

СОГЛАСОВАНО

Первый заместитель министра
по делам молодежи и спорту
Республики Татарстан


Х.Х. Шайхутдинов
«23» октября 2014г.



УТВЕРЖДАЮ

Исполняющий обязанности
министра образования и науки
Республики Татарстан


А.И. Поминов
«24» октября 2014г.



СОГЛАСОВАНО

Председатель Исполкома
Региональной молодежной общественной
организации «Молодежное физкультурно-
спортивное общество «Буревестник»
Республики Татарстан


Э.Р. Харисов
«23» октября 2014г.



ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении II Спартакиады обучающихся образовательных организаций среднего профессионального образования Республики Татарстан в 2014-2015 учебном году

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1.1. Спартакиады обучающихся образовательных организаций среднего профессионального образования Республики Татарстан (далее – Спартакиада) является комплексным спортивно-массовым мероприятием и проводится в целях привлечения обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом, повышения уровня физической подготовленности и двигательной активности.

1.2. Основные задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок, гражданское и патриотическое воспитание студенческой молодежи;
- популяризация физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- совершенствование форм и методов физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в образовательных организациях среднего профессионального образования РТ (далее – учреждения СПО);
- определение лучших коллективов физической культуры в постановке спортивной и физкультурно-оздоровительной работы;
- выявление сильнейших спортсменов и команд учреждений СПО по различным видам спорта;
- внедрение и реализация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

2. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ СПАРТАКИАДЫ

2.1. Спартакиада проводится в три этапа:

1-й этап: соревнования между учебными группами в рамках учебного заведения. Положение и программа соревнований определяются учреждением СПО.

2-й этап: зональные соревнования. Положение и программа, место соревнований определяются Оргкомитетом из числа сотрудников Министерства образования и науки РТ (далее - МОиН РТ) и Министерством по делам молодежи и спорту РТ (далее - МДМС РТ). В соревнованиях принимают участие сборные команды учебных заведений по видам спорта.

Если количество поданных на участие во втором этапе заявок менее четырех, то зональный этап не проводится. Заявившиеся команды автоматически проходят в третий (финальный) этап соревнований.

3-й этап: финальные соревнования Спартакиады: В соревнованиях финального (третьего) этапа принимают участие сборные команды учреждений СПО по видам спорта, занявшие 1,2,3 места в сельских зонах и 1-6 места в городских зонах. Положение и программа соревнований определяется настоящим положением, утвержденным МОиН РТ, МДМС РТ и проводится Региональной молодежной общественной организацией «Молодёжное физкультурно-спортивной общество «Буревестник» РТ (далее - РМОО МФСО «Буревестник» РТ).

2.2. Виды программы и сроки проведения соревнований 3-го (финального):

№	Вид программы	Сроки проведения		Кол-во человек		
		2 этап (зональный)	3 этап (финальный)	Юн.	Дев.	Педагог
1	Хоккей	Ноябрь-февраль	Март	20	-	1
2	Баскетбол юноши	Март	Апрель	10	-	1
3	Баскетбол девушки	Март	Апрель	-	10	1
4	Настольный теннис	Ноябрь	Декабрь	3	3	2
5	Волейбол юноши	Март	Март	10	-	1
6	Волейбол девушки	Март	Март	-	10	
7	Мини-футбол	Ноябрь	Декабрь	10	-	1
8	Спортивное ориентирование	Апрель	Апрель	2	2	1
9	Шорт-трек	Январь	Январь	2	-	1
10	Национальная борьба	Февраль	Март	6	-	1
ГТО						
11	<i>Бег (юноши 2 – км., девушки -1 км)</i>	<i>Сентябрь</i>	<i>Сентябрь</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>1</i>
12	<i>Зимний этап:</i> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Лыжные гонки (юноши – 5 км, девушки – 3 км.)</i> • <i>Прыжки в длину с места (юноши, девушки)</i> • <i>Подтягивание на перекладине (юноши, девушки)</i> • <i>Поднимание туловища из положения лёжа</i> • <i>Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке</i> 	<i>Январь</i>	<i>Январь</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>1</i>
13	<i>Весенний этап:</i> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Бег 100 м. (юноши, девушки)</i> • <i>Стрельба из пневматического оружия (юноши, девушки)</i> • <i>Метание спортивного снаряда (юноши, девушки)</i> • <i>Плавание 50 метров (юноши, девушки)</i> 	<i>Март</i>	<i>Март</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>1</i>
14	<i>Туристские навыки (юноши, девушки)</i>	<i>Май</i>	<i>Май</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>1</i>
15	Легкая атлетика	Апрель	Май	10		2

