

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет		
		Девочки		
		Бронза	Серебро	Золото
1	Бег на 30 м (с)	5.7	5.5	5.0
2	Или бег на 60 м (с)	10.5	10.1	9.3
	Или бег на 100м (с)	17.6	17.2	16.0
3	Бег на 2000 м (мин., с)	12.00	11.20	9.50
	или на 3000м (мин., к.)	-	-	-
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	-	-	-
	Подтягивание из виса на высокой перекладине 90см (кол-во раз)	11	13	19
	Или рывок гири 16 кг (количество раз)	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (количество раз)	9	11	16
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору				
6	Челночный бег 3х10м (с)	8.9	8.7	7.9
7	Прыжок в длину с разбега (см)	285	300	345
	Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	170	185
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1мин)	33	36	44
8	Метание мяча весом 700 г (м)	-	-	-
	Весом 500 г (м)	13	16	20
9	Бег на лыжах на 3 км (мин,с)	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин,с)	-	-	-
	Или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности (мин,с)	19.00	18.00	16..30
	Или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности (мин,с)	-	-	-
10	Плавание на 50 м (мин,с)	1,28	1.18	1.02
11	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25
	из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30
13	Туристский поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	10		