

1. Подтягивание на перекладине:

Мужчины:

количество раз	4	6	8	10	12	15
баллы	3	4	5	6	8	10

Женщины:

Кол-во раз	1	2	3	5
баллы	5	6	8	10

2. Приседания на одной ноге (в сумме двух ног):

Мужчины:

Кол-во раз	8	10	14	17	20	25	30
Баллы	3	4	5	6	7	8	10

Женщины:

метры	6	8	10	12	14	20
баллы	3	4	5	6	8	10

3. Лазание по канату (женщины – с помощью ног):

Мужчины:

метры	3	4	5	6	8	10
баллы	3	4	5	6	8	10

Женщины:

Кол-во раз	3	4	5	6	8	10
Баллы	3	4	5	6	7	10

4. Сгибание рук в упоре лежа:

Мужчины:

количество раз	10	12	16	20	25
баллы	3	4	6	8	10

Женщины:

количество раз	6	8	10	12	14	16
баллы	3	4	5	6	8	10

5. Наклоны корпуса назад, сидя, ноги закреплены:

Мужчины:

количество раз	25	35	45	55	60
баллы	3	4	5	8	10

Женщины:

количество раз	20	25	35	40	45	50
баллы	3	4	5	6	8	10

6. Устойчивость вестибулярного аппарата:

Мужчины и женщины:

отклонение, м	1,5	1,0	0,5	0,2
баллы	3	4	5	8

7. Динамическое равновесие:

Мужчины и женщины:

количество шагов без потери равновесия	2	3	4	5	6
баллы	2	3	4	5	6