

	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	1,2,3,4,5,6
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	1,2,3,4,5,6
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	1,2,3,4,5,6
	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	1,2,3,4,5,6
	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)	5,6
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	1,2,3,4,5,6
	Плавание на 25 м (мин., с)	1
	Плавание 50 м (мин., с)	2,3,4,5,6
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция – 10м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	3,4,5,6
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция – 10м (очки): из пневматической винтовки с двуплеческим прицелом, либо «электронного оружия»	3,4,5,6
	Бег на лыжах на 1 км (мин., с)	1,2
	Бег на лыжах на 2 км (мин., с)	3
	Бег на лыжах на 3 км (мин., с)	4,5,6
	Бег на лыжах на 5 км (мин., с)	4,5,6
	Самозащита без оружия	4,5,6
По мере комплектования группы (по предварительным заявкам)	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее 4 км)	3,4,5,6