*X. Десятая ступень (возрастная группа 60 - 69 лет)\**

1. Нормативы, испытания (тесты)

МУЖЧИНЫ - 10

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Испытания(тесты) | Нормативы |
| возрастная подгруппаот 60 до 64 лет | возрастная подгруппаот 65 до 69 лет |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотойзнак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотойзнак |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | Смешанное передвижениена 2000 м (мин, с) | 20.00 | 18.00 | 14.00 | 22.00 | 20.00 | 16.30 |
| или скандинавская ходьбана 3 км (мин, с) | 29.00 | 28.00 | 26.00 | 31.00 | 30.00 | 28.00 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 4 | 6 | 14 | 4 | 6 | 11 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | -6 | -4 | -1 | -8 | -6 | -4 |
| Испытания (тесты) по выбору |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине(количество раз за 1 мин) | 9 | 12 | 21 | 6 | 9 | 16 |
| 5. | Передвижение на лыжахна 3 км (мин, с)\*\* | 31.00 | 28.50 | 21.40 | 32.50 | 30.20 | 22.20 |
| или смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с) | 33.00 | 30.00 | 24.00 | 34.30 | 31.30 | 25.30 |
| 6. | Плавание на 25 м (мин, с) | 3.00 | 2.40 | 2.30 | 3.00 | 2.40 | 2.30 |

ЖЕНЩИНЫ - 10

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Испытания(тесты) | Нормативы |
| возрастная подгруппаот 60 до 64 лет | возрастная подгруппаот 65 до 69 лет |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотойзнак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотойзнак |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | Смешанное передвижение: на 2000 м (мин, с)  | 23.00 | 21.00 | 18.00 | 25.00 | 23.00 | 20.00 |
| или скандинавская ходьба на 3 км (мин, с) | 33.00 | 32.00 | 30.00 | 35.00 | 34.00 | 32.00 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 3 | 5 | 7 | 3 | 5 | 7 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | 0 | +2 | +6 | -4 | -1 | +2 |
| Испытания (тесты) по выбору  |
| 4. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине(количество раз за 1 мин) | 5 | 7 | 13 | 4 | 6 | 11 |
| 5. | Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)\*\* | 32.00 | 28.00 | 25.00 | 33.30 | 30.00 | 27.00 |
| или смешанное передвижение по пересечённой местностина 2 км (мин, с) | 34.00 | 29.00 | 26.00 | 34.30 | 31.00 | 28.00 |
| 6. | Плавание на 25 м (мин, с) | 3.00 | 2.40 | 2.30 | 3.00 | 2.40 | 2.30 |

\* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 34 и 39 лет включительно.

\*\*Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины - 10 | Женщины - 10 |
| Вид знака отличия | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотойзнак |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 |
| Необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками. |

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды двигательной деятельности | Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки, а также в секциях и кружках, организованных на объектах спорта и по месту жительства | 90 |
| 3. | Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем | 190 |