

№ задания	Название	Стандарт					
		Для мальчиков			Для девочек		
		Золото	Серебро	Бронза	Золото	Серебро	Бронза
<b>Обязательные задания</b>							
1	Бег на 30 метров, с	4,4	4,7	4,9	5	5,5	5,7
	Бег на 60 метров, с	8	8,5	8,8	9,3	10,1	10,5
	Бег на 100 метров, с	13,4	14,3	14,6	9,5	11,2	12
2	Бег на 2000 метров, мин	нет	нет	нет	12	11,2	9,5
	Бег на 3000 метров, мин	12,4	14,3	15	нет	нет	нет
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	14	11	9	нет	нет	нет
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	нет	нет	нет	19	13	11
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	33	18	15	нет	нет	нет
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	42	31	27	16	11	9
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи – см)	+13	+8	+6	+16	+9	+7
<b>Задания по желанию</b>							
5	Челночный бег 3х10 м, с	6,9	7,6	7,9	7,9	8,7	8,9
6	Прыжок в длину с разбега, см	440	385	375	345	300	285
	Прыжок в длину с места толчок двумя ногами, см	230	210	195	185	170	160
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	50	40	36	44	36	33
8	Метание спортивного снаряда 700 г, м	35	29	27	нет	нет	нет
	Метание спортивного снаряда 500 г, м	нет	нет	нет	20	16	13
9	Бег на лыжах на 3 км, мин	нет	нет	нет	17	19	20
	Бег на лыжах на 5 км, мин	24,00	26,10	27,30	нет	нет	нет
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности), мин	нет	нет	нет	16,3	18	19
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности), мин	23,3	25,3	26,3	нет	нет	нет
10	Плавание на 50 м, мин	0,5	1,05	1,15	1,02	1,18	1,28
11	Стрельба из положения	25	20	15	25	20	15

	сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, 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					