**Программа**

**Мальчики**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид испытания (тест) | I  Ступень  6-8 лет | II  ступень  9 – 10 лет | III  ступень  11 - 12 лет | IV  ступень  13 –15 лет | V  Ступень  16 - 17 лет |
| 1 | Бег на 30 м | + | + | + | + | + |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | + | + | + | + | + |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | + | + | + | + | + |
| 4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | + | + | + | + | + |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | + | + | + | + | + |

**Девочки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид испытания (тест) | I  Ступень  6-8 лет | II  ступень  9 – 10 лет | III  ступень  11 - 12 лет | IV  ступень  13 –15 лет | V  Ступень  16 - 17 лет |
| 1 | Бег на 30 м | + | + | + | + | + |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | + | + | + | + | + |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | + | + | + | + | + |
| 4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | + | + | + | + | + |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | + | + | + | + | + |

**Мужчины**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид испытания (тест) | VI  ступень  18-29 лет | VII  ступень  30-39 лет | VIII  ступень  40-49 лет | IX  ступень  50-59 лет | X  ступень  60-69 лет | XIступень  70 лет и старше |
| 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | + | + | + | + | - | - |
| 1 | Сгибание и разгибание рук о гимнастическую скамью | - | - | - | - | + | - |
| 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула | - | - | - | - | - | + |
| 2 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | + | + | - | - | - | - |
| 4 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | + | + | + | + | + | + |
| 5 | Плавание 50 м | + | + | + | + | - | - |
| 5 | Плавание 25 м | - | - | - | - | + | + |

**Женщины**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид испытания (тест) | VI  ступень  18-29 лет | VII  ступень  30-39 лет | VIII  ступень  40-49 лет | IX  ступень  50-59 лет | X  ступень  60-69 лет | XIступень  70 лет и старше |
| 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | + | + | + | + | - | - |
| 1 | Сгибание и разгибание рук о гимнастическую скамью | - | - | - | - | + | - |
| 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула | - | - | - | - | - | + |
| 2 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | + | + | - | - | - | - |
| 4 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | + | + | + | + | + | + |
| 5 | Плавание 50 м | + | + | + | + | - | - |
| 5 | Плавание 25 м | - | - | - | - | + | + |