2.3. Место и сроки проведения соревнований 3-го этапа определяются Оргкомитетом при согласовании с федерациями по видам спорта. Организаторы оставляют за собой право изменения сроков и места проведения соревнований.

3. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СПАРТАКИАДЫ

Общее руководство подготовкой и проведением Спартакиады осуществляется МОиН РТ и МДМС РТ.

Непосредственное проведение 1-го этапа Спартакиады (подготовка мест соревнований, прием и размещение участников, представителей, тренеров, судей, организация питания, медико-санитарное обслуживание и соблюдение техники безопасности) возлагается на руководителей учреждений СПО, на базе которых проводятся соревнования.

Общая координация деятельности Спартакиады, организация и проведение (1-2 этапов) возлагается на ГАОУ ДОД “Республиканский центр внешкольной работы” (далее РЦВР), МОиН РТ, главные судейские коллегии по видам спорта. Главную судейскую коллегию (судейские бригады) назначает Оргкомитет.

Контроль и проведение 1-2 этапов Спартакиады осуществляет Оргкомитет МОиН РТ.

Организацию и проведение 3 (финального) этапа осуществляет РМОО МФСО «Буревестник» РТ по согласованию с МОиН РТ.

4. УСЛОВИЯ ДОПУСКА И ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ СОРЕВНОВАНИЙ

4.1. Условия допуска и требования к участникам соревнований 1-го этапа определяются учебным заведением.

Во 2-ом (зональном) этапе Спартакиады принимают участие команды, сформированные из студентов одного учреждения СПО, очной формы обучения.

В 3-ем (финальном) этапе принимают участие команды – победители и призёры зональных этапов (1,2,3 места – сельские районы, 1-6 места – городские районы).

4.2. К участию в Спартакиаде допускаются спортсмены в возрасте от 15 до 21 лет после предъявления в мандатную комиссию следующих документов:

- **именная заявка с допуском врача, подписанная руководителем учреждения СПО;**
- **паспорт или водительское удостоверение, или военный билет;**
- **студенческий билет;**
- **зачетная книжка с печатью о переводе на следующий семестр (в первый семестр выписка из приказа о зачислении в учебное заведение;**
- **полис обязательного медицинского страхования**
- **оригинал договора о страховании жизни и здоровья.**

4.3. Все участники команд Спартакиады должны иметь единую спортивную форму с названием, символикой учреждения СПО, которое представляет команда.

4.4. В случае выявления нарушения условий допуска и требований к участникам соревнований настоящего положения, команда дисквалифицируется.

5. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

5.1. В целях обеспечения безопасности зрителей и участников, соревнования разрешается проводить на спортивных сооружениях, принятых к эксплуатации государственными комиссиями, при условии наличия актов технического состояния сооружения в части готовности к проведению мероприятий в соответствии со следующими документами:

- «Положением о мерах по обеспечению общественного порядка и безопасности, эвакуации и оповещения участников и зрителей при проведении спортивных массовых мероприятий» (Утверждено Комитет по физической культуре и спорту при Совете министров СССР от 17.10.1983 г. № 786);

- «Рекомендациями по обеспечению безопасности и профилактики травматизма при занятиях физической культурой и спортом» (Утверждено Комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту от 01.04.1994 г. № 44).

5.2. Контроль за выполнением требований безопасности возлагается, на:

- директоров спортсооружений;
- главных судей по видам спорта.

6. СТРАХОВАНИЕ УЧАСТНИКОВ СПАРТАКИАДЫ

6.1. Все участники соревнований 2-го и 3-го этапов Спартакиады должны быть застрахованы от несчастного случая и иметь на руках оригинал договора о страховании жизни и здоровья. Страхование участников соревнований осуществляют учебные заведения.

7. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ СПАРТАКИАДЫ

7.1. Соревнования Спартакиады проводятся личные, командные и с общекомандным зачетом.

7.2. Победители 1-го этапа Спартакиады определяются в соответствии с Положениями учреждений СПО о их проведении. Победители 2-го и 3-го этапов определяются в соответствии с настоящим Положением.

7.3. На соревнованиях 3-го этапа Спартакиады места, занятые учреждениями СПО в общекомандном зачете, определяются по наибольшей сумме очков, начисленных по таблице «А» за места, занятые учебным заведением по проведенным видам программы в соответствии с п. 2.2. настоящего Положения.

Таблица «А»

Место	1	2	3	4
Очки	40	37	35	34

Далее с убыванием по одному очку.

В случае равенства результатов командной борьбы, преимущество имеет учреждение СПО, у которого наибольшее количество призовых или более высоких мест.

7.4. При определении общего командного зачета Спартакиады в зачет принимаются 6 видов программы (ГТО обязательно!).

8. НАГРАЖДЕНИЕ

8.1. Общие требования к церемонии открытия, закрытия и награждения победителей Спартакиады определяются МОиН РТ, МДМС РТ, РМОО МФСО «Буревестник» РТ.

8.2. На соревнованиях 1-го этапа награждаются победители и призеры в личных соревнованиях, в командном и общекомандном зачетах (в индивидуальных и командных соревнованиях) по усмотрению руководства учреждений СПО.

8.3. На соревнованиях 2-го этапа победители и призёры награждаются дипломами, медалями и кубками. Награждение осуществляется за счет МОиН РТ.

8.4. На соревнованиях 3-го этапа награждение осуществляют МОиН РТ и РМОО МФСО «Буревестник» РТ отдельно по городским и сельским учреждениям СПО.

- призеры соревнований в каждом виде программы награждаются медалями и дипломами соответствующих степеней;
- тренеры победителей соревнований награждаются дипломами;
- команды, занявшие призовые места в видах программы, награждаются дипломами соответствующих степеней и памятными кубками;

8.4. Образовательные организации среднего профессионального образования, подведомственные Министерству образования и науки Республики Татарстан, занявшие призовые места среди образовательных организаций сельских районов и городов, награждаются сертификатами МОиН РТ на приобретение спортивного инвентаря и оборудования. Директора, специалисты физического воспитания – почетными грамотами. Награждение также осуществляется отдельно по городским и сельским учреждениям СПО.

9. ПОРЯДОК И СРОКИ ПОДАЧИ ЗАЯВОК

9.1. Именные заявки от сборных команд образовательных организаций на участие во 2-ом и 3-ем этапах сдаются в комиссию по допуску участников по месту проведения не позднее, чем за 12 часов до начала соревнований. План приезда отъезда делегаций направляется в оргкомитет по месту проведения соревнований не позднее, чем за 2 недели до начала соревнований.

9.2. Отчеты о проведении соревнований 3-го этапа Спартакиады представляются главными судейскими коллегиями по видам спорта в МОиН РТ и РМОО МФСО «Буревестник» РТ не позднее 3-х дней после окончания соревнований по виду спорта.

10. ФИНАНСОВЫЕ УСЛОВИЯ

10.1. Расходы по организации и проведению соревнований 1-го этапа Спартакиады несут учреждения СПО.

10.2. Расходы, связанные с проездом, питанием, проживанием на всех этапах Спартакиады несут командирующие организации.

10.3. Расходы, связанные с судейством и награждением 2-го этапа Спартакиады несет МОиН РТ.

10.4. Расходы, связанные с арендой помещений, судейством и награждением 3-го этапа Спартакиады несут МОиН РТ и РМОО МФСО «Буревестник» РТ.

10.5. Расходы, связанные с обслуживанием соревнований машинами скорой медицинской помощи, охраной правопорядка в местах проведения соревнований несут руководители учреждений СПО, на территории которых проводятся соревнования.

Заявка

(наименование учреждения СПО полностью, в скобках сокращенно)

на участие в соревнованиях по _____
в зачет II Спартакиады обучающихся образовательных организаций среднего профессионального образования Республики Татарстан в 2014-2015 учебном году

(вид программы)

среди учреждений СПО РТ _____ 20__ г.
(сроки проведения)

№	Фамилия имя (полностью)	Год рождения	Допуск врача	Виза врача
1				(Подпись, печать)
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Всего допущено: _____ человек.
(прописью)

Врач: _____ (Ф.И.О.)
Место печати лечебного учреждения
(подпись)

Руководитель
учреждения СПО

_____ (Ф.И.О.) _____
(Подпись) (прописью)

Место печати
учреждения СПО

Руководитель физического
воспитания учреждения СПО

_____ (Ф.И.О.) _____
(подпись) (прописью)

Краткое содержание положений по видам программы Спартакиады

Национальная татаро-башкирская борьба «Куреш»

Соревнования лично-командные, проводятся по «Правилам соревнований татаро-башкирской национальной спортивной борьбы» с выбыванием после одного поражения (по олимпийской системе).

Состав команды 7 человек: 6 юношей и 1 сопровождающий педагог.

Разрешается сдваивание в одной весовой категории. Весовые категории (кг.): до 55, до 65, до 75, до 85, до 90, свыше 90.

Общекомандное место определяется по сумме очков 6 участников по таблице А.

Хоккей

Соревнования командные, проводятся среди юношей по действующим правилам.

Состав команды 21 человек: 20 юношей + 1 сопровождающий педагог.

Система и порядок игр определяется на совещании судейской коллегии.

За двукратную неявку команды на игры – команда снимается с соревнований, её очки аннулируются.

Баскетбол

Соревнования командные, проводятся среди юношей и девушек по действующим правилам.

Состав команды 11 человек: 10 юношей + 1 сопровождающий педагог; 10 девушек + 1 сопровождающий педагог.

Система и порядок игр определяется на совещании судейской коллегии.

За двукратную неявку команды на игры – команда снимается с соревнований, её очки аннулируются.

Волейбол

Соревнования командные, проводятся среди юношей и девушек по действующим правилам.

Состав команды 11 человек: 10 юношей + 1 сопровождающий педагог; 10 девушек + 1 сопровождающий педагог.

Система и порядок игр определяется на совещании судейской коллегии.

За двукратную неявку команды на игры – команда снимается с соревнований, её очки аннулируются.

Мини-футбол

Соревнования командные, проводятся среди юношей по действующим правилам. Состав команды 11 человек: 10 юношей + сопровождающий педагог.

Система и порядок игр определяется на совещании судейской коллегии.

За двукратную неявку команды на игры – команда снимается с соревнований, её очки аннулируются.

Спортивное ориентирование

Соревнования лично-командные, проводятся среди юношей и девушек по действующим правилам

Состав команды 5 человек: 2 юношей + 2 девушки + 1 сопровождающий педагог.

Личные места определяются по техническим результатам. Командные места – по наибольшей сумме очков, набранных по таблице А.

Система и порядок игр определяется на совещании судейской коллегии.

Шорт-трек

Соревнования лично-командные, проводятся среди юношей и девушек по действующим правилам

Состав команды 3 человека: 2 юношей + 1 сопровождающий педагог.

Личные места определяются по техническим результатам. Командные места – по наибольшей сумме очков, набранных по таблице А.

Система и порядок игр определяется на совещании судейской коллегии.

ГТО

1.) Бег (юноши – 3 км, девушки – 2 км.).

Соревнования лично-командные, проводятся среди юношей и девушек по действующим правилам.

Состав команды 7 человек: 3 юношей + 3 девушки + 1 сопровождающий педагог.

Личные места определяются по техническим результатам. Командные места определяются по сумме баллов выполненных нормативов ГТО всеми 6 участниками: Золотой значок – 3 балла, Серебряный значок – 2 балла, Бронзовый значок – 1 балл.

2.) Зимний этап

Соревнования комплексные, лично-командные, проводятся среди юношей и девушек по действующим правилам.

Состав команды 7 человек: 3 юношей + 3 девушки + 1 сопровождающий педагог. Личные места определяются по техническим результатам. Командные места определяются по сумме баллов выполненных нормативов всеми 6 участниками во всех 5 упражнениях Зимнего этапа ГТО: Золотой значок – 3 балла, Серебряный значок – 2 балла, Бронзовый значок – 1 балл.

3.) Весенний этап

Соревнования комплексные, лично-командные, проводятся среди юношей и девушек по действующим правилам.

Состав команды 7 человек: 3 юношей + 3 девушки + 1 сопровождающий педагог. Личные места определяются по техническим результатам. Командные места определяются по сумме баллов выполненных нормативов всеми 6 участниками во всех 4 упражнениях Весеннего этапа ГТО: Золотой значок – 3 балла, Серебряный значок – 2 балла, Бронзовый значок – 1 балл.

4.) Туристские навыки

Соревнования проводятся среди юношей и девушек по действующим правилам

Соревнования командные. Состав команды 7 человек: 3 юношей + 3 девушки + 1 сопровождающий педагог. Командное место определяется по техническому результату.

Легкая атлетика

Состав команды: 10 человек независимо от пола + 2 представителя. Зачет - по 12 лучшим результатам.

Программа соревнований

Юноши – 100 м, 200м, 400м, 800м, 3000 м, эстафета 4 x 100 м, прыжки в длину с разбега, прыжки в длину в высоту, толкание ядра.

Девушки – 100 м, 200м, 400м, 800м, 1500м, эстафета 4 x 100 м, прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту, толкание ядра.

Каждый участник может выступать в двух видах программы и одной эстафете.

На вид выставляется неограниченное количество участников. Победители и призеры первенства определяются по сумме лучших результатов.

Таблица начисления очков

место	очки	место	очки	место	очки
1	22	7	12	13	6
2	19	8	11	14	5
3	17	9	10	15	4
4	15	10	9	16	3
5	14	11	8	17	2
6	13	12	7	18 и далее	1

Настольный теннис

Соревнования лично-командные, проводятся по круговой системе в соответствии с действующими правилами. Согласно жребию команды делятся на подгруппы, выход в финальную часть. Встречи проводятся по ракеткам (1-1, 2-2, 3-3).

Состав команды: 3+1 (запасной) юношей и 3+1 (запасная) девушек + 2 представителя.

Нормативы ГТО

V СТУПЕНЬ

(юноши и девушки 10 - 11 классов,
среднее профессиональное образование,
16 - 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	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
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 8	+ 13	+ 7	+ 9	+ 16
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	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., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
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
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

*Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса

VI СТУПЕНЬ
(мужчины и женщины 18 - 29 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

МУЖЧИНЫ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18–24			25–29		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин., сек.)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.10
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири (кол-во раз)	20	30	40	20	30	40
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 7	+ 13	+ 5	+ 6	+ 10
Испытания (тесты) по выбору							
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	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
8.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	0.43
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	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

*Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18 - 24			25 - 29		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	14	10	12	14
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	34	40	47	30	35	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 8	+ 11	+ 16	+ 7	+ 9	+ 13
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин., сек.)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	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., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	1.10	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
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

*Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.