

1. Бег на 100 метров (секунд)

Значок	16-17 лет	18-24 года	25-29 лет	30-34 года	35-39 лет
золотой	13,8	13,5	13,9	-	-
серебряный	14,3	14,8	14,6	-	-
бронзовый	14,6	15,1	15,0	-	-

2. Бег на 3 километра (минут:секунд)

Значок	16-17 лет	18-24 года	25-29 лет	30-34 года	35-39 лет
золотой	13:10	12:30	12:10	12:50	13:10
серебряный	14:40	13:30	13:50	14:20	14:40
бронзовый	15:10	14:00	14:50	15:10	15:30

3. Прыжок в длину с места (сантиметров)

Значок	16-17 лет	18-24 года	25-29 лет	30-34 года	35-39 лет
золотой	230	240	240	235	225
серебряный	210	230	230	225	215
бронзовый	200	215	225	220	210

4-а. Подтягивание из виса на высокой 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	13	13	12	9	8
серебряный	10	10	10	6	5
бронзовый	8	9	9	4	4

4-б. Рывок гири весом 16кг (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	35	40	40	40	40
серебряный	25	30	30	30	30
бронзовый	15	20	20	20	20

5. 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	+13	+13	+10	+6	+4
серебряный	+8	+7	+6	+4	+2
бронзовый	+6	+6	+5	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами