| **№  п/п** | **Испытания (тесты)** | |
| --- | --- | --- |
| **Женщины** | | |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине | Все возрастные группы |
|  | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см | Все возрастные группы |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |
|  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье | Все возрастные группы |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | Возрастные группы  от 6 до 39 лет |
|  | Бег на 30 м | Возрастные группы  от 6 до 15 лет |
| Бег на 60 м | Возрастные группы  от 16 до 49 лет |
|  | Смешанное передвижение на 1000 м | Возрастные группы  От 6 до 8 лет |
| Бег на 1000 м | Возрастные группы  от 9 до 10 лет |
| Бег на 2000 м | Возрастные группы  от 11 до 59 лет |
| Смешанное передвижение на 2000 м | Возрастные группы  От 60 лет и старше |
| **Мужчины** | | |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине | Все возрастные группы |
|  | Подтягивание из виса на высокой перекладине | Все возрастные группы |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |
|  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье | Все возрастные группы |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | Возрастные группы  от 6 до 39 лет |
|  | Бег на 30 м | Возрастные группы  от 6 до 15 лет |
| Бег на 60 м | Возрастные группы  от 16 до 49 лет |
|  | Смешанное передвижение на 1000 м | Возрастные группы  От 6 до 8 лет |
| Бег на 1000 м | Возрастные группы  от 9 до 10 лет |
| Бег на 2000 м | Возрастные группы  от 11 до 15 лет,  от 40 до 59 лет |
| Бег на 3 000 м | Возрастные группы  от 16 до 39 лет |
| Смешанное передвижение на 2000 м | Возрастные группы  От 60 лет и старше |