*XI. Одинадцатая ступень (возрастная группа 70 лет и старше)*

1. Нормативы, испытания (тесты) - 11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
| Мужчины -11 | | | Женщины - 11 | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой  знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой  знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Смешанное передвижение  на 2000 м (мин, с) | 24.00 | 22.00 | 19.00 | 28.00 | 26.00 | 22.00 |
| или скандинавская ходьба  на 3 км (мин, с) | 33.00 | 32.00 | 30.00 | 37.00 | 36.00 | 33.00 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз) | 2 | 5 | 8 | 2 | 4 | 6 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | -10 | -8 | -6 | -6 | -4 | 0 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 4 | 6 | 14 | 2 | 4 | 8 |
| 5. | Передвижение на лыжах  на 2 км (мин, с)\* | - | - | - | 35.00 | 31.00 | 28.00 |
| Передвижение на лыжах  на 3 км (мин, с)\* | 39.00 | 34.00 | 28.00 | - | - | - |
| или смешанное передвижение по пересеченной местности  на 2 км (мин, с) | - | - | - | 36.00 | 32.00 | 29.30 |
| или смешанное передвижение по пересеченной местности  на 3 км (мин, с) | 39.00 | 35.00 | 29.00 | - | - | - |
| 6. | Плавание на 25 м (мин, с) | 3.00 | 2.40 | 2.30 | 3.00 | 2.40 | 2.30 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины - 11 | | | Женщины - 11 | | |
| Вид знака отличия | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| 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) на определение уровня развития выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору на определение уровня развития скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками. | | | | | | |

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (около 7 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 | 180 |