



Департамент образования города Москвы
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Москвы
«Школа № 463 имени Героя Советского Союза Д.Н. Медведева»

115470, г. Москва, ул. Судостроительная, д. 10, корп. 1
 Школьное отделение - тел/факс 8(499) 612-3419
 Дошкольное отделение «Жемчужинка» - здание №1 - 8(499) 617-4893
 - здание №2 - 8(499) 615-6603

e-mail: 463@edu.mos.ru
<http://schu463.mskobr.ru>

Нормативы

Пол	Обязательные испытания (тесты)										Испытания (тесты) по выбору														
	1		2		3			4			5		6ж		6м7ж		7м8ж		8м9ж		9м10ж		10м11ж		
	Бег на 100 м (с)	Бег на 2 км (мин, с)	Бег на 3 км (мин, с)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Рывок гири 16 кг (количество раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на параллельных стойках (количество раз)	Прыжок в длину с разбега (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	Метание спортивного снаряда весом 700 гр (м)	Метание спортивного снаряда весом 500 гр (м)	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	Плавание на 50 м (мин, с)	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	Туристический поход с проверкой туристических навыков						
Мужчины	зол	13,5	-	12,3	13	40	-	-	13	430	240	X	37	-	-	23,30	0,42	25	30	Туристический поход на 15км					
	сер	14,8	-	13,3	10	30	-	-	7	390	230	X	35	-	-	25,30	Був	20	25					10	8
	брон	15,1	-	14,0	9	20	-	-	6	380	215	X	33	-	-	26,30	Був	15	18					10	7
Женщины	зол	16,5	10,3	-	-	20	14	16	320	195	47	-	21	18,00	31,00	1,10	25	30	Туристический поход на 15км						
	сер	17,0	11,15	-	-	15	12	11	290	180	40	-	17	19,30	35,00	Був	20	25					11	8	
	брон	17,5	11,35	-	-	10	10	8	270	170	34	-	14	20,20	37,00	Був	15	18					11	7	
																				Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		Количество видов (испытаний) которые необходимо выполнить для получения знака отличия Команды			