

Виды испытаний.

1. Челночный бег 3x10 м.
2. Бег на 30, 60, 100 м.
3. Бег на 1, 1,5, 2, 3 км.
4. Смешанное передвижение 1, 2, 3, 4 км.
5. Скандинавская ходьба на 2,3,4 км.
6. Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега.
7. Подтягивание на низкой и высокой перекладинах, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища из положения лежа на спине.
8. Наклон вперед из положения, стоя на полу или гимнастической скамье.
9. Метание спортивного снаряда в цель и на дальность
10. Плавание на 10, 15, 20, 25, 50 м.
11. Бег на лыжах, Кросс по пересеченной местности 1, 2,3 ,5 км.
12. Стрельба из положения, сидя и стоя.
13. Туристический подход.