



**IV ступень
(подростки VII – IX классов)**

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики		Девочки	
		Серебряный знак	Золотой знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Бег 60 метров (сек)	9,2	8,4	10,0	9,4
2.	Бег 2 км (мин, сек)	10.00	9.00	12.00	9.20
	или 3 км (мин, сек)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Прыжок в длину с разбега (м, см)	3,50	4,00	3,20	3,50
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (м, см)	2,10	2,30	1,70	1,85
4.	Метание мяча 150 г (м)	40	45	23	26
5.	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	8	10	-	-
	или подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	13	16
	или сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	12	15
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях (кол-во раз за 1 минуту)	35	45	30	40
6.	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	18.00	17.00	20.00	19.30
	или 5 км (мин, сек)	27.00	26.00	-	-
	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	0,43	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 – 10 м (очки)	25	30	25	30
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков.	В соответствии с возрастными требованиями			
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе.		11	11	11	11
Необходимо выполнить для получения знака.		7	8	7	8

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

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 13 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 140 минут
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135 минут
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.)	120 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 270 минут
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижные и спортивные игры, другие виды двигательной активности.	Не менее 180 минут
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее четырех часов		