



V ступень
(юноши и девушки X –XI классов или 16-17 лет)

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Мальчики | | Девочки | |
|--|--|---|--------------|-------------------|-------------------|
| | | Серебряный знак | Золотой знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| 1. | Бег 100 метров (сек) | 14,3 | 13,8 | 17,0 | 16,5 |
| 2. | Бег 2 км (мин, сек) | 8.20 | 7.50 | 11.30 | 10.00 |
| | или 3 км (мин, сек) | 14.30 | 13.00 | - | - |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (м, см) | 4,00 | 4,50 | 3,30 | 3,60 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (м, см) | 2,30 | 2,40 | 1,75 | 1,90 |
| 4. | Метание спортивного снаряда 700 г (м), 500г (д) | 32 | 38 | 18 | 23 |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз) | 10 | 12 | - | - |
| | или рывок гири 16 кг (кол-во раз) | 30 | 40 | | |
| | или подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз) | - | - | 15 | 20 |
| | или сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | - | - | 12 | 16 |
| 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) | - | - | 19.00 | 18.30 |
| | или 5 км (мин, сек) | 25.00 | 23.40 | - | - |
| | или кросс 3 км по пересеченной местности | - | - | Без учета времени | Без учета времени |
| 7. | Плавание 50 м (мин, сек) | Без учета времени | 0,41 | Без учета времени | 1,10 |
| 8. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | +8 | +13 | +11 | +16 |
| 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 12 часов)

| № п/п | Виды двигательной активности | Временной объем в неделю |
|--|--|---------------------------------|
| 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.) | 75 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 150 минут |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее четырех часов | | |