|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Испытание / тест** | | **Нормативы** | | | | | |
| **Ступень** | **Возраст** |
| **Мужчины** | | | **Женщины** | | |
| **Бронза** | **Серебро** | **Золото** | **Бронза** | **Серебро** | **Золото** |
| 1 | 6-8 лет | 5000 | 6000 | 7000 | 4500 | 5500 | 6500 |
| 2 | 9-10 лет | 7000 | 8000 | 9000 | 6500 | 7500 | 8500 |
| 3 | 11-12 лет | 10000 | 11000 | 12000 | 9500 | 10500 | 11500 |
| 4 | 13-15 лет | 11000 | 12000 | 13000 | 10500 | 11500 | 12500 |
| 5 | 16-17 лет | 12000 | 13000 | 14000 | 11500 | 12500 | 13500 |
| 6 | 18-24 лет | 13000 | 14000 | 15000 | 12500 | 13500 | 14500 |
| 25-29 лет | 14000 | 15000 | 16000 | 13500 | 14500 | 15500 |
| 7 | 30-34 лет | 14000 | 15000 | 16000 | 13500 | 14500 | 15500 |
| 35-39 лет | 13000 | 14000 | 15000 | 12500 | 13500 | 14500 |
| 8 | 40-44 лет | 13000 | 14000 | 15000 | 12500 | 13500 | 14500 |
| 45-49 лет | 12000 | 13000 | 14000 | 11500 | 12500 | 13500 |
| 9 | 50-54 лет | 12000 | 12000 | 13000 | 10500 | 11500 | 12500 |
| 55-59 лет | 11000 | 12000 | 12000 | 10500 | 11500 | 12500 |
| 10 | 60-64 лет | 10000 | 11000 | 12000 | 9500 | 10500 | 11500 |
| 65-69 лет | 9000 | 10000 | 11000 | 8500 | 9500 | 10500 |
| 11 | 70+ | 8000 | 9000 | 10000 | 7500 | 8500 | 9500 |