

**ЦЕНТР ТЕСТИРОВАНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)**

**Протокол выполнения государственных требований  
к физической подготовленности граждан Российской Федерации № \_\_\_\_\_**

**вид испытания (тест):** \_\_\_\_\_

**выполнения:**      **« 16 »      апреля**

**2018 года**

№ п/п	Ф.И.О.	УИН участника	пол	место учебы (работы) (при наличии)	ступень ГТО	нагрудный номер (при наличии)	пресс	длина	отжимание	гибкость	метание мяча	3X10	подтягивание	Гиря	уровень выполнения	спортивное звание или спортивный разряд (при наличии)
1	Корсунова Дарья Александровна	18-86-0008663	женский		III (11-12 лет)	2	40	162	14	8		8,5				
2	Казбекова Джаминат Магомедаминовна	18-86-0004063	женский		IV (13-15 лет)	6	40	173	10	11		8,5				
3	Брябин Никита Михайлович	16-86-0017930	мужской		IV (13-15 лет)	7	50	225		12		7,5	12			
4	Мокроусов Семен Сергеевич	15-86-0003672	мужской		V (16-17 лет)	8	43	224	42	6		7,4				
5	Мухамадияров Максим Маратович	15-86-0003973	мужской		IV (13-15 лет)	10	55	186	24	-1		8,2				
6	Бочкарев Дмитрий Алексеевич	18-86-0008460	мужской		V (16-17 лет)	14	50	247	44	12		7,4				
7	Павлов Илья Викторович	17-86-0040126	мужской		V (16-17 лет)	15	47	235	26	11		7,5				
8	Перекатова Дарья Алексеевна	18-86-0006601	женский		III (11-12 лет)	18	39	178	14	6		8,9				
9	Золотова Виктория Олеговна	15-86-0004017	женский		IV (13-15 лет)	21	42	155	2	-16		8,8				
10	Задавина София Тимофеевна	18-86-0006312	женский		III (11-12 лет)	22	54	178	30	17		8,0				
11	Газизов Артур Флоридович	17-86-0040324	мужской		IV (13-15 лет)	23	49	198	24	-2		7,6				
12	Азизова Нурбият Насруллаевна	18-86-0005274	женский		IV (13-15 лет)	27	44	159	15	8		8,5				
13	Терехова Виктория Игоревна	18-86-0008909	женский		IV (13-15 лет)	28	41	171	3	14		8,6				
14	Галиуллин Максим Ильдарович	15-86-0001122	мужской		IV (13-15 лет)	32	57	198		19		7,6	11			
15	Образцов Максим Сергеевич	16-86-0050034	мужской		V (16-17 лет)	33	50	228		18		7,3		40		
16	Гордийчук Анастасия Дмитриевна	15-86-0000763	женский		V (16-17 лет)	36	44	187	11	16		8,1				
17	Кошель Виталий Юрьевич	18-86-0000937	мужской		III (11-12 лет)	37	60	180	28			8,5				
18	Магомедов Умар Камилович	17-86-0039962	мужской		IV (13-15 лет)	40	46	168	36	14		8,7				
19	Горожанкин Даниил Олегович	18-86-0008694	мужской		III (11-12 лет)	43	36	164	5	15		9,0				
20	Белова Дарья Андреевна	15-86-0001378	женский		IV (13-15 лет)	45	50	185	14	18		8,4				
21	Серёдкина Ангелина Андреевна	15-86-0003952	женский		IV (13-15 лет)	47	21	166	6	8		8,5				
22	Насирова Кристина Магеромовна	18-86-0009349	женский		V (16-17 лет)	48	52	202	16	23		7,9				
23	Валитова Юлия Рустановна	18-86-0008383	женский		III (11-12 лет)	52	41	166	14	5		9,1				
24	Муллаярова Алина Валерьевна	18-86-0003992	женский		IV (13-15 лет)	58	58	180	2	21		8,0				
25	Гаджиев Руслан Абдуллаевич	18-86-0014012	мужской		IV (13-15 лет)	60	51	206		18		7,5	14			
26	Белюсова София Валерьевна	15-86-0002611	женский		IV (13-15 лет)	61	54	194	20	23		7,9				
27	Казначеев Владимир Константинович	18-86-0009225	мужской		IV (13-15 лет)	67	48	222	29	15		7,5	4			
28	Кравченко Татьяна Сергеевна	18-86-0008111	женский		III (11-12 лет)	68	40	167	15	9		8,4				
29	Никитина Виктория Сергеевна	15-86-0003734	женский		III (11-12 лет)	74	40	154	18	19		9,0				
30	Баталкина Валентина Александровна	18-86-0008626	женский		III (11-12 лет)	76	40	174	7	8		8,8				
31	Мишенкина Ксения Александровна	18-86-0005465	женский		III (11-12 лет)	77	40	164	14	10		8,7				
32	Грачева Анастасия Григорьевна	18-86-0014133	женский		V (16-17 лет)	78	34	197	11	14		7,9				
33	Телятников Илья Александрович	18-86-0008422	мужской		IV (13-15 лет)	79	60	175		5		7,9	12			
34	Бейдуллаев Эмиль Шаиг Оглы	18-86-0003566	мужской		IV (13-15 лет)	83	53	212		21		8,1	7			
35	Казбеков Абдулла Магомедминович	18-86-0000538	мужской		IV (13-15 лет)	88	58	205		17		7,3	10			
36	Ильязова Юлия Альфредовна	16-86-0051227	женский		VI (25-29 лет)	96	50	165	11	15						
37	Еланский Виталий Вадимович	18-86-0014163	мужской		V (16-17 лет)	97	45	236	27	11		7,5		33		
38	Белокопытова Александра Витальевна	18-86-0008875	женский		V (16-17 лет)	98	47	191	9	22		8,0				
39	Корсунов Ефим Александрович	15-86-0002664	мужской		IV (13-15 лет)	101	55	210		11		7,9	9			
40	Мусин Артём Ильгизович	18-86-0001000	мужской		IV (13-15 лет)	103	43	181		3		8,0				
41	Суфиянов Сергей Сергеевич	18-86-0008795	мужской		IV (13-15 лет)	104	39	170	10	8		8,7				
42	Нематов Эломон Бахромович	18-86-0006937	мужской		III (11-12 лет)	105	51	183		17		7,9	9			
43	Гареева Аделия Эдуардовна	18-86-0000584	женский		V (16-17 лет)	106	50	186	20	22		7,8				
44	Васильков Максим Олегович	17-86-0020401	мужской		IV (13-15 лет)	107	51	232		13		7,3	15			
45	Бордачёв Данил Александрович	18-86-0003476	мужской		III (11-12 лет)	108	47	191		23		8,0				
46	Степанова Юлия Андреевна	18-63-0003353	женский		V (16-17 лет)	109	39	177	14	22		8,8				
47	Алеева Эвелина Эдуардовна	15-86-0000600	женский		IV (13-15 лет)	112	60	180	15	20		8,0				
48	Привалова Анастасия Петровна	15-86-0001642	женский		IV (13-15 лет)	113	51	174	3	21		8,5				
49	Весёлый Александр Павлович	18-86-0013974	мужской		III (11-12 лет)	114	35	163	18	11		9,1				
50	Мезрина Лариса Игоревна	15-86-0007929	женский		V (16-17 лет)	122	67	200	16	16		7,8				
51	Солдатова Екатерина Олеговна	15-86-0001311	женский		IV (13-15 лет)	125	54	203	15	18		7,6				
52	Галеева Альбина Динаровна	18-86-0003336	женский		III (11-12 лет)	128	37	177	9	12		9,3				
53	Носаева Елизавета Александровна	16-86-0050275	женский		V (16-17 лет)	130	45	191	5	22		8,0				
54	Гасанов Ислам Мубариз Оглы	18-86-0005296	мужской		IV (13-15 лет)	132	54	225	34	8		7,3	11			
55	Мухаррамов Ринат Миннисаматович	15-86-0003363	мужской		V (16-17 лет)	135	50	216		17		7,3	14			
56	Геккель Денис Андреевич	18-86-0003401	мужской		IV (13-15 лет)	136	49	188	20	4		8,1				
58	Извекова Полина Максимовна	18-86-0000889	женский		III (11-12 лет)	139	50	174	14	14		8,5				

59	Савченков Данила Александрович	15-86-0005287	мужской		IV (13-15 лет)	141	50	241		-2		7,7	141			
60	Васильков Даниил Олегович	17-86-0020697	мужской		IV (13-15 лет)	144	49	200	36	12		7,8				
61	Мотыгулина Алина Рамисовна	15-86-0001612	женский		IV (13-15 лет)	150	36	185	6	16		8,1				
62	Абдуллаев Темирлан Нариманович	18-86-0003928	мужской		IV (13-15 лет)	153	60	220		13		7,5	12			
63	Патриков Антон Владимирович	17-86-0020417	мужской		IV (13-15 лет)	156	52	231		12		6,9	13			
64	Дистерова Анастасия Игоревна	18-86-0008646	женский		IV (13-15 лет)	160	41	152	160	17		8,4				
65	Григорьев Глеб Александрович	18-86-0008818	мужской		III (11-12 лет)	161	31	175		-3		8,4	3			
66	Прокофьев Илья Анатольевич	18-86-0007100	мужской		V (16-17 лет)	163	50	239		6		6,9				
67	Сафонов Данил Владиславович	18-86-0008532	мужской		IV (13-15 лет)	174	32	198		15		8,2	10			
68	Кудрявец Андрей Владимирович	18-86-0009498	мужской		III (11-12 лет)	175	36	182	16	3		7,8				
69	Зуева Зульфия Александровна	18-86-0008814	женский		IV (13-15 лет)	176	30	163	1	15		8,1				
70	Репик Владимир Станиславович	18-86-0009287	мужской		IV (13-15 лет)	177	50	221		16		7,2	12			
71	Киреева Дарья Александровна	18-86-0008848	женский		III (11-12 лет)	180	40	167	20	17		8,5				
72	Ежов Максим Сергеевич	18-86-0003356	мужской		III (11-12 лет)	181	44	193	7	9		8,1				
73	Маликова Мария Ильинична	18-86-0013837	женский		IV (13-15 лет)	186	55	195	18	11		7,9				
74	Мовсаров Масхуд Хамзатович	15-86-0002376	мужской		V (16-17 лет)	188	50	198		13		7,6	11	33		
75	Абдусаломов Самандар Бахридин Угли	17-86-0039969	мужской		IV (13-15 лет)	190	47	211		13		7,8	10			
76	Шадрин Алексей Станиславович	18-86-0014143	мужской		V (16-17 лет)	194	50	237		13		7,2		33		
77	Патрикова Татьяна Владимировна	15-86-0001677	женский		V (16-17 лет)	197	45	192	2	18		8,0				
78	Ахмедов Гуммет Хикмет Оглы	18-86-0007371	мужской		IV (13-15 лет)											
79	Ганин Виталий Викторович	15-86-0004007	мужской		IV (13-15 лет)											
80	Тихонов Алексей Георгиевич	17-86-0040365	мужской		IV (13-15 лет)											
81	Тляруков Артур Маратович	18-86-0008803	мужской		III (11-12 лет)											
82	Уруджев Эльгар Вадимович		мужской		IV (13-15 лет)											
83	Яковлев Андрей Алексеевич	15-86-0003663	мужской		IV (13-15 лет)											
84	Юнусова София Ивановна	15-86-0003022	женский		II (9-10 лет)	1	38	155	18	12		8,6				
85	Набиева Арина Азеровна	18-86-0007299	женский		I (6-8 лет)	3	38	137	17	14	3	9,0				
86	Бруцкая Мария Андреевна	18-86-0005080	женский		II (9-10 лет)	5	40	155	13	8		8,7				
87	Горбунова Софья Дмитриевна	18-86-0007801	женский		I (6-8 лет)	13	22	110	13	5		11,9				
88	Лекарев Егор Сергеевич	18-86-0004449	мужской		I (6-8 лет)	19	33	113	1	-9	0	10,3				
89	Гарькавец Алиса Владимировна	18-86-0003327	женский		II (9-10 лет)	21	28	114	6	1		10,5				
90	Шарычев Роман Андреевич	18-86-0006738	мужской		III (11-12 лет)	22	34	158	23	8		8,6				
91	Даудова Виктория Владимировна	18-86-0004505	женский		II (9-10 лет)	25	34	162	19	12		8,7				
92	Арсланова Алина Ризвановна	18-86-0003465	женский		II (9-10 лет)	28	36	125	20	10		10,2				
93	Солдатов Тимофей Павлович	15-86-0000988	мужской		I (6-8 лет)	29	43	137	17	5	1	9,8				
