№ п/п	Упражнение	Пол	Оценка, уровень	
			4+	5
1	Подтягивание из виса, раз	м	20	22
		д	14	15
2	Разгибание рук в упоре лежа за 1 мин, раз	м	45	50
		д	30	35
3	Прыжок в длину с места, см	м	220	230
		д	200	210
4	Жим штанги 20кг лежа, за 2 мин раз 15кг	м	90	100
		д	70	80
5	Тяга штанги 20кг лежа, за 2 мин раз 15кг	м	90	100
		д	70	80
6	Плавание, 100м, мин	м	1.16,00	1.07,00
		д	1.25,00	1.15,00
7	Кросс, 3км	м	9.30,00	8.50,00
		д	12.30,00	11.15,00
8	Бег на лыжах, 10км мин 5км	м	43.19	38.01
		д	20.48	42.630
9	Подъем переворот. на перекладине, раз	м	21	24
10	Подъем ног в висе за 1 мин, раз	м	27	30
		д	20	23
11	Жим штанги лежа, на максимальный	м	70	80
		д	40	45
12	Тяга штанги лежа, на максимальный	м	70	80
		д	40	45