

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2
к Постановлению Правительства
Приднестровской Молдавской
Республики
от 4 августа 2022 года № 287

Государственные требования
к уровню физической подготовленности населения
при выполнении нормативов
Республиканского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»

1. ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 11 (одиннадцати)
до 12 (двенадцати) лет):

а) мальчики:

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы		
		Бронзовый	Серебряный	Золотой
Обязательные испытания (тесты)				
1.	Бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	3	5	9
4.	Бег на 1500 м (мин, с)	8,20	8,05	6,50
Испытания (тесты) по выбору				
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	1,30	1,20	1,00
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция – 10 м (очки)	10	15	20
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	6	7

б) девочки:

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы		
		Бронзовый	Серебряный	Золотой
Обязательные испытания (тесты)				
11.	Бег на 60 м (с)	11,3	10,9	10,1
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	14
13.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	4	6	13
14.	Бег на 1500 м (мин, с)	8,55	8,29	7,14
Испытания (тесты) по выбору				
15.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	135	145	165
16.	Метание мяча весом 150 г (м)	16	18	22
17.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	28	30	40
18.	Плавание на 50 м (мин, с)	1,35	1,25	1,05
19.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция – 10 м (очки)	10	15	20
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	6	7

2. ВТОРАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 (тринадцати) до 15 (пятнадцати) лет):

а) юноши:

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы		
		Бронзовый	Серебряный	Золотой
Обязательные испытания (тесты)				
20.	Бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2
21.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12
22.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	4	6	11
23.	Бег на 2000 м (мин, с)	10,00	9,40	8,10
Испытания (тесты) по выбору				
24.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215
25.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36

26.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40
27.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49
28.	Плавание на 50 м (мин, с)	1,25	1,15	0,55
29.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	7	8

б) девушки:

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы		
		Бронзовый	Серебряный	Золотой
Обязательные испытания (тесты)				
30.	Бег на 60 м (с)	10,6	10,4	9,6
31.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	10	15
32.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	5	8	15
33.	Бег на 2000 м (мин, с)	12,10	11,40	10,00
Испытания (тесты) по выбору				
34.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180
35.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	21	27
36.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	34	43
37.	Плавание на 50 м (мин, с)	1,30	1,20	1,03
38.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	7	8

3. ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 (шестнадцати) до 17 (семнадцати) лет):

а) юноши:

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы		
		Бронзовый	Серебряный	Золотой
Обязательные испытания (тесты)				
39.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4
40.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14
41.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	6	8	13
42.	Бег на 3000 м (мин, с)	15,00	14,30	12,40
Испытания (тесты) по выбору				
43.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230
44.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42
45.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	29	35
46.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50
47.	Плавание на 50м (мин, с)	1,15	1,05	0,50
48.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	7	8

б) девушки:

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы		
		Бронзовый	Серебряный	Золотой
Обязательные испытания (тесты)				
49.	Бег на 100 м (с)	17,6	17,2	16,00
50.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	11	16
51.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	7	9	16
52.	Бег на 2000 м (мин, с)	12,00	11,20	9,50

Испытания (тесты) по выбору				
53.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	170	185
54.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	13	16	20
55.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1мин)	33	36	44
56.	Плавание на 50 м (мин, с)	1,28	1,18	1,02
57.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	7	8

4. ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ:

а) возрастная группа от 18 (восемнадцати) до 24 (двадцати четырех) лет:

1) мужчины:

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы		
		Бронзовый	Серебряный	Золотой
Обязательные испытания (тесты)				
58.	Бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1
59.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	15
60.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	6	8	13
61.	Бег на 3000 м (мин, с)	14,30	13,40	12,00
Испытания (тесты) по выбору				
62.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240
63.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количества раз)	28	32	44
64.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37
65.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1мин)	33	37	48
66.	Плавание на 50 м (мин, с)	1,10	1,00	0,50
67.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	7	8
---	---	---	---

2) женщины:

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы		
		Бронзовый	Серебряный	Золотой
Обязательные испытания (тесты)				
68.	Бег на 100 м (с)	17,8	17,4	16,4
69.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	17
70.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	8	11	16
71.	Бег на 2000 м (мин, с)	13,10	12,30	10,50
Испытания (тесты) по выбору				
72.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195
73.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21
74.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	35	43
75.	Плавание на 50 м (мин, с)	1,25	1,15	1,00
76.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	7	8

б) возрастная группа от 25 (двадцати пяти) до 29 (двадцати девяти) лет:

1) мужчины:

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы		
		Бронзовый	Серебряный	Золотой
Обязательные испытания (тесты)				
77.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,8
78.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	7	9	13
79.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	5	7	12
80.	Бег на 3000 м (мин, с)	15,00	14,40	12,50

Испытания (тесты) по выбору				
81.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	205	220	235
82.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	22	25	39
83.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37
84.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	35	45
85.	Плавание на 50 м (мин, с)	1,15	1,05	0,55
86.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	7	8

2) женщины:

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы		
		Бронзовый	Серебряный	Золотой
Обязательные испытания (тесты)				
87.	Бег на 100 м (с)	18,8	18,2	17,0
88.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	11	16
89.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	7	9	14
90.	Бег на 2000 м (мин, с)	14,00	13,10	11,35
Испытания (тесты) по выбору				
91.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	165	175	190
92.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	13	15	18
93.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	24	29	37
94.	Плавание на 50 м (мин, с)	1,25	1,15	1,00
95.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	7	8
---	---	---	---