

## **Общие требования и нормы для получения Знака отличия «Тельняшка» и «Синий (васильковый) берет».**

Кандидат на присвоение знаков отличия допускается для сдачи зачетов при отсутствии замечаний, нареканий и регулярном посещении занятий. Для получения знаков должны быть сданы зачеты по дисциплинам:

### **Основы Православия (Закон Божий)** Знать молитвы:

- Господню (Отче наш...), Архангельское приветствие (Богородице Дево...), Символ Веры, после еды, Святому Духу (Царю Небесный), Достойно есть
- за Отечество (Спаси Господи люди Твоя...))

Рассказать:

- О молитве.
- О поведении в храме.
- Как должно исповедоваться, причащаться и как часто.
- Житие Сергия Радонежского.
- «Что такое Таинство причастия?» и как к нему подготовиться.

### **Экстремальный туризм**

- уметь подготовиться и сходить в 2-х суточный поход
- обязательно совершить один полевой выход

### **Медицинская подготовка**

- оказывать медицинскую помощь товарищу.

### **Разведывательная подготовка**

- уметь подготовиться и организовать выход к объекту, его разведку и наблюдение

### **Рукопашный бой**

- уметь вести рукопашный бой с противником после физической нагрузки.

### **Военная топография**

- читать карту, ориентироваться по компасу, измерять расстояния.

### **Общефизическая подготовка**

Выполнять нормативы разработанные в организации, согласно возрастной группы.

### **Строевая подготовка**

- знать обязанности солдата перед построением и в строю;
- уметь правильно выполнять строевые приемы на месте и в движении в составе отделения и подразделения в целом;
- принимать участие в парадах, Крестных ходах.

### **Огневая подготовка**

- знать ТТД АК - 74, устройство, правила разборки и сборки, назначение составных частей; знать меры безопасности при проведении стрельб;
- выполнить УНС (упражнение начальных стрельб) из АК -74.

### **Общевоинские Уставы**

Ознакомиться с положениями и требованиями Уставов строевой, внутренней, гарнизонной и караульной службы, дисциплинарного устава.

После успешной сдачи зачетов по данным дисциплинам кандидат допускается для сдачи нормативов по физической подготовке. Обязательным является прохождение летних военно-полевых спортивных сборов.

**Дополнительные требования по физической подготовке  
для получения Знака особого отличия «Тельняшка» и  
«Синий (васильковый) берет».**

| 1. Подтягивание на перекладине |      | 2. Выпрыгивание из приседа |      | 3. Отжимание от пола |      | 5<br>м<br>и<br>н<br>у<br>т<br>о<br>т<br>д<br>ы<br>х<br>а | 4. Подъем корпуса из положения лежа |      | 5. Смена положений «упор присев» - «упор лежа» |      |     |
|--------------------------------|------|----------------------------|------|----------------------|------|--|-------------------------------------|------|--|------|-----|
| Повт.                          | Очки | Повт.                      | Очки | Повт.                | Очки |  | Повт.                               | Очки | Повт.  | Очки |     |
| 15                             | 100  | 60                         | 100  | 50                   | 100  |  |                                     |      |  |      |     |
| 14                             | 93   | 59                         | 98   | 49                   | 98   |  |                                     |      |  |      |     |
| 13                             | 86   | 58                         | 96   | 48                   | 96   |  |                                     |      |  |      |     |
| 12                             | 79   | 57                         | 94   | 47                   | 94   |  |                                     |      |  |      |     |
| 11                             | 72   | 56                         | 92   | 46                   | 92   |  |                                     |      |  |      |     |
| 10                             | 65   | 55                         | 90   | 45                   | 90   |  |                                     |      |  |      |     |
|                                |      | 54                         | 88   | 44                   | 88   |  |                                     |      |  |      |     |
|                                |      | 53                         | 86   | 43                   | 86   |  |                                     |      |  |      |     |
|                                |      | 52                         | 84   | 42                   | 84   |  |                                     |      |  |      |     |
|                                |      | 51                         | 82   | 41                   | 82   |  |                                     |      |  |      |     |
|                                |      | 50                         | 80   | 40                   | 80   |  |                                     |      |  |      |     |
|                                |      |                            |      |                      |      |  |                                     | 50   | 100  | 60   | 100 |
|                                |      |                            |      |                      |      |  |                                     | 49   | 98   | 59   | 98  |
|                                |      |                            |      |                      |      |  |                                     | 48   | 96   | 58   | 96  |
|                                |      |                            |      |                      |      |  |                                     | 47   | 94   | 57   | 94  |
|                                |      |                            |      |                      |      |  |                                     | 46   | 92   | 56   | 92  |
|                                |      |                            |      |                      |      |  |                                     | 45   | 90   | 55   | 90  |
|                                |      |                            |      |                      |      |  |                                     | 44   | 88   | 54   | 88  |
|                                |      |                            |      |                      |      |  |                                     | 43   | 86   | 53   | 86  |
|                                |      |                            |      |                      |      |  |                                     | 42   | 84   | 52   | 84  |
|                                |      |                            |      |                      |      |  |                                     | 41   | 82   | 51   | 82  |
|                                |      |                            |      |                      |      |  |                                     | 40   | 80   | 50   | 80  |

На «Синий (васильковый) берет» необходимо набрать более 445 очков (12 лет и старше).

На «Тельняжку» необходимо набрать более 330 очков.

Обязательно должны быть сданы все нормативы

**Требования и нормы по физической подготовке  
для выполнения первого разряда (14, 15 лет),**

| Виды упражнений   | Возрастная группа |        |
|---|-------------------|--------|
|   | 14 лет            | 15 лет |
| Бег 60 метров (сек.)  | 9, 2              | 8, 4   |
| Метание теннисного мяча (метры)   | 42                | 46     |
| Кросс 2000 метров (мин. сек.)   | 10.00             | 9. 30  |
| Подтягивание на перекладине<br>(количество раз)                           | 12                | 14     |
| Плавание любым способом<br>50 метров ( мин. сек)<br>100 метров(мин. сек.) | 1, 00             | 2. 20  |
| Отжимание в упоре лежа  | 40                | 45     |
| Качание пресса  | 40                | 45     |

|                                      |    |    |
|--------------------------------------|----|----|
| Стрельба из:                         |    |    |
| Малокалиберной винтовки ( 50 метров) | 28 | 32 |

**Требования и нормы по физической подготовке  
для выполнения норм на присвоение разряда  
«Инструктор»**

| Виды упражнений   | Возрастная группа |               |
|---|-------------------|---------------|
|   | 16 лет            | 17 лет        |
| Бег 100 метров (сек.)   | 14, 2             | 13, 5         |
| Метание гранаты 700 грамм (метры)   | 35                | 40            |
| Кросс 3000 метров (мин. сек)  | 13. 30            | 13. 00        |
| Подтягивание на перекладине (кол. раз )   | 16                | 18            |
| Плавание любым способом (метры)<br>100 метров ( мин. сек)                             | 2. 00             | 1. 45         |
| Отжимание в упоре лежа  | 50                | 55            |
| Качание прессы  | 50                | 55            |
| Стрельба из (начальное упражнение)<br>АКМ (выполнить условия упражнения)<br>ПМ (очки) | Хорошо<br>18      | Отлично<br>21 |

Уметь судить одну из спортивных игр: футбол, волейбол, баскетбол, ручной мяч.

Вручение знаков «Тельняшка» и «Синий (васильковый) берет» осуществляется только при согласии членов совета организации.