

№ задания	Название	Стандарт					
		Для мальчиков			Для девочек		
		Золото	Серебро	Бронза	Золото	Серебро	Бронза
Обязательные задания							
1	Бег на 30 метров, с	5,4	6	6,2	5,6	6,2	6,4
	Бег на 60 метров, с	10,4	11,5	11,9	10,8	12	12,4
2	Бег на 1000 метров, мин	4,5	5,5	6,1	5,1	6,2	6,3
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	3	2	нет	нет	нет
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	20	12	9	15	9	7
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	22	13	10	13	7	5
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи - см)	+8	+4	+2	+11	+5	+3
Задания по желанию							
5	Челночный бег 3x10 м, с	8,5	9,3	9,6	8,7	9,5	9,9
6	Прыжок в длину с разбега, см	285	225	210	250	200	190
	Прыжок в длину с места толчок двумя ногами, см	160	140	130	150	130	120
7	Метание мяча весом 150 г, м	27	22	19	36	27	24
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	42	32	27	36	27	24
9	Бег на лыжах на 1 км, мин	6,45	7,45	8,15	7,3	8,2	10
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности), мин	13	16	18	15	17,3	19
9	Плавание на 50 м (в минутах)	2,3	2,4	3	2,3	2,4	3