

№ задания	Название	Стандарт					
		Для мальчиков			Для девочек		
		Золото	Серебро	Бронза	Золото	Серебро	Бронза
Обязательные задания							
1	Челночный бег 3x10 м, с	9,2	10	10,3	9,5	10,4	10,6
	Бег на 30 м, с	6	6,7	6,9	6,2	6,8	7,1
2	Смешанное передвижение на 1000 метров, мин	5,2	6,4	7,1	6	7,05	7,35
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	3	2	нет	нет	нет
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	15	9	6	11	6	4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	17	10	7	11	6	4
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи – см)	+7	+3	+1	+9	+5	+3
Задания по желанию							
5	Прыжок в длину с места толчок двумя ногами (см)	140	120	110	135	115	105
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	4	3	2	3	2	1
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	35	24	21	30	21	18
8	Бег на лыжах на 1 км, мин	8	9	10,15	8,3	9,3	11
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км, мин	6	7	9	6,3	7,3	9,3
9	Плавание на 25 м, мин	2,3	2,4	3	2,3	2,4	3