|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Выбор вида испытания** |
|  | Челночный бег 3х10 м |  |
|  | Бег 30 м |  |
|  | Бег 60 м |  |
|  |  Бег 100 м |  |
|  | Бег 1000 м  |  |
|  | Бег 2000 м |  |
|  | Бег 3000 м |  |
|  | Прыжок в длину с места  |  |
|  | Прыжок в длину с разбега |  |
|  | Подтягивание на низкой перекладине (из виса лёжа) |  |
|  | Подтягивание на высокой перекладине (из виса) |  |
|  | Рывок гири 16 кг |  |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа |  |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью  |  |
|  | Поднимание туловища из положения лёжа на спине |  |
|  | Наклон вперёд из положения стоя на полу  |  |
|  | Наклон в перед из положения на гимнастической скамье |  |
|  | Метание мяча (в цель) весом 150 г.  |  |
|  | Метание спортивного снаряда на дальность весом 500 г. |  |
|  | Метание спортивного снаряда на дальность весом 700 г. |  |
| 1. м
 | Метание Теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз) |  |
|  | Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 1км |  |
|  | Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 2 км |  |
|  | Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 3 км |  |
|  | Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 5 км |  |
|  | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) |  |
|  | Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) |  |
|  | Скандинавская ходьба (км) |  |
|  | Смешанное передвижение 1км |  |
|  | Смешанное передвижение (км) |  |
|  | Смешанное передвижение по пересеченной местности 1500 м |  |
|  | Смешанное передвижение по пересеченной местности (км) |  |
|  | Передвижение на лыжах (км) |  |