



**Администрация
городского округа город Рыбинск
ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ,
СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ**

ул. Крестовая/Бородулина, д. 77/8,
г. Рыбинск, Ярославская область, 152934
Тел. приемной (4855) 29-01-93,
Факс (4855) 29-01-96
E-mail: sport-ypravlenie@mail.ru

Руководителям структурных
подразделений Администрации
города Рыбинска

16.02.2016 № 056/ 169

На № _____ от _____

Уважаемые руководители!

Во исполнении пункта № 14 протокола № 4 от 08.02.2016 года «Оперативного совещания и.о. Главы городского округа город Рыбинск с руководителями подразделений Администрации города Рыбинска» сообщаю следующую информацию.

Регистрация участников Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» производится на сайте <http://www.gto.ru> в разделе «Регистрация» с заполнением персональных данных и присвоением гражданину уникального идентификационного номера. После завершения процесса регистрации участник получает доступ к разделу «Личный кабинет», в котором гражданин может ознакомиться с нормативами, выбрать Центр тестирования и следить за результатами выполнения нормативов комплекса ВФСК ГТО.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) прилагаются.

Приложение: на 12 л. в 1 экз.

Директора департамента

Л.Н. Воронцов

	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
6	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	10	15
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе								
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее - Комплекс)**								
		8	8	8	8	8	8	8
		6	6	7	6	6	6	7

II. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы							
		Мальчики				Девочки			
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак
Обязательные испытания (тесты)									
1	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0		
2	Бег на 1 км (мин, с)	6,3	6,1	4,5	6,5	6,3	6		
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-		
3	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15		
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12		
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями		
Испытания (тесты) по выбору									
5	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260		
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150		
6	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17		
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8,15	7,45	6,45	8,4	8,2	7,3		
7	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени		
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени		
8	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50		
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе									
		8	8	8	8	8	8		
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо									
		6	6	7	6	6	7		

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы								
		Мальчики				Девочки				
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)										
1	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6			
2	Бег на 2 км (мин, с)	9,55	9,3	9	12,1	11,4	11			
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-			
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	16			
4	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15			
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук			
Испытания (тесты) по выбору										
5	Прыжок в длину с разбега (см)	330	360	390	280	290	330			
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175			
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40			
	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26			
7	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18,45	17,45	16,3	22,3	21,3	19,3			
	или на 5 км (мин, с)	28	27,15	26	-	-	-			
8	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени			
	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0,43	Без учета времени	Без учета времени	1,05			
9	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25			
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с	18	25	30	18	25	30			

	опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)						
11	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы								
		Юноши				Девушки				
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)										
1	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3			
2	Бег на 2 км (мин, с)	9,2	8,5	7,5	11,5	11,2	9,5			
	или на 3 км (мин, с)	15,1	14,4	13,1	-	-	-			
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-			
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19			
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16			
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16			
Испытания (тесты) по выбору										
5	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360			
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185			
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40			
	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-			
7	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21			
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19,15	18,45	17,3			
8	или на 5 км (мин, с)	25,4	25	23,4	-	-	-			
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени			
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-			

9	Плавание на 50 м (мин, с)		Без учета времени	Без учета времени	0,41	Без учета времени	Без учета времени	1,1
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)		15	20	25	15	20	25
			18	25	30	18	25	30
11	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км						
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе			11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**			6	7	8	6	7	8

VI. СТУПЕНЬ (МУЖЧИНЫ)

(возрастная группа от 18 до 29 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы						
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет			
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)								
1	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9	
2	Бег на 3 км (мин, с)	14	13,3	12,3	14,5	13,5	12,5	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз)	9	10	13	9	10	12	
		20	30	40	20	30	40	
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	7	13	5	6	10	
Испытания (тесты) по выбору								
5	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	380	390	430	-	-	-	
		215	230	240	225	230	240	
6	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) или бег на лыжах на 5 км (мин, с)	33	35	37	33	35	37	
		26,3	25,3	23,3	27	26	24	
7	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	
		Без учета времени	Без учета времени	0,42	Без учета времени	Без учета времени	0,43	
8	Плавание на 50 м (мин, с)	15	20	25	15	20	25	
		Без учета времени	Без учета времени	30	18	25	30	
9	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о	18	25	30	18	25	30	
		Без учета времени	Без учета времени	30	18	25	30	

	стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)								
10	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км							
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10	10	10
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	6	7	8

VI. СТУПЕНЬ (ЖЕНЩИНЫ)

(возрастная группа от 18 до 29 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы								
		от 18 до 24 лет				от 25 до 29 лет				
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)										
1	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8			
2	Бег на 2 км (мин, с)	11,35	11,15	10,3	11,5	11,3	11			
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	15	20	10	15	20			
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	10	12	14	10	12	14			
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	8	11	16	7	9	13			
Испытания (тесты) по выбору										
5	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	270	290	320	-	-	-			
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	170	180	195	165	175	190			
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40			
7	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19			
8	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) или на 5 км (мин, с)	20,2	19,3	18	21	20	18			
8	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) или на 5 км (мин, с)	37	35	31	38	36	32			
9	Плавание на или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени			
9	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1,1	Без учета времени	Без учета времени	1,14			

