

ЛИЦА С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ
I СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 6 ДО 8 ЛЕТ)

№ п/п и наименован ие физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мальчики			Девочки		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	7.4	7.0	6.7	7.5	7.1	6.8
2 Выносливость	2	Смешанное передвижение 1 км (мин., с)	7.40	7.10	6.40	8.05	7.35	7.05
	3	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени) (км)	1	1.2	1.5	1	1.2	1.5
	4	Бег на лыжах 1 км (мин., с)	8.55	8.45	8.30	9.35	9.15	9.00
	5	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	1	1.2	1.5	1	1.2	1.5
3 Сила	6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол- во) раз	1	2	3	-	-	-
	7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	7	9	2	4	6
4 Гибкость	8	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами	-1	+1	+2	+1	+3	+4
5 Скоростно силовые возможности	9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	100	110	120	88	92	100
	10	Подтягивание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	17	21	24	15	18	21
6	11	Метание	2/40	3/60	4/80	1/20	2/40	3/60

Координационные способности		теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во попаданий, % от максимума)						
	2	3	4	5	6	7	8	9
	12	Плавание без учета времени (м)	4	6	10	4	6	10
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			12	12	12	11	11	11
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

ЛИЦА С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ
II СТУПЕНЬ
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 9 ДО 10 ЛЕТ)

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мальчики			Девочки		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	6.8	6.6	6.2	7.0	6.8	6.4
	2	Бег на 60 м(с)	13.1	12.7	12.3	13.2	12.9	12.5
2 Выносливость	3	Бег на 1 км (мин, с)	7.06	6.43	6.15	7.20	6.55	6.20
	4	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.35	8.15	7.45	8.55	8.25	7.55
	5	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	1.5	1.8	2	1.5	1.8	2
	6	Кросс (бег по пересеченной местности) без учета времени (км)	1.5	1.8	2	1.5	1.8	2
3 Сила	7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-
	8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	4	8	12	3	5	7
4 Гибкость	9	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+1	+3	+6	+2	+4	+8

5 Скоростно-силовые возможности	10	Прыжок в длину с разбега (см)	168	184	232	142	168	202
	11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	118	1128	98	108	118
	12	Метание мяча весом 150 г. (м)	10	14	18	8	10	16
	13	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	20	24	30	18	20	24
6 Координационные способности	14	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	2/40	3/60	4/80	2/40	3/60	4/50
	15	Плавание (без учета времени) (м)	6	10	12	6	10	12
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			15	15	15	14	14	14
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ
III СТУПЕНЬ
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 11 ДО 12 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мальчики			Девочки		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	6.4	6.3	5.7	6.8	6.4	6.0
	2	Бег на 60 м (с)	12.8	12.4	11.0	12.8	12.4	12.0
2 Выносливость	3	Бег на 1.5 км (мин, с)	9.35	8.55	7.52	10.10	9.46	8.20
	4	Бег на 2 км (мин, с)	12.20	11.50	10.21	13.56	13.15	11.52
	5	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	15.09	14.58	14.20	15.32	15.12	14.20
	6	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	1.5	2	2.5	1.5	2	2.5

	7	Кросс (бег по пересеченной местности)(без учета времени) (км)	1.5	2	2.5	1.5	2	2.5
	8	Плавание (без учета времени) (м)	15	20	25	15	20	25
3 Сила	9	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	5	-	-	-
	10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	11	18	5	7	10
4 Гибкость	11	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+3	+4	+7	+4	+6	+10
5 Скоростно силовые возможности	12	Прыжок в длину с разбега (см)	216	224	264	198	202	238
	13	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	118	130	142	108	118	128
	14	Метание мяча весом 150 г. (м)	18	22	26	12	12	20
	15	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	28	34	20	26	30
6 Координационные способности	16	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	4/40	6/60	8/80	4/40	6/60	8/80
	17	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	4	6	8	4	6	8
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			17	17	17	16	16	16
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

ЛИЦА С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ
IV СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 13 ДО 15 ЛЕТ)

