

Комплекс испытаний рассчитан на школьников 6-8 лет, то есть получить свой первый значок можно уже в первом классе, с 9 лет школьник участвует в сдаче нормативов на [2 ступени](#). Готовиться к этому, конечно, желательно заранее, начиная с детского сада. Ребёнок растёт в этом возрасте очень быстро. Его физические возможности меняются, поэтому занятия должны проводиться регулярно, с постепенным увеличением нагрузок. При этом план тренировок для подготовки к 1 ступени должен быть составлен грамотно, со знанием особенностей развития организма ученика младшего класса. Поэтому, перед тем, как приступить к делу, необходимо проконсультироваться с врачом и специалистом, так как подход должен быть максимально индивидуальным.

— бронзовый значок			— серебряный значок			— золотой значок	
№ п/п	Девочки			Мальчики			Виды испытаний
	Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото	
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ							
1.	10,9	10,7	9,7	10,4	10,1	9,2	Челночный бег 3x10 м (сек.)
	7,2	7	6,2	6,9	6,7	5,9	или бег на 30 м (сек.)
2.	Без учета времени						Смешанное передвижение (1 км)
3.				2	3	4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)
	4	5	11	5	6	13	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)
	4	5	11	7	9	17	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)
4.	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)
НА ВЫБОР							
5.	110	115	135	115	120	140	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
6.	2	3	4	2	3	4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий)
7.	9,15	9,00	8,30	8,45	8,30	8,00	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)

	Без учета времени						или на 2 км
	Без учета времени						или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*
8.	10	10	15	10	10	15	Плавание без учета времени (м)
	8	8	8	8	8	8	Кол-во тестов в возрастной группе
	6	6	7	6	6	7	Кол-во тестов, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны тесты на быстроту, гибкость, выносливость и силу.							