1 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 30 м | 6,5 и менее | 6,9 | 7,0 и более | 6,6 и менее | 7,4 | 7,5и более |
| 2 | Челночный бег 3х10 | 9,9 и менее | 10,8 | 11,2 и более | 10,2 и менее | 11,3 | 11,7 и более |
| 3 | Бег 1000 м | Б\у | б\у | б\у | б\у | б\у | б\у |
| 4 | Прыжок в длину с места | 140 и более | 115 | 100 и менее | 130 и более | 110 | 90 и менее |
| 5 | Подтягивание в висе (ю), в висе лежа (д) | 3 и более | 2 | 1 и менее | 12 и более | 8 | 2 и менее |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

2 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 30 м | 6,2 и менее | 6,5 | 7,1 и более | 6,4 и менее | 7,0 | 7,3и более |
| 2 | Челночный бег 3х10 | 9,8 и менее | 10,2 | 10,4 и более | 10,4 и менее | 10,8 | 11,5 и более |
| 3 | Бег 1000 м | Б\у | б\у | б\у | б\у | б\у | б\у |
| 4 | Прыжок в длину с места | 145 и более | 130 | 110 и менее | 135 и более | 125 | 100и менее |
| 5 | Подтягивание в висе (ю), в висе лежа (д) | 3 и более | 2 | 1 и менее | 10 и более | 5 | 3 и менее |
| 6 | Прыжки в длину с разбегаСпособом «согнув ноги» | 250 и белее | 220 | 180 и менее | 220 и белее | 180 | 150 и менее |
| 7 | Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток, раз | 3 и больше | 2 | 1 | 3 и больше | 2 | 1 |
| 8 | Прыжки через короткую скакалку за 30 с | 30 и более | 16 | 15 и меньше | 40 и больше | 16 | 15 и меньше |
| 9 | Поднимание туловища, кол-во раз за 30 с | 15 и больше | 9 | 8 и меньше | 15 и больше | 9 | 8 и меньше |
| 10 | Бег на лыжах 1 км, мин., сек. | 8.30 и меньше | 9.31 | 9.30 и больше | 9.00 и больше | 9.59 | 10.00 и меньше |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

3 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 30 м | 5,8 и менее | 6,2 | 6,8 и более | 6,0 и менее | 6,5 | 7,0 и более |
| 2 | Челночный бег 3х10 | 9,1 и менее | 9,8 | 10,4 и более | 9,6 и менее | 10,6 | 11,0 и более |
| 3 | Бег 1000 м | 5.40и менее | 5.55 | 6.15и более | 6.00и менее | 7.29 | 7.30и более |
| 4 | Прыжок в длину с места | 150 и более | 135 | 115 и менее | 140 и более | 130 | 110 и менее |
| 5 | Подтягивание в висе (ю), в висе лежа (д) | 4 и более | 2 | 1 и менее | 12 и более | 6 | 5 и менее |
| 6 | Прыжки в длину с разбегаСпособом «согнув ноги» | 280 и белее | 230 | 229 и менее | 240 и белее | 180 | 160 и менее |
| 7 | Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток, раз | 4 и больше | 3 | 2 и меньше | 4 и больше | 3 | 2 и меньше |
| 8 | Поднимание туловища, кол-во раз за 30 с | 20 и больше | 11 | 10 и меньше | 17 и больше | 10 | 9 и меньше |
| 9 | Прыжки через короткую скакалку за 30 с | 40 и больше | 21 | 20 и меньше | 50 и больше | 40 | 20 и меньше |
| 10 | Бег на лыжах 1 км, мин., сек. | 8.00 и меньше | 8.44 | 8.45 и больше | 8.30 и меньше | 9.14 | 9.15 и больше |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

4 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 30 м | 5,5 и менее | 6,0 | 6,5 и более | 5,7 и менее | 6,3 | 6,8 и более |
| 2 | Бег 60 м | 10,7 и менее | 11,7 | 12,0 и более | 11,1 и менее | 12,5 | 12,9 и более |
| 3 | Челночный бег 3х10 | 8,8 и менее | 9,4 | 10,2 и более | 9,3 и менее | 9,8 | 10,8 и более |
| 4 | Бег 1000 м | 5.20и менее | 5.30 | 5.45и более | 5.50и менее | 6.00 | 7.15и более |
| 5 | Прыжок в длину с места | 155 и более | 121 | 120 и менее | 150 и более | 116 | 115 и менее |
| 6 | Прыжок в высоту способом «перешагивания | 100 и больше | 80 | 75 и меньше | 95 и больше | 80 | 70 и меньше |
| 7 | Подтягивание в висе (ю), в висе лежа (д) | 5 и более | 3 | 2 и менее | 14 и более | 9 | 7 и менее |
| 8 | Прыжки в длину с разбегаСпособом «согнув ноги» | 300 и белее | 240 | 239 и менее | 260 и белее | 210 | 209 и менее |
| 9 | Метание мяча (150 г), м | 27 и больше | 19 | 18 и меньше | 17 и больше | 13 | 12 и меньше |
| 10 | Прыжки через короткую скакалку за 30 с | 50 и больше | 31 | 30 и меньше | 55 и больше | 36 | 35 и меньше |
| 11 | Поднимание туловища, кол-во раз за 30 с | 25 и больше | 16 | 15 и меньше | 20 и больше | 11 | 10 и меньше |
| 12 | Бег на лыжах 1 км, мин., сек. | 7.20 и меньше | 7.50 | 8.20 и больше | 7.45 и меньше | 8.15 | 8.45 и больше |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

5 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | 5 | «3» |
| 1 | Бег 30 м | 5,4 и менее | 5,7 | 6,0 и более | 5,5 и менее | 6,0 | 6,5 и более |
| 2 | Бег 60 м | 10,2 и менее | 11,2 | 11,3 и более | 10,5 и менее | 11,6 | 11,7 и более |
| 3 | Бег 300 м | 1.00и менее | 1.17 | 1.18и более | 1.07и менее | 1.21 | 1.22и более |
| 4 | Бег 1000 м | 4,45и менее | 6.45 | 6.46и более | 5,20и менее | 7.20 | 7.21и более |
| 5 | Бег 1500 м | 8.50и менее | 9.59 | 10.00и более | 9.00и менее | 10.29 | 10.30и более |
| 6 | Челночный бег 3х10 | 8,2 и менее | 8,5 | 8,6 и более | 8,6 и менее | 9,0 | 9,1 и более |
| 7 | Прыжок в длину с места | 160 и более | 140 | 130 и менее | 155 и более | 135 | 120 и менее |
| 8 | Подтягивание в висе (ю), в висе лежа (д) | 8 и более | 4 | 3 и менее | 14 и более | 6 | 5 и менее |
| 9 | Прыжки в длину с разбегаСпособом «согнув ноги» | 340 и белее | 261 | 260 и менее | 300 и белее | 221 | 220 и менее |
| 10 | Прыжок в высоту, см | 110 и больше | 90 | 85 и меньше | 105 и больше | 85 | 80 и меньше |
| 11 | Прыжки через скакалку кол-во раз за 1 минуту | 90 и больше | 71 | 70 и меньше | 110 и больше | 91 | 90 и меньше |
| 12 | Метание мяча(150 г), м | 34 и больше | 21 | 20 и меньше | 21 и больше | 15 | 14 и меньше |
| 13 | Поднимание туловища, кол-во раз за 30 с | 22 и больше | 12 | 11 и меньше | 16 и больше | 10 | 9 и меньше |
| 14 | Бег на лыжах 1 км (мин., сек.) | 6.30 и меньше | 7.39 | 7.40 и больше | 7.00 и меньше | 8.00 | 8.01 и больше |
| 15 | Бег на лыжах 2 км, мин | б/у | б/у | б/у | б/у | б/у | б/у |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

6 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 30 м | 5,1 и менее | 5,7 | 5,8 и более | 5,4 и менее | 6,1 | 6,2 и более |
| 2 | Бег 60 м | 9,7 и менее | 10,9 | 11,0 и больше | 10,2 и меньше | 11,4 | 11,5 и больше |
| 3 | Бег 300 м | 0.59и менее | 1.14 | 1.15и более | 1.05и менее | 1.19 | 1.20и более |
| 4 | Бег 1000 м | 4.30и менее | 6,30 | 6.31и более | 5.10и менее | 7.10 | 7.11и более |
| 5 | Бег 1500 м | 7.40и менее | 8.15 | 8.16и более | 8.15и менее | 8.49 | 8.50и более |
| 6 | Челночный бег 3х10 | 8,0 и менее | 8,5 | 8,6 и более | 8,4 и менее | 8,9 | 9,0 и более |
| 7 | Прыжок в длину с места | 170 и более | 160 | 140 и менее | 165 и более | 145 | 130 и менее |
| 8 | Подтягивание в висе (ю), в висе лежа (д) | 9 и более | 5 | 4 и менее | 15 и более | 7 | 6 и менее |
| 9 | Прыжки в длину с разбегаСпособом «согнув ноги» | 360 и белее | 271 | 270 и менее | 330 и белее | 231 | 230 и менее |
| 10 | Прыжок в высоту, см | 115 и больше | 95 | 90 и меньше | 110 и больше | 90 | 85 и меньше |
| 11 | Прыжки через скакалку кол-во раз за 1 минуту | 105 и больше | 85 | 84 и меньше | 115 и больше | 96 | 95 и меньше |
| 12 | Метание мяча(150 г), м | 38 и больше | 23 | 21 и меньше | 23 и больше | 16 | 15 и меньше |
| 13 | Поднимание туловища, кол-во раз за 30 с | 23 и больше | 13 | 12 и меньше | 17 и больше | 11 | 10 и меньше |
| 14 | Бег на лыжах 2 км, мин | 14,00 и меньше | 14,59 | 15,00 и больше | 14,30 и меньше | 15,29 | 15,30 и больше |
| 15 | Бег на лыжах 3 км, мин | б/у | б/у | б/у | б/у | б/у | б/у |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

7 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 30 м | 5,0 и менее | 5,2 | 5,5и более | 5,3 и менее | 5,6 | 6,0и более |
| 2 | Бег 60 м | 9,4 и менее | 10,4 | 10,8 и более | 9,8 и менее | 11,0 | 11,2 и более |
| 3 | Бег 300 м | 0.59и менее | 1.14 | 1.15и более | 1.05и менее | 1.19 | 1.20и более |
| 4 | Бег 1000 м | 4.20и менее | 6.15 | 6.16и более | 5.00и менее | 7.00 | 7.1и более |
| 5 | Бег 1500 м | 7.00и менее | 7.50 | 7.51и более | 7.30и менее | 8.29 | 8.30и более |
| 6 | Челночный бег 3х10 | 8,0 и менее | 8,5 | 8,6 и более | 8,4 и менее | 8,9 | 9,0 и более |
| 7 | Прыжок в длину с места | 180 и более | 160 | 140 и менее | 170 и более | 147 | 134и менее |
| 8 | Подтягивание в висе (ю), в висе лежа (д) | 10 и более | 6 | 5 и менее | 16 и более | 8 | 7 и менее |
| 9 | Прыжки в длину с разбегаСпособом «согнув ноги» | 380 и белее | 291 | 290 и менее | 350 и белее | 241 | 240 и менее |
| 10 | Прыжок в высоту, см | 120 и больше | 105 | 100 и меньше | 110 и больше | 95 | 90 и меньше |
| 11 | Прыжки через скакалку кол-во раз за 1 минуту | 105 и больше | 95 | 94 и меньше | 120 и больше | 105 | 104 и меньше |
| 12 | Метание мяча(150 г), м | 39 и больше | 26 | 25 и меньше | 26 и больше | 18 | 17 и меньше |
| 13 | Поднимание туловища, кол-во раз за 30 с | 24 и больше | 14 | 13 и меньше | 18 и больше | 12 | 11 и меньше |
| 14 | Бег на лыжах 2 км (мин., сек.) | 13.00 и меньше | 14.29 | 14.30 и больше | 14.00 и меньше | 14.59 | 15.00 и больше |
| 15 | Бег на лыжах 3 км (мин., сек.) | б/у | б/у | б/у | б/у | б/у | б/у |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

8 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Мальчики | | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 30 м | 4,9 и менее | 5,1 | 5,5 и более | | 5,1 и менее | 5,4 | 5,8 и более |
| 2 | Бег 60 м | 9,0 и менее | 9,7 | 10,5 и более | | 9,7 и менее | 10,4 | 10,8 и более |
| 3 | Бег 500 м | 1,40и менее | 1,55 | 2,10и более | | 2,00и менее | 2,15 | 2,30и более |
| 4 | Бег 1000 м | 4.00и менее | 4,20 | 4,50и более | | 4,20и менее | 4,50 | 5,15и более |
| 5 | Бег 2000 м | 9,00и менее | 9,45 | 10,30и более | | 10,50и менее | 12,30 | 13,20и более |
| 6 | Челночный бег 3х10 | 8,0 и менее | 8,5 | 9,0 и более | | 8,6 и менее | 9,4 | 9,9 и более |
| 7 | Прыжок в длину с места | 190 и более | 170 | 150 и менее | | 180 и более | 160 | 140 и менее |
| 8 | Подтягивание в висе (ю), в висе лежа (д) | 10 и более | 7 | 5 и менее | | 17 и более | 9 | 8 и менее |
| 9 | Прыжки в длину с разбегаСпособом «согнув ноги» | 410 и белее | 310 | 309 и менее | | 360 и белее | 251 | 250 и менее |
| 10 | Прыжок в высоту, см | 125 и больше | 110 | 105 и меньше | | 115 и больше | 100 | 95 и меньше |
| 11 | Прыжки через скакалку кол-во раз за 30 с | 75 и больше | 55 | 50 и меньше | | 80 и больше | 60 | 55 и меньше |
| 12 | Метание мяча(150 г), м | 42 и больше | 29 | 28 и меньше | | 27 и больше | 18 | 17 и меньше |
| 13 | Поднимание туловища, кол-во раз за 30 с | 30 и больше | 25 | 24 и меньше | | 25 и больше | 16 | 15 и меньше |
| 14 | Бег на лыжах 2 км (мин., сек.) | 12.30и меньше | 13.29 | 13.30 и больше | | 13.30 и меньше | 14.59 | 15.00 и больше |
| 15 | Бег на лыжах 3 км (мин., сек.) | 15.30 и меньше | 16.59 | 17.00 и больше | | 19.30 и меньше | 20.59 | 21.00 и больше |
| 16 | Бег на лыжах 5 км, мин | Без учета времени | | | | | | |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |

9 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 30 м | 4,6 и менее | 5,0 | 5,3 и более | 5,1 и менее | 5,3 | 5,7 и более |
| 2 | Бег 60 м | 8,5 и менее | 9,3 | 10,0 и более | 9,5 и менее | 10,2 | 10,7 и более |
| 3 | Бег 500 м | 1,35и менее | 2,05 | 2,25и более | 2,05и менее | 2,20 | 2,55и более |
| 4 | Бег 1000 м | 3,50и менее | 4,10 | 4,30и более | 4,30и менее | 4,50 | 5,10и более |
| 5 | Бег 2000 м | 8,20и менее | 9,20 | 9,45и более | 10,00и менее | 11,20 | 12,05и более |
| 6 | Челночный бег 3х10 | 7,7 и менее | 8,2 | 8,6 и более | 8,5 и менее | 9,3 | 9,7 и более |
| 7 | Прыжок в длину с места | 190 и более | 170 | 150 и менее | 180 и более | 160 | 140 и менее |
| 8 | Подтягивание в висе (ю), в висе лежа (д) | 10 и более | 8 | 7 и менее | 20 и более | 15 | 10 и менее |
| 9 | Прыжки в длину с разбегаСпособом «согнув ноги» | 430 и белее | 330 | 329 и менее | 370 и белее | 265 | 264 и менее |
| 10 | Прыжок в высоту, см | 125 и больше | 120 | 105 и меньше | 115 и больше | 105 | 95 и меньше |
| 11 | Метание мяча(150 г), м | 45 и больше | 32 | 31 и меньше | 28 и больше | 19 | 18 и меньше |
| 12 | Прыжки через скакалку кол-во раз за 30 с | 80 и больше | 65 | 55 и меньше | 85 и больше | 70 | 60 и меньше |
| 13 | Поднимание туловища, кол-во раз за 30 с | 33 и больше | 26 | 25 и меньше | 27 и больше | 21 | 20 и меньше |
| 14 | Бег на лыжах 3 км (мин., сек.) | 17.30 и меньше | 18.59 | 19.00и больше | 19.30 и меньше | 20.59 | 21.00 и больше |
| 15 | Бег на лыжах 5 км, мин | Без учета времени | | | | | |
| 16 |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

10 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Мальчики | | | | Девочки | | | |
| «5» | | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» | |
| 1 | Бег 30 м | 4.5 и менее | | 4.9 | 5.5 и более | 5.0 и менее | 5.5 | 5.8 и более | |
| 2 | Бег 100 м | 14,5 и менее | | 14,9 | 15,5 и более | 16,5 и менее | 17,2 | 18,2 и более | |
| 3 | Бег 1000 м | 3.40и менее | | 3.55 | 4.15и более | 4.30и менее | 4.50 | 5.10и более | |
| 4 | Бег 2000 м |  | |  |  | 10,20и менее | 11,15 | 12,10и более | |
| 5 | Бег 3000 м | 15.00и менее | | 16.00 | 17.30и более |  |  |  | |
| 6 | Челночный бег 10х10 | 29,0 и менее | | 30,0 | 32,0 и более | 8,4 и менее | 8,7 | 9,3 и более | |
| 7 | Прыжок в длину с места | 210 и более | | 195 | 180 и менее | 185 и более | 165 | 155 и менее | |
| 8 | Подтягивание в висе (ю), в висе лежа (д) | 11 и более | | 9 | 8 и менее | 16 и более | 12 | 8 и менее | |
| 9 | Прыжки в длину с разбегаСпособом «согнув ноги» | 440 и белее | | 350 | 349 и менее | 375 и белее | 275 | 274 и менее | |
| 10 | Прыжок в высоту, см | 130 и больше | | 125 | 115 и меньше | 120 и больше | 110 | 100 и меньше | |
| 11 | Прыжки через скакалку кол-во раз за 30 с | 85 и больше | | 70 | 60 и меньше | 85 и больше | 70 | 60 и меньше | |
| 12 | Метание гранаты 700 г (ю), 500 г (д) | 32 и больше | | 23 | 22 и меньше | 18 и больше | 12 | 11 и меньше | |
| 13 | Поднимание туловища, кол-во раз за 30 с | 35 и больше | | 28 | 27 и меньше | 27 и больше | 23 | 22 и меньше | |
| 14 | Бег на лыжах 2 км, мин |  | |  |  | 12.15и меньше | 13.39 | 13.40и больше | |
| 15 | Бег на лыжах 3 км, мин | 14.40 и меньше | | 15,59 | 16.00 и больше | 18.30и меньше | 20.59 | 21.00и больше | |
| 16 | Бег на лыжах 5 км, мин | 26.00 и меньше | | 28.59 | 29.00 и больше | Без учета времени | | | |
| 17 | Бег на лыжах 10 км, мин | Без учета времени | | | |  |  | |  |
| 18 |  |  |  | |  |  |  | |  |

11 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Мальчики | | | | Девочки | | |
| «5» | | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 30 м | 4.4 и менее | | 4.7 | 5.1 и более | 5.0 и менее | 5.3 | 5.7 и более |
| 2 | Бег 100 м | 14,2 и менее | | 14,5 | 15,0 и более | 16,0 и менее | 16,5 | 18,0 и более |
| 3 | Бег 1000 м | 3.30и менее | | 3.45 | 4.00и более | 4.40и менее | 5.00 | 5.20и более |
| 4 | Бег 2000 м |  | |  |  | 10,20и менее | 11,15 | 12,10и более |
| 5 | Бег 3000 м | 13.00и менее | | 15.00 | 16.30и более |  |  |  |
| 6 | Челночный бег 10х10 | 27,0 и менее | | 29,0 | 30,0 и более | 8,4 и менее | 8,7 | 9,3 и более |
| 7 | Прыжок в длину с места | 220 и более | | 205 | 190 и менее | 190 и более | 170 | 160 и менее |
| 8 | Подтягивание в висе (ю), в висе лежа (д) | 11 и более | | 9 | 8 и менее | 16 и более | 12 | 8 и менее |
| 9 | Прыжки в длину с разбега Способом «согнув ноги» | 460 и белее | | 370 | 369 и менее | 380 и белее | 300 | 299 и менее |
| 10 | Прыжок в высоту, см | 135 и больше | | 130 | 120 и меньше | 120 и больше | 115 | 105 и меньше |
| 11 | Метание гранаты 700 г (ю), 500 г (д) | 38 и больше | | 27 | 26 и больше | 23 и больше | 13 | 12 и меньше |
| 12 | Прыжки через скакалку кол-во раз за 30 с | 85 и больше | | 70 | 60 и меньше | 85 и больше | 70 | 60 и меньше |
| 13 | Поднимание туловища, кол-во раз за 30 с | 35 и больше | | 28 | 27 и меньше | 28 и больше | 23 | 22 и меньше |
| 14 | Бег на лыжах 2 км, мин |  | |  |  | 12.00и меньше | 13.29 | 13.30и больше |
| 15 | Бег на лыжах 3 км, мин | 14.30и меньше | | 15.49 | 15.50и больше | 18.00и меньше | 19.59 | 20.00и больше |
| 16 | Бег на лыжах 5 км, мин | 25.00и меньше | | 27.59 | 28.00и больше | Без учета времени | | |
| 17 | Бег на лыжах 10 км, мин | Без учета времени | | | | | | |
| 18 |  |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |