**XI СТУПЕНЬ   
(мужчины и женщины, 70 лет и старше)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний  (тесты)** | **Мужчины** | **Женщины** |
| 70 лет и старше | 70 лет и старше |
| 1. | Смешанное передвижение (км) | 3 | 2 |
| или скандинавская ходьба (км) | 3 | 2 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре  о сиденья стула (кол-во раз) | 8 | 2 |
| 3. | Поднимание туловища из положения  лежа на спине (кол-во раз) | 15 | 10 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя  с прямыми ногами на полу | Достать пальцами голеностопные суставы | |
| 5. | Передвижение на лыжах (км) | 3 | 2 |
| или кросс по пересеченной местности \* (км) | 2 | 1 |
| 6. | Плавание без учета времени (м) | 25 | 25 |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 6 | 6 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить  для получения знака отличия Комплекса \*\* | | 3 | 3 |
| \* Для бесснежных районов страны | | | |
| \*\* Выполнение нормативов ступени в группе оценивается золотым знаком отличия Комплек | | | |