

II СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 9 до 10 лет)

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------|-----------------|-------------------|--------------------|-----------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 6,2 | 6,0 | 5,4 | 6,4 | 6,2 | 5,6 |
| 2. | Бег на 1000 м (мин, с) | 6.10 | 5.50 | 4.50 | 6.30 | 6.20 | 5.10 |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 5 | - | - | - |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10 | 13 | 22 | 5 | 7 | 13 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +2 | +4 | +8 | +3 | +5 | +11 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5 | Челночный бег 3х10м(с) | 9,6 | 9,3 | 8,5 | 9,9 | 9,5 | 8,7 |
| | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | 160 | 120 | 130 | 150 |
| 7 | Метание мяча весом 150 г (м) | 19 | 22 | 27 | 13 | 15 | 18 |
| 8 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 27 | 32 | 42 | 24 | 27 | 36 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 |