

№ задания	Название	Стандарт					
		Для мальчиков			Для девочек		
		Золото	Серебро	Бронза	Золото	Серебро	Бронза
Обязательные задания							
1	Бег на 30 метров, с	5,1	5,5	5,7	5,3	5,8	6
	Бег на 60 метров, с	9,5	10,4	10,9	10,1	10,9	11,3
2	Бег на 1500 метров, мин	6,5	8,05	8,2	7,14	8,29	8,55
	Бег на 2000 метров, мин	9,2	10,2	11,1	10,4	12,1	13
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	7	4	3	нет	нет	нет
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	23	15	11	17	11	9
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	28	18	13	14	9	7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи – см)	+9	+5	+3	+13	+6	+4
Задания по желанию							
5	Челночный бег 3х10 м, с	7,9	8,7	9	8,2	9,1	9,4
6	Прыжок в длину с разбега, см	335	280	270	300	240	230
	Прыжок в длину с места толчок двумя ногами, см	180	160	150	165	145	135
7	Метание мяча весом 150 г, м	33	26	24	22	18	16
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	46	36	32	40	30	28
9	Бег на лыжах на 2 км, мин	12,3	13,5	14,1	13,3	14,4	15
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности), мин	16	17,3	18,3	17,4	20	21
10	Плавание на 50 м, мин	1	1,2	1,3	1,05	1,25	1,35
11	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (баллы): из	20	15	10	20	15	10

	пневматической винтовки с открытым прицелом						
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (баллы): из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	25	20	13	25	20	13
12	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	5					