94	Неврузалиев Алимурад Пирмагомедович	18-86-0008368	мужской		II (9-10 лет)	30	43	145	22	5		10,0				
95	Гурбанов Гурбан Адилевич	18-86-0009335	мужской		I (6-8 лет)	34	43	130	13	14	3	9,6				
96	Нагиева Нигар Эльшановна	18-86-0006621	мужской		II (9-10 лет)	34	43	130	13	14		9,6				
97	Швецова Анастасия Владимировна	18-86-0008769	женский		I (6-8 лет)	35	44	142	12	12	2	9,1				
98	Симков Михаил Андреевич	18-86-0011599	мужской		II (9-10 лет)	38	56	156	21	-7		8,4				
99	Хафизова Хадича Абдулхамидовна	18-86-0007258	женский		II (9-10 лет)	39	29	124	13	8		9,9				
100	Дубина Алина Руслановна	15-86-0003054	женский		II (9-10 лет)	42	44	153	12	13		9,1				
101	Халикова Карина Вахабовна	18-86-0008166	женский		II (9-10 лет)	46	50	162	13	15		9,0				
102	Нурдинов Тимур Русланович	18-86-0009662	мужской		II (9-10 лет)	49	36	139	0	5		9,3				
103	Рустамов Магомед-Салим Бозигитович	18-86-0008933	мужской		II (9-10 лет)	51	49	164		10		9,5	7			
104	Максимов Данил Артемович	18-86-0009062	мужской		I (6-8 лет)	53	40	142	20	6	2	8,7				
105	Белова Ксения Игоревна	18-86-0003858	женский		III (11-12 лет)	55	39	163	3	6		8,8				
106	Булат Даниил Денисович	18-86-0005184	мужской		I (6-8 лет)	56	20	118	8	9	0	10,1				
107	Серебrenиков Савелий Дмитриевич	16-86-0050205	мужской		II (9-10 лет)	59	50	164	25	14		8,6				
108	Пронина Виктория Андреевна	18-86-0014104	женский		I (6-8 лет)	60	22	116	3	3	0	10,5				
109	Болотских Максим Дмитриевич	18-86-0003983	мужской		II (9-10 лет)	62	47	156	17	10		9,1				
110	Валеева Алина Рушановна	18-86-0004518	женский		II (9-10 лет)	64	32	134	13	9		10,4				
111	Еланцев Егор Алексеевич	15-86-0003187	мужской		II (9-10 лет)	65	42	159	18	8		8,9				
112	Шамбир Никита Витальевич	18-86-0006158	мужской		II (9-10 лет)	66	55	165	26	8		9,3				
113	Сейтов Александр Евгеньевич	18-86-0006349	мужской		II (9-10 лет)	67	48	137	22	2		9,1				
114	Михарская Маргарита Денисовна	18-86-0006744	женский		I (6-8 лет)	69	42	160	16	8	1	8,9				
115	Самойленко Иван Сергеевич	18-86-0008746	мужской		II (9-10 лет)	70	43	160	22	-2		9,4				
116	Бажев Альберт Арсенович	18-86-0006230	мужской		II (9-10 лет)	71	57	154	23	11		9,1				
117	Рафикова Арина Руслановна	18-86-0006192	женский		II (9-10 лет)	72	45	151	13	20		9,2				
118	Давлетбаева Илона Наилевна	18-86-0006042	женский		II (9-10 лет)	54	26	135	6	6		9,6				
119	Зайнетдинов Матвей Азатович	18-86-0008246	мужской		I (6-8 лет)	81	19	118	7	10		10,3				
120	Матыгулина Алина Робертовна	18-86-0012431	женский		I (6-8 лет)	87	38	148	11	10	1	9,6				
121	Байдин Александр Артурович	18-86-0006207	мужской		I (6-8 лет)	89	42	103	9	4	1	9,9				
122	Перовская Елизавета Андреевна	18-86-0009731	мужской		III (11-12 лет)	91	45	162	14	3		9,6				
123	Белик Ева Валентиновна	18-86-0008293	женский		II (9-10 лет)	92	42	139	13	8		9,9				
124	Зулин Всеволод Константинович	18-86-0008761	мужской		I (6-8 лет)	99	42	118	26	0	0	10,4				
125	Спицин Владимир Андреевич	18-86-0011826	мужской		I (6-8 лет)	100	36	161	30	10		9,3				
126	Небилович Александра Ивановна	18-86-0009317	женский		I (6-8 лет)	102	30	115	5	11	1	10,8				
127	Гаврилова Елизавета Михайловна	18-86-0009808	женский		I (6-8 лет)	103	35	127	3	3	0	9,9				

