

Таблица 1 – Нормативы «Студзачёта» АССК России для юношей

№ п/п	Виды испытаний (тестов)	Нормативы (Мужчины)	
		Серебрян ый знак	Золотой знак
1	Бег на 100 метров (сек.)	14,1	13,1
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	225	240
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	32	44
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+8	+13
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	37	48
Количество видов испытаний		5	5
Необходимо выполнить нормативов для получения знака		5	5

Таблица 2 – Нормативы «Студзачёта» АССК России для девушек

№ п/п	Виды испытаний (тестов)	Нормативы (Женщины)	
		Серебрян ый знак	Золотой знак
1	Бег на 100 метров (сек.)	17,4	16,4
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	180	195
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	17
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+11	+16
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	35	43
Количество видов испытаний		5	5
Необходимо выполнить нормативов для получения знака		5	5