



**III ступень  
(мальчики и девочки V – VI классов)**

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики		Девочки	
		Серебряный знак	Золотой знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Бег 60 метров (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 толчком двумя ногами (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 лежа (кол-во раз)	-	-	15	19
	или сгибание разгибание рук в упоре лежа 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	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс 3 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
7.	Плавание 50 м (мин, сек)	Без учета времени	0,50	Без учета 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 стоя Дистанция – 5 м (очки)	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

**Знания и умения** – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

**Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 13 часов)**

<b>№ п/п</b>	<b>Виды двигательной активности</b>	<b>Временной объем в неделю</b>
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 105 минут
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135 минут
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.)	150 минут
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках (по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам и т.д.), 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
<b>В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее четырех часов</b>		