

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

IV СТУПЕНЬ (возрастная группа 24-29 года)*

| № 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 60 м (с) | Ж | 12,4 | 12,0 | 11,6 | 11,2 | 10,9 | 10,7 | 10,4 | 10,2 | 10,0 | 9,8 |
| | | М | 10,8 | 10,5 | 10,2 | 9,8 | 9,5 | 9,2 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,4 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см) | Ж | 130 | 135 | 140 | 150 | 160 | 165 | 170 | 180 | 190 | 200 |
| | | М | 170 | 175 | 180 | 185 | 205 | 210 | 230 | 240 | 245 | 250 |
| | Или метание гранаты (500 гр. – женщины, 700 гр. – мужчины) | Ж | 12,0 | 14,0 | 16,0 | 18,0 | 20,0 | 22,0 | 24,0 | 26,0 | 28,0 | 30,0 |
| | | М | 27,0 | 30,0 | 32,0 | 35,0 | 37,0 | 40,0 | 42,0 | 45,0 | 47,0 | 50,0 |
| 3. | Поднимание туловища (кол-во за 1 мин.) | Ж | 16 | 20 | 23 | 27 | 30 | 34 | 37 | 40 | 42 | 45 |
| | | М | 20 | 24 | 27 | 30 | 33 | 37 | 40 | 43 | 47 | 50 |
| 4. | Подтягивание (женщины из виса лежа на низкой перекладине, мужчины – на высокой перекладине) | Ж | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 |
| | | М | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| | Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – мужчины, от скамейки – женщины) | Ж | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 |
| | | М | 20 | 24 | 27 | 30 | 33 | 36 | 40 | 45 | 50 | 55 |
| | Или рывок гири 16 кг. | М | 10 | 12 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 |
| 5. | Челночный бег 4х9 м (с) | Ж | 12,5 | 12,2 | 11,9 | 11,6 | 11,3 | 11,0 | 10,8 | 10,6 | 10,4 | 10,2 |
| | | М | 11,4 | 11,1 | 10,8 | 10,5 | 10,2 | 10,0 | 9,8 | 9,6 | 9,4 | 9,2 |
| 6. | Велосипедный кросс (шоссе) (женщины – 5 км., мужчины – 10 км.) (мин.,с) | Ж | 30.00,0 | 28.45,0 | 28.00,0 | 27.30,0 | 25.00,0 | 23.45,0 | 22.30,0 | 21.15,0 | 20.00,0 | 18.45,0 |
| | | М | 55.00,0 | 52.30,0 | 51.15,0 | 50.00,0 | 45.00,0 | 42.30,0 | 40.00,0 | 37.30,0 | 35.00,0 | 32.30,0 |
| | Или бег 1000 м. (мин.,с) | Ж | 6.50,0 | 6.18,0 | 5.46,0 | 5.24,0 | 5.06,0 | 4.54,0 | 4.42,0 | 4.34,0 | 4.26,0 | 4.18,0 |
| | | М | 4.40,0 | 4.30,0 | 4.12,0 | 4.01,0 | 3.48,0 | 3.38,0 | 3.32,0 | 3.28,0 | 3.24,0 | 3.20,0 |
| | Или кросс по пересеченной местности (женщины - 1000 м, мужчины – 3000 м) | Ж | 7.00,0 | 6.30,0 | 6.06,0 | 5.18,0 | 5.10,0 | 4.58,0 | 4.54,0 | 4.42,0 | 4.38,0 | 4.26,0 |
| | | М | 14.28,0 | 13.52,0 | 13.20,0 | 12.50,0 | 12.24,0 | 12.00,0 | 11.40,0 | 11.28,0 | 11.16,0 | 11.04,0 |
| Испытания по выбору | | | | | | | | | | | | |
| 7. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи) | Ж | -5 | -2 | 0 | 1 | 3 | 5 | 7 | 10 | 12 | 15 |
| | | М | -7 | -5 | -3 | -1 | 1 | 3 | 5 | 8 | 10 | 13 |
| | Или плавание на 50 м.** | Ж | 1.40,0 | 1.32,0 | 1.26,0 | 1.16,0 | 1.04,0 | 1.00,0 | 56,0 | 54,0 | 50,0 | 46,0 |
| | | М | 1.16,0 | 1.12,0 | 1.04,0 | 58,0 | 54,0 | 52,0 | 47,0 | 44,0 | 41,0 | 39,0 |
| 8. | 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)** | Ж/М | 13 | 14 | 16 | 18 | 21 | 24 | 26 | 28 | 30 | 32 |
| 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 29 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования