№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 18-24 лет		
		Мальчики		
		Бронза	Серебро	Золото
1	Бег на 30 м (с)	4.8	4,6	4,3
2	Или бег на 60 м (с)	9,0	8,6	7,9
	Или бег на 100м (с)	14,4	14,1	13,1
3	Бег на 3000 м (мин., с)	14,30	13,40	12,00
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	10	12	15
	Или рывок гири 16 кг (количество раз)	21	25	43
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (количество раз)	28	32	44
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+6	+8	+13
Испытания (тесты) по выбору				
6	Челночный бег 3х10м (с)	8,0	7,7	7,1
7	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	430
	Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1мин)	33	37	48
8	Метание спортивного снаряда 700 г (м)	33	35	37
	Бег на лыжах на 5 км (мин,с)	27,00	25,30	22,00
	Или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности (мин,с)	26,00	25,00	22,00
10	Плавание на 50 м (мин,с)	1,10	1,00	0,50
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)	15		