
| 11. | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки):из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15 | 20 | **25** | 15 | 20 | **25** |
| или из пневматической  винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия» | 18 | 25 | **30** | 18 | 25 | **30** |
| 12. | Самозащита без оружия (очки) | 15-20 | 21-25 | **26-30**  | 15-20 | 21-25 | **26-30**  |
| 13. | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)  | 10 |

\* В выполнении нормативов участвует население до 17 лет включительно.
\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Участники тестирования | **Юноши - 5** | **Девушки - 5** |
| Вид знака отличия | Бронзовый знак | Серебряный знак | **Золотой знак** | Бронзовый знак | Серебряный знак | **Золотойзнак** |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | **7** | **8** | **9** | **7** | **8** | **9** |
| Необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных способностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития координационных и (или) скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками. |

2. Рекомендации к недельной  двигательной активности (не менее  11 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Виды двигательной деятельности | Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы,  активные перемены, игровая и соревновательная деятельность) | 75 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, полиатлону, спортивной гимнастике, спортивному туризму, гиревому спорту, тяжелой атлетике, фитнесу, единоборствам, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях | 135 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности | 205 |
| В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |