

C:\Users\СК Липецкийметаллург\Downloads\Graphic1.tif

**С П А Р Т А К И А Д А**

**среди цехов и подразделений ПАО «НЛМК»**



**Проводящая организация:** **СК «Липецкий металлург»**

Допуск участников по пропуску и профсоюзному билету

**2018 год**

**1.Кубок ПАО «НЛМК» в Лыжной эстафете**

***Февраль Лыжная трасса лесопарка НЛМК***

Состав – 4 чел. Дистанция – 2 км.

Результат команды определяется по финишу участника 4-го этапа. Участникам запрещается стартовать в 2-х этапах и без нагрудного номера.

***Награждение:*** в командном зачете: 1 место – кубок, диплом. 2,3 место - дипломы

в личном зачете: 1-3 место – медаль, диплом.

**2. Кубок ПАО «НЛМК» по пулевой стрельбе**

***Февраль Пулевой тир***

Состав команды – 5 чел.

Стрельба с 25 метров из малокалиберной винтовки с упора «лежа». Каждый участник стреляет

3 пробных + 5 зачетных выстрелов. Результат команды определяется по сумме набранных очков 5-ю спортсменами.

***Награждение*:** в командном зачете: 1 место – кубок, диплом. 2,3 место - дипломы

в личном зачете: 1-3 место – медаль, диплом.

**3. Кубок ПАО «НЛМК» в эстафетном плавании**

***Март ООО «Нептун»***

Состав команды – 4 чел.

Дистанция: 4 чел.по 50 метров вольным стилем. Участникам запрещается стартовать на 2-х и более этапах. Результат команды определяется по итогам финиша участника 4 этапа.

Представители от каждой команды приглашаются для определения сильнейшего пловца на дистанции 50 м вольным стилем в личном зачете.

***Награждение*:** в командном зачете: 1 место – кубок, диплом. 2,3 место – дипломы.

в личном зачете: 1-3 место – медаль, диплом.

**4. Кубок ПАО «НЛМК» по шахматам**

***Март - апрель Шахматный клуб***

Состав команды – 3 чел.

Соревнования проводятся по правилам ФИДЕ. Количество туров -7, контроль времени - 25 минут.

Соревнования командные, проводятся в два дня. Подача заявок и жеребьевка в день проведения соревнований

***Награждение*:** в командном зачете: 1 место – кубок, диплом; 2,3 место - дипломы.

**5. Кубок ПАО «НЛМК» по волейболу**

***Апрель - май***

***ООО «Нептун»***

Состав команды – 10 чел. (с запасными)

Количество игр и система проведения определяется на предварительной жеребьевке. Явка представителей на жеребьевку обязательна. Протесты по составу команд принимаются до игры.

***Награждение*:** 1 место – кубок, диплом, 2 и 3 место – дипломы.

«Лучший волейболист» – медаль, диплом

**6. Кубок ПАО «НЛМК» по настольному теннису**

***Апрель - май Спортзал ДЮСШ-4***

Состав команды – 3 чел. ( 2 запасных без замены первой ракетки)

Встречи проводятся из 3-х сетов до 11 очков, при счете 2:0, 3-ий сет не играют. За победу 2 очка, поражение – 1 очко.

***Награждение*:** в командном зачете: 1 место – кубок, диплом; 2,3 место – дипломы.

в личном зачете: 1-3 место – медаль, диплом

**7. Кубок ПАО «НЛМК» по легкоатлетическому кроссу**

***Май Лесопарковая зона парк НЛМК***

Состав команды – 3 чел. (мужчины). Разрешается стартовать 4-му участнику. В зачет команды засчитываются три лучших результата. Дистанция 1000 м. Женщины стартуют только в личном зачете, дистанция 500 м. Победитель определяется по наименьшей сумме результатов, показанных участниками всей команды.

***Награждение*:** в командном зачете: 1 место – кубок, диплом; 2,3 место - дипломы.

в личном зачете (мужчины): 1-3 место – медаль, диплом.

в личном зачете (женщины): 1 место – медаль, диплом.

**8. Чемпионат ПАО «НЛМК» по миди-футболу (1-ая и 2-ая лига)**

***Июнь - июль ФОК «Новолипецкий»***

Состав – 20 чел. (с запасными). Соревнования проводятся в 2-х лигах в один круг по круговой системе. Команды, занявшие 2-а последних места в сезоне 2016 г. в 1-ой лиге, в следующем сезоне играют среди команд 2-ой лиги. Впервые заявленная команда в 2018 г. может выступать только во 2-ой лиге. Игры проходят в 2 тайма х 25 мин., с перерывом 5 мин. Победа - 3 очк., ничья – 1, поражение - 0. За неявку на игру или опоздание без уважительной причины (более 15 мин.), команде засчитывается техническое поражение, а сопернику дается 3 очка. После 2-х неявок команда снимается с соревнований, все результаты ее игр аннулируются. Количество замен неограниченно, разрешаются повторные замены. Футболист, удаленный с поля, пропускает одну очередную игру. За непристойное поведение в ходе игры – удаление с поля с пропуском 2-х игр. Протесты могут быть поданы в течение 15 мин. после окончания игры, поставив в известность представителя команды соперников, сделав краткое изложение в протоколе матча. Протесты по составу команды подаются только до начала игр. В случае неспортивного поведения или конфликта команд – гл.судья имеет право прекратить матч. Соревнования проводятся согласно календарю игр. Вопрос переноса игр возможен по решению гл. судьи.

В 1 лиге, в случае равенства очков у 2-х команд и ничьей в игре между собой, для определения победителя назначается переигровка. В остальных случаях преимущество получает команда, имеющая

- наибольшее количество побед;

- по игре между собой;

- по лучшей разнице забитых и пропущенных мячей во всех играх;

- по наибольшему количеству забитых мячей во всех играх..

***Награждение:***

Команды, занявшие 1 место в 1-х и 2-х лигах, награждаются Кубком, дипломами, за 2, 3 места – дипломами.

«Лучшие футболисты» 1 и 2-ой лиги – медаль, диплом.

Команды-участники 1-ой лиги получают дополнительно в зачет Спартакиады по **10 баллов.**

**9. Кубок ПАО «НЛМК» по мини-футболу**

***Август - сентябрь ФОК «Новолипецкий»***

***или (Спортивный зал )***

Состав: 10 чел. В поле – 4+1.

Соревнования проводятся по олимпийской системе, согласно жеребьевке (2 тайма по 15 минут). В случае ничьей в основное время, победитель определяется в серии семиметровых ударов. Количество замен неограниченно, допускаются повторные замены.

***Награждение*:** 1 место – кубок, диплом, 2,3-и места – дипломы

«Лучший футболист» – медаль, диплом

Очки в зачет Спартакиады с 1 по 4-е место идут согласно основной таблице, остальным командам-участникам в зависимости от количества проведенных игр.

**10. Кубок ПАО «НЛМК» по баскетболу**

***Сентябрь - октябрь ООО «Нептун»***

Состав команды – 10 чел. (с запасными)

Количество игр и система проведения определяется на предварительной жеребьевке. Явка представителей на жеребьевку обязательна. Протесты по составу команд принимаются до игры.

***Награждение*:** 1 место – кубок, диплом, 2,3-и места – дипломы.

«Лучший баскетболист» – медаль, диплом.

**11. Кубок ПАО НЛМК по силовому многоборью**

***Сентябрь ФОК «Новолипецкий»***

Состав – 3 чел.

Соревнования проводятся в один день. Все участнике команды стартуют в следующих видах: подтягивания, прыжок в длину с места, поднос ног к перекладине, отжимания от пола. Результат команды определяются по сумме баллов набранных каждым участником.

***Награждение*:** в командном зачете:1 место – кубок, диплом, 2,3-и места – дипломы;

в личном зачете награждается участник, занявший 1 место в каждом виде программы, по результатом многоборья – медаль, диплом.

**12. Кубок ПАО «НЛМК» в легкоатлетической эстафете**

***Сентябрь ФОК «Новолипецкий»***

Состав команды – 4 чел (независимо от пола и возраста).

Дистанция: 4 по 100 метров. Бег осуществляется по своей дорожке, передача эстафетной палочки –в ограниченном коридоре, финиш участника 4 этапа с палочкой. Участникам запрещается стартовать на 2-х и более этапах. Результат команды определяется по итогам финиша участника 4 этапа, при условии соблюдения правил передачи эстафетной палочки.

Представители от каждой команды приглашаются для определения сильнейшего спринтера на дистанции 100 м в личном зачете.

***Награждение*:** в командном зачете: 1 место – кубок, диплом.2,3 место- дипломы

в личном зачете: 1-3 место – медаль, диплом.

**13. Кубок ПАО «НЛМК» по гиревому спорту**

***Сентябрь - октябрь ФОК «Новолипецкий»***

Состав – 3 чел. Вес гири – 24 кг., упражнение «рывок»

Контрольное время – до 10 мин. Разрешается 1 раз за время выполнения упражнения, перехватить гирю в другую руку.

Результат команды складывается из количества подъемов гири каждым членом команды в интервал контрольного времени.

***Награждение*:** в командном зачете:1 место – кубок, диплом, 2,3-и места – дипломы

в личном зачете 1-3 место – медаль, диплом.

**14. Кубок ПАО НЛМК по стендовой стрельбе**

***Сентябрь -октябрь Стрелково-стендовый комплекс***

Состав – 3 чел. (независимо от пола и возраста)

Соревнования проводятся на 2-х площадках. Каждый участник принимает по 30 мишеней (площ.№1 -15 мишеней и площ.№2 – 15 мишеней). Результат команды складывается из суммы пораженных мишеней 3-х участников команды ( 90 очков).

В случае равенства очков у команд наивысшее место присуждается по наибольшему количеству очков в последней серии. При равенстве очков в личном зачете (1-3 место) проводится перестрелка до промаха.

***Награждение*:** в командном зачете:1 место – кубок, диплом, 2,3-и места – дипломы;

в личном зачете 1-3 место – медаль, диплом.

**Дополнительные виды**

**Согласно правил Всероссийских Федераций спорта**

**15.**

**Кубок по полиатлону**

**16.**

**Кубок по бадминтону**

**17.**

**Кубок по л/а многоборью**

**18.**

**Кубок по метанию гранаты**

**19.**

**Кубок по городкам**

**20.**

**Кубок по бильярду**

**Условия подведения итогов Спартакиады**

Таблица начисления баллов по 20-и видам спорта в зачет «Спартакиады»

|  |  |
| --- | --- |
| **1 место – 30 баллов**  **2 место – 27 баллов**  **3 место – 25 баллов**  4 место – 24 балла  5 место – 23 балла  6 место - 22 балла  7 место – 21 балл  8 место – 20 баллов  9 место – 19 баллов  10 место - 18 баллов  11 место – 17 баллов  12 место – 16 баллов  13 место – 15 баллов  14 место – 14 баллов | 15 место - 13 баллов  16 место - 12 баллов  17 место – 11 баллов  18 место - 10 баллов  19 место – 9 баллов  20 место – 8 баллов  21 место – 7 баллов  22 место – 6 баллов  23 место – 5 баллов  24 место - 4 балла  25 место – 3 балла  26 место – 2 балла  27 место и ниже – 1 балл |

\* Цех или подразделение может заявить 2 –е и более команд. В зачет Спартакиады будет засчитан лучший результат. Во всех игровых видах ,стендовой, пулевой стрельбе,н/тенниса вторые команды не допускаются.

\* Наличие заявки от команды, пропусков на все соревнования обязательны.Профсоюзные билеты предъявляются на виды,финансируемые Первичной профсоюзной организацией НЛМК.

\*Общекомандное первенство среди цехов и подразделений определяется по наибольшей сумме баллов, набранных во всех видах спорта, входящих в программу Спартакиады.

В случае равенства очков у 2-х и более команд - **призеров**, победителем становится подразделение с наибольшим колличеством 1–их мест по видам спорта,входящих в Спартакиаду.

В случае равенства 1-х мест,считаются 2-е места и т.д.

\* Всю информацию смотрите на сайте **www.lmetallurg.ru.** Электронный адрес [**lm.48@mail.ru**](mailto:lm.48@mail.ru).

Контактный тел.: **43-15-84** (Бессонова Т.А., Королев М.И.)

**Информация по сдаче испытаний /тестов/**

**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**

**«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»:**

1. В целях дальнейшего развития физической культуры и спорта на предприятии, включить сдачу Всероссийского комплекса «ГТО» в Спартакиаду ПАО «НЛМК» 2018 года.
2. Цех или подразделение может выставить неграниченное количество работников, не имеющих медицинских противопоказаний и предоставивших документы. В зачет Спартакиады будут начисляться баллы максимально за 30 человек.
3. Участники выступают лично (замены не допускаются) по заранее поданной заявке и согласованному графику. К заявке подаются ксерокопии документов

- Пропуск

- Копия паспорта (с указанием даты рождения)

- Медицинская справка

При себе иметь пропуск.

1. В таблицу Спартакиады, по результатам ГТО начисляются следующие баллы:

- за каждого участника, принявшего участия в сдаче комплекса ГТО и сдавшего необходимое количество нормативов, но не выполнивших требования ни на один из знаков - начисляется по 1,5 балла.

- дополнительно начисляется 1,5 балла за выполнение нормативов на золотой знак, 1 балл – серебряный знак, 0,5 балла – бронзовый.

- допускается не более 20% участников, сдающих комплекс ГТО по 8 и 9 ступеням (40-49 лет и 50-59 лет), от числа заявленных от одного подразделения.

- участники, сдавшие комплекс ГТО согласно нормативов, получают удостоверение и

знаки - золотой, серебряный, бронзовый.

**ВНИМАНИЕ!** **Согласно Приказа №1283 от 25.12.2016 г. Минспорта РФ внесены изменения в результаты контрольных испытаний 8-10 ступень. Нормативы приведены ниже с учетом изменений.**

**Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса Комплекса ГТО**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | № п/п | Виды испытаний | Возрастная группа | | | | | | | | | | | |
| **VI ступень (18-29 лет)** | | | | | | **VII ступень (30-39 лет)** | | | | | |
| **мужчины** | | | | | | **мужчины** | | | | | |
| **от 18 до 24 лет** | | | **от 25 до 29 лет** | | | **от 30 до 34 лет** | | | **от 35 до 39 лет** | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| **Обязательные тесты** | **1** | **Бег 100 м (сек.)** | **15,1** | **14,8** | **13,5** | **15,0** | **14,6** | **13,9** | **-** | **-** | - | - | - | - |
| **2** | **Бег 3 км (мин, сек)** | **14,00** | **13,30** | **12,30** | **14,50** | **13,50** | **12,50** | **15,10** | **14,20** | **12,50** | **15,30** | **14,40** | **13,10** |
| **3** | **Одно из предложенных:**  **Подтягивание на перекладине**  **Рывок гири 16кг (4 мин.)** | **9**  **20** | **10**  **30** | **13**  **40** | **9**  **20** | **10**  **30** | **12**  **40** | **4**  **20** | **6**  **30** | **9**  **40** | **4**  **20** | **5**  **30** | **8**  **40** |
| **4** | **Наклон вперед из И.П. стоя с прямыми ногами на гим. скамье (ниже уровня скамьи – см**) | **+6** | **+7** | **+13** | **+5** | **+6** | **+10** | **Достать скамью пальцами** | **+4** | **+6** | **Достать скамью пальцами** | **+2** | **+4** |
| Тесты по выбору | 5 | Прыжок в длину с места (см.) | **215** | **230** | **240** | **225** | **230** | **240** | **220** | **225** | **235** | **210** | **215** | **225** |
| 6 | Метание гранаты  700 гр.(м.) | **33** | **35** | **37** | **33** | **35** | **37** | **31** | **33** | **36** | **30** | **32** | **35** |
| 7 | Плавание 50 м  (мин., сек.) | Без учета времени | Без учета времени | **0,42** | Без учета времени | Без учета времени | **0,43** | Без учета времени | Без учета времени | **0,45** | Без учета времени | Без учета времени | **0,48** |
| 8 | Стрельба из пневмат. винтовки на 10 м | **15** | **20** | **25** | **15** | **20** | **25** | **15** | **20** | **25** | **15** | **20** | **25** |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| Необходимо выполнить нормативов для получения знака | | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | № п/п | Виды испытаний | Возрастная группа | | | | | | | | | | | |
| **VI ступень (18-29 лет)** | | | | | | **VII ступень (30-39 лет)** | | | | | |
| **женщины** | | | | | | **женщины** | | | | | |
| **от 18 до 24 лет** | | | **от 25 до 29 лет** | | | **от 30 до 34 лет** | | | **от 35 до 39 лет** | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| **Обязательные тесты** | **1** | **Бег 100 м (сек.)** | **17,5** | **17,0** | **16,5** | **17,9** | **17,5** | **16,8** | **-** | **-** | - | - | - | - |
| **2** | **Бег 2км (мин., сек.)** | **11,35** | **11,15** | **10,30** | **11,50** | **11,30** | **11,00** | **12,45** | **12,30** | **12,00** | **13,15** | **13,00** | **12,30** |
| **3** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)** | **10** | **12** | **14** | **10** | **12** | **14** | **6** | **8** | **12** | **6** | **8** | **12** |
| **4** | **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см)** | **+8** | **+11** | **+16** | **+7** | **+9** | **+13** | **Достать скамью пальцами** | **+7** | **+9** | **Достать скамью пальцами** | **+4** | **+6** |
| Тесты по выбору | 5 | Прыжок в длину с места (см.) | **170** | **180** | **195** | **165** | **175** | **190** | **160** | **170** | **185** | **150** | **165** | **180** |
| 6 | Метание гранаты  500 гр.(м.) | **14** | **17** | **21** | **13** | **16** | **19** | **13** | **16** | **19** | **-** | **-** | **-** |
| 7 | Плавание 50 м  (мин., сек.) | Без учета времени | Без учета времени | **1,10** | Без учета времени | Без учета времени | **1,14** | Без учета времени | Без учета времени | **1,25** | Без учета времени | Без учета времени | **1,30** |
| 8 | Стрельба из пневматической винтовки на 10 м  (очки) | **15** | **20** | **25** | **15** | **20** | **25** | **15** | **20** | **25** | **15** | **20** | **25** |
| 9 | Поднимание туловища из положения лежа на спине  (кол-во раз за 1 мин.) | **34** | **40** | **47** | **30** | **35** | **40** | **30** | **35** | **45** | **25** | **30** | **40** |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 |
| Необходимо выполнить нормативов для получения знака | | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | № п/п | Виды испытаний | Возрастная группа | | | | | | | | | | | | | | |
| **VIII ступень (40-49 лет)** | | | | | | **IX ступень (50-59 лет)** | | | | | | **X ступень (60-64 лет)** | | |
