

1. Бег на 100 метров (секунд)

Значок	16-17 лет	18-24 года	25-29 лет	30-34 года	35-39 лет
золотой	16,3	16,5	16,8	-	-
серебряный	17,6	17,0	17,5	-	-
бронзовый	18,0	17,5	17,9	-	-

2. Бег на 2 километра (минут:секунд)

Значок	16-17 лет	18-24 года	25-29 лет	30-34 года	35-39 лет
золотой	9:50	10:30	11:00	12:00	12:30
серебряный	11:20	11:15	11:30	12:30	13:00
бронзовый	11:50	11:35	11:50	12:45	13:15

3. Прыжок в длину с места (сантиметров)

Значок	16-17 лет	18-24 года	25-29 лет	30-34 года	35-39 лет
золотой	185	195	190	185	180
серебряный	170	180	175	170	165
бронзовый	160	170	165	160	150

4-а. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)

* делается на выбор одно из двух упражнений: либо 4-а, либо 4-б

Значок	16-17 лет	18-24 года	25-29 лет	30-34 года	35-39 лет
золотой	19	20	20	20	20
серебряный	13	15	15	15	15
бронзовый	11	10	10	12	12

4-б. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)

* делается на выбор одно из двух упражнений: либо 4-а, либо 4-б

Значок	16-17 лет	18-24 года	25-29 лет	30-34 года	35-39 лет
золотой	16	14	14	12	12
серебряный	10	12	12	8	8
бронзовый	9	10	10	6	6

5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин.)

Значок	16-17 лет	18-24 года	25-29 лет	30-34 года	35-39 лет
золотой	40	47	40	45	40
серебряный	30	40	35	35	30
бронзовый	20	34	30	30	25

6. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамье (сантиметров)

* упражнение на гибкость - дотянуться пальцами ниже носков ("уровня пола")

Значок	16-17 лет	18-24 года	25-29 лет	30-34 года	35-39 лет
золотой	+16	+16	+13	+9	+6
серебряный	+9	+11	+9	+7	+4
бронзовый	+7	+8	+7	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями