**IX СТУПЕНЬ   
(мужчины и женщины, 50 - 59 лет)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний  (тесты)** | **Мужчины** | | **Женщины** | |
| 50-54 лет | 55-59 лет | 50-54 лет | 55-59 лет |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | |
| 1. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 11.00 | 13.00 | 17.00 | 19.00 |
| или на 3 км | Без учета времени | | Без учета времени | |
| 2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 3 | 2 | - | - |
| или рывок гири (кол-во раз) | 15 | 10 | - | - |
| или подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | 10 | 8 |
| или сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 25 | 20 | 8 | 6 |
| 3. | Поднимание туловища из положения  лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 25 | 20 | 15 | 12 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пальцами до пола | | | |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | |
| 5. | Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.) | - | - | 23.00 | 25.00 |
| Бег на лыжах на 5км (мин., сек.) | 37.00 | 38.00 | - | - |
| или кросс на 2 км по пересеченной местности \* | - | | Без учета времени | |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности \* | Без учета времени | | - | |
| 6. | Плавание без учета времени (м) | 50 | 50 | 50 | 50 |
| 7. | Стрельба из пневматической винтовки  из положения сидя или стоя  с опорой локтей о стол или стойку,  дистанция — 10 м (очки) | 25 | 25 | 25 | 25 |
| или из электронного оружия  из положения сидя или стоя  с опорой локтей о стол или стойку,  дистанция — 10 м (очки) | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 8. | Туристический поход с проверкой туристических навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить  для получения знака отличия Комплекса \*\* | | 5 | 4 | 4 | 4 |
| \* Для бесснежных районов страны | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | |