

**Российская Федерация  
Республика Алтай  
Администрация  
муниципального образования  
«Чойский район»**

**Россия Федерациязы  
Алтай Республиканын  
«Чойј аймак»  
муниципал тозолмо  
администрациязы**

**П О С Т А Н О В Л Е Н И Е**

**Ј Ö П**

**29 августа 2017 года**

**№ 394**

**О создании Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта на территории муниципального образования «Чойский район»**

В соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», Постановлением Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», Распоряжением Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 № 1165-р «Об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28 января 2016 г. № 54 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, Указом Главы Республики Алтай, Председателя Правительства Республики Алтай от 24 июля 2014 года N 198-у «О мероприятиях по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) на территории Республики Алтай», руководствуясь Уставом муниципального образования «Чойский район», Администрация муниципального образования «Чойский район»

**П О С Т А Н О В Л Я Е Т:**

1. Создать на базе муниципального образовательного учреждения Чойской СОШ «Центр тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта на территории муниципального образования «Чойский район» (далее по тексту – Центр тестирования ГТО)»).

2. Утвердить Положение о Центре тестирования ГТО на территории муниципального образования «Чойский район», приложение 1 к настоящему постановлению.

3. Утвердить Порядок проведения тестирования ГТО на территории муниципального образования «Чойский район», приложение 2 к настоящему постановлению.

4. Утвердить График тестирования населения муниципального образования «Чойский район» по выполнению испытаний (тестов) и нормативов комплекса ГТО, приложение 3 к настоящему постановлению.

5. Отделу образования администрации муниципального образования «Чойский район» обеспечить организацию и проведение тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры на базе муниципального образовательного учреждения «Чойская средняя общеобразовательная школа»

6. Назначить главным судьей Центра тестирования главного специалиста по физической культуре и спорту отдела образования администрации муниципального образования «Чойский район» Тишкова Юрия Ивановича.

7. Рекомендовать Бюджетному учреждению здравоохранения Республики Алтай «Чойская районная больница» разработать схему проведения медицинского осмотра (обследования) желающих участвовать в тестировании по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, обеспечить медицинский осмотр и организовать медицинский контроль при проведении тестирования по видам испытаний в Центре тестирования и местах тестирования.

8. Отделу образования администрации муниципального образования «Чойский район» разработать и утвердить программу участия волонтеров в реализации мероприятий комплекса ГТО (помощь волонтеров).

9. Муниципальному учреждению культуры «Библиотечно-информационный центр» Муниципального образования «Чойский район» оказать информационную и пропагандистскую поддержку в реализации мероприятий комплекса ГТО.

10. Рекомендовать руководителям организаций и учреждений расположенных на территории Чойского района принять активное участие в прохождении тестирования нормативов комплекса ГТО.

11. Разместить настоящее постановление на официальном сайте администрации муниципального образования «Чойский район».

12. Настоящее постановление вступает в силу с момента официального опубликования.

13. Контроль за исполнением настоящего постановления возложить на Первого заместителя Главы муниципального образования по социальным вопросам.

Глава муниципального образования  
«Чойский район»

А.М. Борисов

**УТВЕРЖДЕНО**  
**постановление администрации**  
**муниципального образования**  
**«Чойский район»**

**от 29.08.2017 № 394**

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о Центре тестирования по выполнению видов испытаний (тестов),  
нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области  
физической культуры и спорта на территории муниципального  
образования «Чойский район»**

**I. Общие положения**

1. Положение о Центре тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта (далее - Положение) разработано в соответствии с Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденным постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. N 540.

2. Положение устанавливает порядок организации и деятельности Центров тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта (далее - Центр тестирования), осуществляющих тестирование общего уровня физической подготовленности граждан Российской Федерации (далее - граждане) на основании результатов выполнения видов испытаний (тестов), нормативов и оценки уровня знаний и умений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее - комплекс ГТО).

3. Учредителем Центра тестирования является администрация муниципального образования «Чойский район», (далее - Учредитель).

4. Работа Центра тестирования ведется совместно с отделом образования муниципального образования «Чойский район».

**II. Цели, задачи и виды деятельности Центра тестирования**

5. Основной целью деятельности Центра тестирования является осуществление оценки выполнения гражданами государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. N 575 (далее - государственные требования).

## 6. Задачи Центра тестирования:

6.1. Создание условий по оказанию консультационной и методической помощи гражданам в подготовке к выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;

6.2. Организация и проведение тестирования граждан по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта.

## 7. Основные виды деятельности Центра тестирования:

7.1. Проведение пропаганды и информационной работы, направленной на формирование у граждан осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании и ведении здорового образа жизни, популяризации участия в мероприятиях по выполнению испытаний (тестов) и нормативов комплекса ГТО;

7.2. Создание условий и оказание консультационной и методической помощи гражданам, физкультурно-спортивным, общественным и иным организациям в подготовке к выполнению государственных требований;

7.3. Осуществление тестирования населения по выполнению государственных требований к уровню физической подготовленности и оценке уровня знаний и умений граждан согласно Порядку организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденному приказом Минспорта России от 29 августа 2014 г. N 739 (далее - Порядок организации и проведения тестирования);

7.4. Ведение учета результатов тестирования участников, формирование протоколов выполнения нормативов комплекса ГТО, обеспечение передачи их данных для обобщения в соответствии с требованиями Порядка организации и проведения тестирования;

7.5. Внесение данных участников тестирования, результатов тестирования и данных сводного протокола в автоматизированную информационную систему комплекса ГТО;

7.6. Участие в организации мероприятий комплекса ГТО, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарные планы физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований;

7.7. Взаимодействие с органами государственной власти, органами местного самоуправления, физкультурно-спортивными, общественными и иными организациями в вопросах внедрения комплекса ГТО, проведения мероприятий комплекса ГТО;

7.8. Участие в организации повышения квалификации специалистов в области физической культуры и спорта по комплексу ГТО, при наличии лицензии на осуществление образовательной деятельности;

7.9. Обеспечение судейства мероприятий по тестированию граждан.

8. Для организации тестирования в отдаленных, труднодоступных и малонаселенных местах может организовываться выездная комиссия Центра тестирования.

9. Тестирование лиц, из числа граждан, подлежащих призыву на военную службу, обучающихся в подведомственных Министерству обороны Российской Федерации образовательных организация и соответствующего гражданского персонала, осуществляется в соответствующих Центрах тестирования, создаваемых в соответствии с пунктом 3.3 Порядка создания Центров тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта.

10. Тестирование организуется только в местах, соответствующих установленным требованиям к спортивным объектам, в том числе по безопасности эксплуатации.

### **III. Взаимодействие сторон**

12. Центр тестирования имеет право:

12.1. Допускать участников тестирования и отказывать участникам тестирования в допуске к выполнению видов испытаний (тестов) комплекса ГТО в соответствии с Порядком организации и проведения тестирования и законодательством Российской Федерации;

12.2. Запрашивать у участников тестирования, органов местного самоуправления, органов государственной власти и получать необходимую для его деятельности информацию;

12.3. Вносить исполнительным органам государственной власти Республики Алтай в области физической культуры и спорта предложения по совершенствованию структуры и содержания государственных требований комплекса ГТО;

12.4. Привлекать волонтеров для организации процесса тестирования граждан.

13. Центр тестирования обязан:

13.1. Соблюдать требования Порядка организации и проведения тестирования, нормативных правовых актов, регламентирующих проведение спортивных мероприятий и физкультурных мероприятий;

13.2. Обеспечивать условия для организации оказания медицинской помощи при проведении тестирования и других мероприятий в рамках комплекса ГТО.

### **IV. Материально-техническое обеспечение**

14. Материально-техническое обеспечение Центров тестирования осуществляется за счет собственных средств и средств учредителя в соответствии с законодательством Российской Федерации.

15. Центр тестирования осуществляет материально-техническое обеспечение участников тестирования, обеспечение спортивным оборудованием и инвентарем, необходимыми для прохождения тестирования.

---

**УТВЕРЖДЕН**  
**постановлением администрации**  
**муниципального образования**  
**«Чойский район»**

**от 29.08.2017 № 394**

**Порядок**  
**организации и проведения тестирования групп населения в рамках**  
**реализации мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского**  
**физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на**  
**территории муниципального образования «Чойский район»**

**I. Общие положения**

1. Порядок организации и проведения тестирования групп населения в рамках реализации мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее Порядок) разработан в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», пунктом 18 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540.

2. Порядок определяет последовательность организации и проведения тестирования групп населения по выполнению государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. N 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (далее - государственные требования) в соответствии с Планом.

3. Организация и проведение тестирования осуществляется для следующих групп населения:

- лица, обучающиеся в образовательных организациях (1 и 2 группа);
- лица, занятые в трудовой деятельности;
- лица, подлежащие призыву в Вооруженные силы Российской Федерации;
- неработающее население и пенсионеры.

4. Организация и проведение тестирования проводится Центром тестирования, расположенным на территории муниципального образования «Чойский район» по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов,

требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта (далее центр тестирования).

## II. Организация тестирования

5. Лицо, желающее участвовать в тестировании (далее - участник), направляет в центр тестирования предварительную заявку (приложение № 1 к настоящему порядку) на прохождение тестирования (далее - заявка), лично, по почтовой связи, либо по электронной почте : [ytishkov@mail.ru](mailto:ytishkov@mail.ru)

6. В заявке указывается:

- фамилия, имя, отчество (при наличии);
- дата рождения;
- данные документа, удостоверяющего личность гражданина Российской Федерации, для лиц, не достигших возраста четырнадцати лет данные свидетельства о рождении;

- адрес места жительства;
- контактный телефон, адрес электронной почты;
- основное место учебы, работы (при наличии);
- спортивное звание (при наличии);
- почетное спортивное звание (при наличии);
- спортивный разряд с указанием вида спорта (при наличии);
- согласие на обработку персональных данных.

К заявке прилагаются две фотографии размером 3.5x4.5 см (на бумажном либо электронном носителе).

От имени участников могут выступать физические лица, имеющие такое право в соответствии с законодательством Российской Федерации либо в силу наделения их соответствующими полномочиями в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

7. Центр тестирования принимает заявки и формирует единый список участников. Допускается прием коллективных заявок (приложение № 2 к настоящему порядку), при выполнении условий указанных в пункте 5 настоящего Порядка.

8. Центр тестирования составляет график проведения тестирования, который размещает на официальном сайте каждую четвертую неделю месяца.

9. Центр тестирования на официальном сайте размещает за 14 дней до дня проведения тестирования адресный перечень мест тестирования с указанием видов испытаний (тестов) соответствующих месту проведения тестирования.

10. Центр тестирования в день проведения тестирования осуществляет допуск участников к прохождению тестирования при предъявлении ими документов, указанных в пункте 6 настоящего Порядка.

Центр тестирования выдает участникам, получившим допуск к прохождению тестирования, учетную карточку для учета выполнения государственных требований.

11. Для получения допуска к прохождению тестирования участник представляет в центр тестирования следующие документы:



- документ, удостоверяющий личность гражданина Российской Федерации, для лиц, не достигших четырнадцати лет свидетельство о рождении, либо их копии:

- медицинское заключение о допуске к занятиям физической культурой и массовым спортом, выданное по результатам медицинского осмотра (обследования), проведенного в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 9 августа 2010 г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

12. Основанием для отказа в допуске участника к прохождению тестирования является непредставление им документов, указанных в пункте 6 настоящего Порядка.

13. Центр тестирования обеспечивает условия для организации оказания медицинской помощи при проведении тестирования, а также меры по обеспечению безопасности в местах тестирования.

### **III. Проведение тестирований**

14. В целях оценки участниками своих физических способностей, тестирование проводится в последовательности, установленной настоящим Порядком.

Последовательность проведения тестирования заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов, установленных государственными требованиями.

15. Тестирование осуществляется в следующей последовательности:

а) выполнение физических упражнений для подготовки к прохождению тестирования под руководством специалиста в области физической культуры и спорта или самостоятельно;

б) тестирование по видам испытаний (тестов), позволяющих определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков, установленных государственными требованиями;

в) оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта в соответствии с государственными требованиями.

16. Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков, осуществляется в следующей последовательности по видам испытаний (тестов):

- на гибкость;
- на координационные способности: на силу;
- на скоростные возможности: на скоростно-силовые возможности; на прикладные навыки; на выносливость.

17. Соблюдение последовательности выполнения тестирования, а также соблюдение государственных требований осуществляется спортивным судьей, который прошел специальную подготовку и получил соответствующую

квалификацию в соответствии с Положением о спортивных судьях, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 ноября 2008 г. № 56 «Об утверждении Положения о спортивных судьях».

18. После тестирования по каждому виду испытаний (тестов) спортивный судья сообщает участникам их результаты.

Результаты тестирования каждого участника заносятся спортивным судьей в протокол, копия которого размещается на информационном стенде в центре тестирования для ознакомления участниками.

После внесения результатов тестирования участника в протокол, результаты тестирования участника заносятся в учетную карточку для учета выполнения государственных требований.

Протокол является основанием для представления участника к награждению соответствующим знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО).

В случае утери участником учетной карточки для учета выполнения государственных требований центр тестирования выдает ее дубликат.

Повторное участие в тестировании проводится не чаще одного раза в три месяца со дня подачи предыдущей заявки в центр тестирования.

---

Приложение № 1  
к Порядку организации и проведении  
тестирования групп населения  
в рамках реализации мероприятий по  
поэтапному внедрению Всероссийского  
физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО) на  
территории муниципального образования  
«Чойский район»

**ЗАЯВКА**

**на прохождение тестирования в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

№	Наименование	Информация
1.	Фамилия, Имя, Отчество	
2.	Пол	
3.	ID номер	
4.	Дата рождения	
5.	Документ, удостоверяющий личность (паспорт)	
6.	Адрес места жительства	
7.	Контактный телефон	
8.	Адрес электронной почты	
9.	Основное место работы	
10.	Спортивное звание	
11.	Почетное спортивное звание	
12.	Спортивный разряд с указанием вида спорта	
13.	Перечень выбранных испытаний	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____ 7. _____

	8. _____
	9. _____
	10. _____

Я, \_\_\_\_\_, паспорт \_\_\_\_\_,  
 (ФИО) (серия номер)  
 выдан \_\_\_\_\_,  
 (кем) (когда)  
 зарегистрированный по адресу: \_\_\_\_\_,

**настоящим даю согласие:**

- на прохождение мной тестирования в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (ФИО)

- на обработку в *Региональном центре тестирования* моих персональных данных в рамках организации тестирования по видам испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Я даю согласие на использование моих персональных данных в целях:**

- корректного оформления документов, в рамках организации тестирования по видам испытания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- предоставления информации в государственные органы Российской Федерации в порядке, предусмотренным действующим законодательством.

Настоящее согласие предоставляется на осуществление любых действий в отношении моих персональных данных, которые необходимы или желаемы для достижения указанных выше целей, включая (без ограничения) сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, распространение (в том числе передачу третьим лицам), обезличивание, блокирование, трансграничную передачу персональных данных, а также осуществление любых иных действий с моими персональными данными, предусмотренных действующим законодательством Российской Федерации.

Я подтверждаю, что, давая такое Согласие, я действую по своей воле в своих интересах.

Дата: \_\_\_\_\_ Подпись \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
 расшифровка



4.												
5.												
6.												

Всего в заявке допущено \_\_\_\_\_ человек

Представитель команды \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Врач \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Руководитель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

М.П.

\_\_\_\_\_  
*дата*

**УТВЕРЖДЕН**  
**постановлением администрации**  
**муниципального образования**  
**«Чойский район»**

от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

**График**

**Тестирования населения муниципального образования «Чойский район»  
по выполнению испытаний (тестов) и нормативов комплекса ГТО**

22 сентября 2017 года 14-00ч. на стадионе « Олимп»

**Женщины:**

- 6 ступень (18-29 лет): 1.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол раз);  
2.Наклон в перед из положения стоя с прямыми ногами (см);  
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).
- 7 ступень (30-39 лет): 1.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол раз);  
2.Наклон в перед из положения стоя с прямыми ногами (см);  
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).
- 8 ступень (40-49 лет): 1.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол раз);  
2.Наклон в перед из положения стоя с прямыми ногами (см);
- 9 ступень (50-59 лет): 1.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол раз);  
2.Наклон в перед из положения стоя с прямыми ногами (см);
- 10 ступень (60-69 лет): 1.Сгибание и разгибание рук в упоре о скамью(кол раз);  
2.Наклон в перед из положения стоя с прямыми ногами (см);
- 11 ступень (70 и старше): 1.Сгибание и разгибание рук в упоре о стул (кол раз);  
2.Наклон в перед из положения стоя с прямыми ногами (см);

**Мужчины:**

- 6 ступень (18-29 лет): 1. Подтягивание на перекладине или рывок гири 16 кг;  
2. Наклон в перед из положения стоя с прямыми ногами

- (см);
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).
- 7 ступень (30-39 лет): 1. Подтягивание на перекладине или рывок гири 16 кг;  
2. Наклон в перед из положения стоя с прямыми ногами (см);  
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).
- 8 ступень (40-49 лет): 1. Подтягивание на перекладине или рывок гири 16 кг или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  
2. Наклон в перед из положения стоя с прямыми ногами (см);
- 9 ступень (50-59 лет): 1. Подтягивание на перекладине или рывок гири 16 кг или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  
2. Наклон в перед из положения стоя с прямыми ногами (см);
- 10 ступень (60-69 лет): 1. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью  
2. Наклон в перед из положения стоя с прямыми ногами (см);
- 11 ступень (70 и старше): 1. Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула.  
2. Наклон в перед из положения стоя с прямыми ногами (см);

**29 сентября 2017 г. 14-00 ч. на стадионе « Олимп» Бег**

**Женщины:**

- 6 ступень (18-29 лет) 100м и 2000 метров,  
7 ступень (30-39 лет) 2000 метров,  
8 ступень (40-49 лет) 2000 м,  
9 ступень (50-59 лет) 2000 метров,  
10 ступень (60-69 лет) 2000 метров смешанное передвижение,  
11 ступень (70 и старше) 2000 метров смешанное передвижение.

**Мужчины:**

- 6 ступень (18-29 лет) 100м и 3000 метров,  
7 ступень (30-39 лет) 3000 метров,  
8 ступень (40-49 лет) 2000 м,  
9 ступень (50-59 лет) 2000 метров,



10 ступень (60-69 лет) 2000 метров смешанное передвижение,  
11 ступень (70 и старше) 2000 метров смешанное передвижение.

**06 октября 2017 г. 14-00ч. (место уточняется)**

Женщины:

- 6 ступень (18-29 лет): 1.Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол раз за 1 мин);  
2. Метание спортивного снаряда (500гр);  
3.Стрельба из электронного оружия(дистанция 10 м).
- 7 ступень (30-39 лет): 1.Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол раз за 1 мин);  
2. Метание спортивного снаряда (500гр);  
3.Стрельба из электронного оружия (дистанция 10 м).  
4.Туристический поход (10 км)
- 8 ступень (40-49 лет): 1.Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол раз за 1 мин);  
2.Стрельба из электронного оружия(дистанция 10 м).  
3.Туристический поход (5 км)
- 9 ступень (50-59 лет): 1.Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол раз за 1 мин);  
2.Стрельба из электронного оружия(дистанция 10 м).  
3.Туристический поход (5 км)
- 10 ступень (60-69 лет): 1.Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол раз за 1 мин);  
2.Плавание 25 метров
- 11 ступень (70 и старше): 1.Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол раз за 1 мин);  
2.Плавание 25 метров

Мужчины:

- 6 ступень (18-29 лет): 1. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол раз за 1 мин);  
2. Метание спортивного снаряда (750гр);  
3.Стрельба из электронного оружия(дистанция 10 м).
- 7 ступень (30-39 лет): 1. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол раз за 1 мин);  
2. Метание спортивного снаряда (750гр);

3. Стрельба из электронного оружия (дистанция 10 м).

8 ступень (40-49 лет): 1. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол раз за 1 мин);  
2. Стрельба из электронного оружия (дистанция 10 м).

9 ступень (50-59 лет): 1. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол раз за 1 мин);  
2. Стрельба из электронного оружия (дистанция 10 м).

10 ступень (60-69 лет): 1. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол раз за 1 мин);  
2. Плавание (25 метров)

11 ступень (70 и старше): 1. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол раз за 1 мин);  
2. Плавание (25 метров)

---