| **женщины** | | | | | | **женщины** | | | | | | **женщины** | | |
| **От 40 до 44 лет** | | | **от 45 до 49 лет** | | | **от 50 до 54 лет** | | | **от 55 до 59 лет** | | | **От 60-64 лет** | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| **Обязательные тесты** | **1** | **Бег 2км (мин., сек.)** | **16,10** | **15,10** | **13,00** | **17,20** | **16,10** | **13,40** | **18,00** | **17,00** | **14,30** | **20,00** | **19,00** | **15,50** | **-** | **-** | **-** |
| **2** | **Скандинавская ходьба на 3 км** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **33,00** | **32,00** | **30,00** |
| **3** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)** | **3** | **5** | **11** | **3** | **5** | **10** | **3** | **5** | **8** | **2** | **4** | **7** | **3**  от скамьи | **5**  от скамьи | **7**  от скамьи |
| **4** | **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см)** | **+2** | **+4** | **+13** | **+2** | **+4** | **+13** | **+1** | **+3** | **+10** | **+1** | **+3** | **+8** | **0** | **+2** | **+6** |
| Тесты по выбору | 5 | Плавание 50 м  (мин., сек.) | **1,38** | **1,28** | **1,08** | **1,40** | **1,30** | **1,10** | **1,45** | **1,35** | **1,15** | **1,50** | **1,40** | **1,20** | **25 м без учета** | **1,10** | **0,45** |
| 6 | Стрельба из пневматической винтовки на 10 м  (очки) | **10** | **13** | **22** | **10** | **13** | **22** | **7** | **10** | **19** | **7** | **10** | **19** | **-** | **-** | **-** |
| 7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине  (кол-во раз за 1 мин.) | **14** | **16** | **26** | **10** | **12** | **22** | **8** | **11** | **18** | **7** | **9** | **15** | **5**  б/у времени | **7**  б/у времени | **13**  б/у времени |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **5** | **5** | **5** |
| Необходимо выполнить нормативов для получения знака | | | **5** | **5** | **6** | **5** | **5** | **6** | **5** | **5** | **6** | **5** | **5** | **6** | **4** | **4** | **5** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | № п/п | Виды испытаний | Возрастная группа | | | | | | | | | | | | | | |
| **VIII ступень (40-49 лет)** | | | | | | **IX ступень (50-59 лет)** | | | | | | **X ступень (60-64 лет)** | | |
| **мужчины** | | | | | | **мужчины** | | | | | | **мужчины** | | |
| **От 40 до 44 лет** | | | **от 45 до 49 лет** | | | **от 50 до 54 лет** | | | **от 55 до 59 лет** | | | **От 60-64 лет** | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| **Обязательные тесты** | **1** | **Бег 2км (мин., сек.)** | **14,00** | **12,40** | **10,00** | **14,30** | **13,10** | **10,15** | **14,50** | **13,30** | **11,00** | **15,00** | **14,00** | **12,00** | **-** | **-** | **-** |
| **2** | **Скандинавская ходьба на 3 км** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **29,00** | **28,00** | **26.00** |
| **3** | **Одно из предложенных:**  **Подтягивание на перекладине**  **Рывок гири 16кг (4 мин.)**  **Сгибание, разгибание** | **4**  **14**  **13** | **6**  **17**  **17** | **9**  **28**  **29** | **3**  **9**  **11** | **5**  **11**  **15** | **8**  **23**  **28** | **2**  **8**  **9** | **4**  **10**  **11** | **7**  **20**  **24** | **2**  **6**  **7** | **3**  **8**  **10** | **6**  **18**  **18** | **-**  **-**  **4**  от скамьи | **-**  **-**  **6**  от скамьи | **-**  **-**  **14**  от скамьи |
| **4** | **Наклон вперед из И.П. стоя с прямыми ногами на гим. скамье (ниже уровня скамьи – см**) | **+1** | **+3** | **+9** | **0** | **+2** | **+9** | **0** | **+1** | **+8** | **-1** | **0** | **+7** | **-6** | **-4** | **-2** |
| Тесты по выбору | 5 | Плавание 50 м  (мин., сек.) | **1,20** | **1,10** | **0,48** | **1,25** | **1,15** | **0,50** | **1,30** | **1,20** | **0,55** | **1,35** | **1,25** | **1,00** | **25 м без учета** | **0,50** | **0,35** |
| 6 | Стрельба из пневмат. винтовки на 10 м | **13** | **16** | **25** | **10** | **13** | **25** | **10** | **13** | **22** | **10** | **13** | **22** | **-** | **-** | **-** |
| 7 | Поднимание туловища из И.П. лежа на спине (за 1 минуту) | **24** | **28** | **35** | **22** | **27** | **31** | **14** | **17** | **26** | **11** | **14** | **24** | **9**  б/у времени | **11**  б/у времени | **21**  б/у времени |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **5** | **5** | **5** |
| Необходимо выполнить нормативов для получения знака | | | **5** | **5** | **6** | **5** | **5** | **6** | **5** | **5** | **6** | **5** | **5** | **6** | **4** | **4** | **5** |

**Директор Короленко Ю.Н.**