

Нормативы испытаний (тестов) Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»

II СТУПЕНЬ (возрастная группа 13-14 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Пол	Нормативы (уровни)									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		ниже среднего		средний		выше среднего		высокий	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Обязательные испытания												
1.	Бег на 30 м (с)	Д	6,7	6,5	6,2	6,0	5,6	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0
		М	6,2	6,0	5,7	5,5	5,4	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8
	Или бег на 60 м (с)	Д	13,0	12,5	12,0	11,6	11,3	11,1	10,8	10,6	10,4	10,2
		М	11,4	11,0	10,7	10,4	10,2	9,9	9,6	9,4	9,2	9,0
2.	Прыжок в длину с места (см)	Д	130	140	145	150	160	165	170	175	180	185
		М	145	155	160	170	175	180	185	190	195	200
3.	Поднимание туловища (кол-во за 30 с)	Д	15	17	18	19	20	22	23	25	26	27
		М	16	18	19	20	21	23	24	26	27	28
	Или метание мяча	Д	18,0	20,0	22,0	24,0	26,0	28,0	30,0	32,0	34,0	36,0
		М	32,0	34,0	36,0	38,0	40,0	42,0	44,0	46,0	48,0	50,0
4.	Подтягивание (девочки из вися лежа на низкой перекладине, мальчики – на высокой перекладине)	Д	4	6	7	8	9	12	15	16	17	18
		М	2	3	4	5	6	7	9	10	12	14
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – мальчики, от скамейки – девочки)	Д	3	4	5	6	8	10	12	14	16	18
		М	8	10	14	17	20	24	27	30	33	36
5.	Смешанное передвижение (2000м)	Д	22.00,0	20.00,0	18.00,0	16.00,0	14.30,0	13.40,0	13.00,0	12.40,0	12.20,0	12.00,0
		М	18.00,0	16.00,0	14.30,0	13.40,0	13.00,0	12.40,0	12.20,0	12.00,0	11.30,0	11.00,0
	Или велосипедный кросс 3 км. (шоссе) (мин.,с)	Д	18.45,0	18.00,0	17.15,0	16.30,0	15.45,0	15.00,0	14.15,0	13.30,0	12.45,0	12.00,0
		М	17.45,0	16.30,0	15.45,0	15.00,0	14.15,0	13.30,0	12.45,0	12.00,0	11.15,0	10.30,0
	Или Бег на 500 м. для девушек (мин.,с) и бег на 1000 м. (мин.,с) для мальчиков	Д	3.26,0	3.18,0	3.03,0	2.50,0	2.28,0	2.20,0	2.12,0	2.09,0	2.06,0	2.04,0
		М	6.00,0	5.50,0	5.30,0	5.10,0	4.38,0	4.22,0	4.08,0	4.01,0	3.53,0	3.48,0
	Или кросс по пересеченной местности 1000 м	Д	8.18,0	8.00,0	7.28,0	6.58,0	6.06,0	5.46,0	5.24,0	5.14,0	5.06,0	5.02,0
		М	6.30,0	6.15,0	6.00,0	5.50,0	5.30,0	5.10,0	4.38,0	4.22,0	4.08,0	4.01,0
Испытания по выбору												
6.	Челночный бег 4х9 м (с)	Д	12,8	12,4	12,1	11,8	11,5	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4
		М	12,0	11,7	11,4	11,1	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8
7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	Д	-3	0	1	3	5	7	9	11	14	17
		М	-5	-2	0	1	3	5	7	10	12	15
8.	Плавание на 25 м.**	Д	Без у.вр.	49,0	47,0	45,0	41,0	39,0	36,0	34,0	31,0	30,0
		М	Без у.вр.	39,0	37,0	35,0	31,0	30,0	28,0	27,0	25,0	24,0
	Или стрельба из пневматической винтовки из положения лежа или стоя с опорой локтей о стол или стойку или стрельба из электронного оружия из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку (5 выстрелов на расстоянии 10 м)**	Д/М	5	6	8	10	12	13	15	16	17	18
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			7	7	7	7	7	7	7	7	7	
Знаки отличия								На бронзовый знак от 42 до 55 баллов	На серебряный знак от 56 до 63 баллов	На золотой знак от 64 баллов и выше		

* В выполнении нормативов участвует население до 14 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования