

№ задания	Название	Стандарт					
		Для мальчиков			Для девочек		
		Золото	Серебро	Бронза	Золото	Серебро	Бронза
Обязательные задания							
1	Бег на 30 метров, с	4,7	5,1	5,3	5	5,4	5,6
	Бег на 60 метров, с	8,2	9,2	9,6	9,6	10,4	10,6
2	Бег на 2000 метров, мин	8,1	9,4	10	10	11,4	12,1
	Бег на 3000 метров, мин	13	14,5	15,2	нет	нет	нет
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	12	8	6	нет	нет	нет
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	24	17	13	18	12	10
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	36	24	20	15	10	8
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи – см)	+11	+6	+4	+15	+8	+5
Задания по желанию							
5	Челночный бег 3х10 м, с	7,2	7,8	8,1	8	8,8	9
6	Прыжок в длину с разбега, см	415	355	340	340	290	275
	Прыжок в длину с места толчок двумя ногами, см	215	190	170	180	160	150
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	49	39	35	44	34	31
8	Метание мяча весом 150 г, м	40	34	30	27	21	19
9	Бег на лыжах на 3 км, мин	16,3	17,4	18,5	19,3	21,3	22,3
	Бег на лыжах на 5 км, мин	27	29,15	30	нет	нет	нет
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности), мин	14,3	16	16,3	17	18,3	19,3
10	Плавание на 50 м, мин	0,55	1,15	1,25	1,03	1,2	1,3
11	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки,	25	20	15	25	20	15

	дистанция 10 м (баллы): из 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»	30	25	18	30	25	18
12	Самозащита без оружия (баллы)	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20
13	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	10					