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мальчики			Девочки		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	5.5	5.3	5.2	6.4	6.0	5.7
	2	Бег на 60 м (с)	10.3	10.1	9.6	12.4	12.0	11.6
2 Выносливость	3	Бег на 2 км (мин, с)	11.55	11.10	10.21	13.10	12.50	11.34
	4	Бег на 3 км (мин, с)	16.20	15.50	15.20	19.10	17.40	16.20
	5	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	19.25	18.25	17.10	23.00	22.15	20.10
	6	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	2	3	5	1	3	4
	7	Кросс (бег по пересеченной местности)(без учета времени) (км)	2	2.5	3	2	2.5	3
	8	Плавание без учета времени (м)	25	35	50	25	35	50
3 Сила	9	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	8	-	-	-
	10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	16	22	6	8	12
4 Гибкость	11	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+4	+5	+10	+5	+8	+12
5 Скоростно силовые возможности	12	Прыжок в длину с разбега (см)	272	280	312	208	228	262
	13	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	132	142	170	112	126	152
	14	Метание мяча весом 150 г. (м)	20	26	30	14	19	22
	15	Поднимание туловища из положения лежа	28	32	40	22	28	34

		на спине (количество раз за 1 мин.)						
6 Координацион ные способности	16	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	5/50	7/70	8/80	5/50	7/70	8/80
	17	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	6	8	10	6	8	10
	18	Стрельба из электронного оружия из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	13	18	23	13	18	23
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			18	18	18	17	17	17
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ
V СТУПЕНЬ
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 16 ДО 17 ЛЕТ)**

№ п/п и наименован ие физическог о качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Юноши			Девушки		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	5.2	5.1	4.9	6.1	5.8	5.4
	2	Бег на 60 м (с)	9.8	9.2	8.8	12.0	11.8	11.2
	3	Бег на 100 м (с)	15.8	15.6	14.7	18.2	18.0	17.4
2 Выносливость	4	Бег на 2 км (мин, с)	11.25	10.50	9.35	12.45	12.15	11.00
	5	Бег на 3 км (мин, с)	15.55	15.20	14.40	-	-	-
	6	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	22.10	21.25	19.15
	7	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	29.05	28.15	26.10	-	-	-
	8	Кросс (бег по пересеченной)	3	4	5	2	2.5	3

		местности) (без учета времени) (км)						
	9	Плавание (без учета времени) (м)	30	40	50	30	40	50
3 Сила	10	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	10	-	-	-
	11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	15	20	25	8	10	14
	12	Рывок гири 16 кг (количество раз)	8	12	18	-	-	-
4 Гибкость	13	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+6	+8	+12	+6	+10	+14
5 Скоростно силовые возможности	14	Прыжок в длину с разбега (см)	296	312	352	222	242	302
	15	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	158	166	182	126	144	162
	16	Метание мяча весом 150 г. (м)	24	29	36	18	22	28
	17	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	20	30	40	15	20	30
6 Координационные способности	18	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	6/60	7/70	9/90	6/60	7/70	9/90
	19	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	10	12	14	10	12	14
	20	Стрельба 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
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			19	19	19	16	16	16

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия	6	6	6	6	6	6
	ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ		НАРУШЕНИЯМИ			

VI СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 18 ДО 24 ЛЕТ)

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	5.2	5.1	4.8	6.2	6.0	5.6
	2	Бег на 60 м (с)	9.3	9.2	8.6	11.9	11.6	11.0
	3	Бег на 100 м (с)	15.8	15.5	14.5	18.2	18.0	17.4
2 Выносливость	4	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	13.40	12.55	12.05
	5	Бег на 3 км (мин, с)	15.25	14.55	14.0	-	-	-
	6	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	22.45	21.40	19.20
	7	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	28.06	27.38	25.42	40.25	38.02	34.10
	8	Кросс (бег по пересеченной местности)(без учета времени) (км)	3	4	5	2	2.5	3
	9	Плавание без учета времени) (м)	40	50	75	40	50	75
3 Сила	10	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	12	-	-	-
	11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	25	30	8	11	13
	12	Рывок гири 16 кг (количество раз)	10	16	20	-	-	-
4 Гибкость	13	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+6	+8	+10	+8	+10	+14
5 Скоростно-силовые возможности	14	Прыжок в длину с разбега (см)	296	304	344	235	260	280
	15	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	172	184	192	148	162	180
	16	Метание мяча весом 150 г. (м)	28	32	40	20	26	32

	17	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	24	32	42	18	
6 Координационные способности	18	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	12/60	15/75	16/80	12/60	
	19	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	13	18	Двухдневный поход 22	13	
	20	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			18	18	18	17	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	