10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км	11	11	11	11	11	11
11	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	6	7	8	6	7	8
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**						

VII. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 30 до 39 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 3 км (мин, с)	15,1	14,2	12,5	15,3	14,4	13,1
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	9	4	5	8
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	Достать скамью пальцами рук	4	6	Достать скамью пальцами рук	2	4
Испытания (тесты) по выбору							
4	Прыжок в длину с места (см)	220	225	235	210	215	225
5	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	31	33	36	30	32	35
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27,3	27	26	30	29	27
6	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0,45	Без учета времени	Без учета времени	0,48
7	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25

	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
9	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	7	6	7	7

VII. СТУПЕНЬ (женщины)

(возрастная группа от 30 до 39 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 2 км (мин, с)	12,45	12,3	12	13,15	13	12,3
2	Подтягивание из виса лежа на низкой Перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	15	20	12	15	20
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	12	6	8	12
	Достать скамью ладьями	7	7	9	Касание скамьи пальцами рук	4	6
Испытания (тесты) по выбору							
4	Прыжок в длину с места (см)	160	170	185	150	165	180
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	35	45	25	30	40
6	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	13	16	19	–	–	–
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	22,00	21	19	23,00	22	20
7	или на 5 км (мин, с)	39,00	37	33	40,00	38	34
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1,25	Без учета времени	Без учета времени	1,3
9	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	9	9	9

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	7	6	7	7
---	---	---	---	---	---	---

VIII. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 40 до 49 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
		от 40 до 44 лет	от 45 до 49 лет	от 40 до 44 лет	от 40 до 44 лет	от 45 до 49 лет	от 45 до 49 лет
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 2 км (мин, с) или на 3 км	8,5	9,2	13,3	15		
		Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени		Без учета времени
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	4	-	-		
		20	15	-	-		
		-	-	15	10		
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	30	28	12	10		
Испытания (тесты) по выбору							
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) Бег на лыжах на 2 км (мин, с) или на 5 км (мин, с)	35	30	25	20		
		-	-	19	21		
5	или кросс по пересеченной местности на 2 км * или кросс по пересеченной местности на 3 км *	35	36	-	-		
		-	-	Без учета времени	Без учета времени		Без учета времени
6	Плавание без учета времени (м)	Без учета времени	Без учета времени	-	-		
		50	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) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	25	25	25	25		
		30	30	30	30		30
8	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 5 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8		
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	6	6	6		

IX. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 50 до 59 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы			
		Мужчины		Женщины	
		от 50 до 54 лет	от 55 до 59 лет	от 50 до 54 лет	от 55 до 59 лет
Обязательные испытания (тесты)					
1	Бег на 2 км (мин, с) или на 3 км	11	13	17	19
		Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3 15 -	2 10 -	- - 10	- - 8
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	25	20	8	6
Испытания (тесты) по выбору					
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) Бег на лыжах на 2 км (мин, с) или на 5 км (мин, с)	25 - 37	20 - 38	15 23 -	12 25 -
5	или кросс по пересеченной местности на 2 км * или кросс по пересеченной местности на 3 км *	-	-	Без учета времени	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) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	25 30	25 30	25 30	25 30
8	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 5 км			
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **		5	5	5	5

X. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 60 до 69 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы

		Мужчины		Женщины	
		от 60 до 69 лет	от 60 до 69 лет	от 60 до 69 лет	от 60 до 69 лет
Обязательные испытания (тесты)					
1	Смешанное передвижение (км) или скандинавская ходьба (км)	4	4	3	3
2	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	10	10	6	6
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	20	20	15	15
Испытания (тесты) по выбору					
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пальцами рук голеностопные суставы			
5	Передвижение на лыжах (км)	4	4	3	3
	или смешанное передвижение по пересеченной местности* (км)	3	3	2	2
6	Плавание без учета времени (м)	25	25	25	25
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе					
		6	6	6	6
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **					
		5	5	5	5

XI. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 70 лет и старше)

№ п/п	Виды испытаний (тесты) и нормативы	Нормативы	
		Мужчины	Женщины
		от 70 лет и старше	
Обязательные испытания (тесты)			
1	Смешанное передвижение (км) или скандинавская ходьба (км)	3	2
2	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)	8	5
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	15	10
Испытания (тесты) по выбору			
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пальцами рук голеностопные суставы	
5	Передвижение на лыжах (км)	3	2
	или смешанное передвижение по пересеченной местности* (км)	2	1
6	Плавание без учета времени (м)	25	25
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе			
		6	6
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **			
		4	4