128	Хворостовская Дарья Николаевна	15-86-0002685	женский		II (9-10 лет)	110	32	134	12	2		8,9				
129	Рашкин Матвей Александрович	18-86-0006786	мужской		II (9-10 лет)	115	30	130	10	2		9,9				
130	Михайлова Арина Сергеевна	18-86-0006204	женский		I (6-8 лет)	116	36	135	7	7	2	10,4				
131	Асылгареев Филипп Рустамович	18-86-0008049	мужской		I (6-8 лет)	117	29	139	18	12	0	9,6				
132	Перекатова Диана Алексеевна	18-86-0007042	женский		I (6-8 лет)	118	40	125	14	13	1	10,1				
133	Савчук Софья Юрьевна	15-86-0003750	женский		II (9-10 лет)	119	28	136	3	12		10,1				
134	Юльметова Ульяна Денисовна	18-86-0006885	женский		I (6-8 лет)	120	31	122	0	13	1	11,5				
135	Кузьмина Дарья Сергеевна	18-86-0004415	женский		II (9-10 лет)	121	40	147	13	17		9,5				
136	Трофимов Егор Юрьевич	18-86-0003926	мужской		II (9-10 лет)	123	44	149	38	13		8,1				
137	Горожанкин Кирилл Олегович	18-86-0006922	мужской		I (6-8 лет)	127	36	151		13	2	9,3				
138	Соколова Маргарита Дмитриевна	18-86-0005278	женский		I (6-8 лет)	128	47	114	11	14	0	10,5				
139	Нуриахметова Диана Ринатовна	18-86-0005201	женский		II (9-10 лет)	133	41	142	17	23	1	10,0				
140	Гареев Ильдар Эдуардович	18-86-0003299	мужской		II (9-10 лет)	134	48	124	22	13		9,6				
141	Емшин Аким Евгеньевич	18-86-0007902	мужской		I (6-8 лет)	137	32	127	5	-3	2	9,8				
142	Сопляков Даниил Сергеевич	18-86-0007287	мужской		II (9-10 лет)	138	32	123	3	1	2	10,6				
143	Стафеева Вера Андреевна	17-86-0039391	женский		II (9-10 лет)	140	37	166	13	17		8,1				
144	Степак Даниил Васильевич	18-86-0008846	мужской		II (9-10 лет)	141	54	161	23	8		8,3				
145	Шабазов Ислам Хасанович	18-86-0009529	мужской		II (9-10 лет)	143	51	167	20	11		8,5				
146	Соколова Вероника Дмитриевна	18-86-0005272	женский		I (6-8 лет)	145	31	132	9	2	0	9,3				
147	Шалдыбина Евгения Константиновна	18-86-0006999	женский		I (6-8 лет)	154	46	148		8	3	10,0				
148	Скрипнюк Полина Александровна	18-86-0008514	женский		II (9-10 лет)	155	41	137	12	17		9,5				
149	Худякова Виктория Александровна	18-86-0006919	женский		I (6-8 лет)	157	19	86	0	6	0	12,7				
150	Бабич Артём Русланович	18-86-0006953	мужской		II (9-10 лет)	158	47	154	17	5		9,5				
151	Егоров Илья Геннадьевич	18-86-0003395	мужской		II (9-10 лет)	160	23	135	13	1		10,0				
152	Маевская Дарья Викторовна	18-86-0008957	женский		I (6-8 лет)	162	15	104	13	10	0	12,8				
153	Бажева Арнэлла Арсеновна	16-86-0050294	женский		I (6-8 лет)	165	40	148	14	13	1	9,3				
154	Ахмедов Иса Арсенович	18-86-0003839	мужской		II (9-10 лет)	166	47	168		8		8,0	7			
155	Студеникин Владислав Александрович	18-86-0009491	мужской		I (6-8 лет)	169	35	115	2	3	0	9,9				
156	Хафизов Якуб Абдукахорович	18-86-0007844	мужской		I (6-8 лет)	170	37	133	23	8	2	9,5				
157	Тютявин Андрей Владимирович	18-86-0007196	мужской		I (6-8 лет)	171	39	127	12	0	2	9,6				
158	Антипов Максим Рустамович	18-86-0008183	мужской		II (9-10 лет)	176	39	159	22	-13		9,6				
159	Горшкова Полина Евгеньевна	15-86-0027714	мужской		II (9-10 лет)	177	35	124	20	16		10,0				
160	Зубова Виктория Сергеевна	18-86-0007209	женский		I (6-8 лет)	184	36	106	10	10	0	10,6				
161	Кузелева Эмилия Эдуардовна	18-86-0003794	женский		II (9-10 лет)	185	31	137	0	12		10,0				
162	Середкин Владимир Андреевич	18-86-0007857	мужской		I (6-8 лет)	186	35	132		-2	2	9,1				
163	Дятлова Ксения Александровна	18-86-0004680	женский		I (6-8 лет)	187	36	135	20	18	1	9,9				
164	Газизова Карина Ильдусовна	18-86-0006900	женский		II (9-10 лет)	192	11	92	0	5		11,1				
165	Спицина Алина Андреевна	18-86-0008557	женский		III (11-12 лет)	193	36	140	3	10		9,6				
166	Макарова Карина Дамировна	18-86-0012607	женский		I (6-8 лет)	196	41	134	2	20	0	9,3				
167	Бабич Дарья Руслановна	18-86-0004402	женский		I (6-8 лет)	196	41	134	2	20	0	9,3				
168	Белик Николай Валентинович	18-86-0008285	мужской		I (6-8 лет)	198	36	142	18	3	1	10,1				
169	Хабибуллин Андрей Дмитриевич	18-86-0008641	мужской		II (9-10 лет)	200	45	152	24	13		9,7				
170	Красавцева Алла Сергеевна	15-86-0002955	мужской		II (9-10 лет)	73	36	127	0	-10		9,6				

Спортивный судья по виду испытания (теста) \_\_\_\_\_  
(подпись) (Ф.И.О.)

Главный судья \_\_\_\_\_  
(подпись) (Ф.И.О.)

Пол	20____ года	ступень ГТО	Дата выполнения
мужской	2018 года	I (6-8 лет)	января
	2019 года	II (9-10 лет)	февраля
	2020 года	III (11-12 лет)	марта
	2021 года	IV (13-15 лет)	апреля
	2022 года	V (16-17 лет)	мая
	2023 года	VI (18-24 лет)	июня
	2024 года	VI (25-29 лет)	июля
	2025 года	VII (30-34 лет)	августа
	2026 года	VII (35-39 лет)	сентября
	2027 года	VIII (40-44 лет)	октября
	2028 года	VIII (45-49 лет)	ноября
	2029 года	IX (50-54 лет)	декабря
женский	2030 года	IX (55-59 лет)	
		X (60-64 лет)	
		X (65-69 лет)	
		XI (70 лет и старше)	

«    »    уровень выполнения

- « 1 »    золото
- « 2 »    серебро
- « 3 »    бронза
- « 4 »    -
- « 5 »
- « 6 »
- « 7 »
- « 8 »
- « 9 »
- « 10 »
- « 11 »
- « 12 »
- « 13 »
- « 14 »
- « 15 »
- « 16 »
- « 17 »
- « 18 »
- « 19 »
- « 20 »
- « 21 »
- « 22 »
- « 23 »
- « 24 »
- « 25 »
- « 26 »
- « 27 »
- « 28 »
- « 29 »
- «30 »
- « 31 »

## вид испытания

Челночный бег 3х10 м

Бег на 30 м

Бег на 60 м

Бег на 100 м

Бег на 1 км

Бег на 1,5 км

Бег на 2 км

Бег на 3 км

Подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью

Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула

Рывок гири 16 кг

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с разбега

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м

Метание мяча весом 150 г

Метание спортивного снаряда весом 700 г

Метание спортивного снаряда весом 500 г

Бег на лыжах на 1 км

Бег на лыжах на 2 км

Бег на лыжах на 3 км

Бег на лыжах на 5 км

Передвижение на лыжах на 2 км

Передвижение на лыжах на 3 км

Кросс на 2 км по пересеченной местности

Кросс на 3 км по пересеченной местности

Кросс на 5 км по пересеченной местности

Смешанное передвижение на 1 км

Смешанное передвижение на 2 км

Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км

Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км

Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км

Скандинавская ходьба на 3 км

Плавание 25 м

Плавание 50 м

Стрельба из пневматической винтовки

Стрельба из электронного оружия

Туристский поход с проверкой туристских навыков

Самозащита без оружия