

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

I СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 8 лет)

№ п/п	Обязательные виды испытание	
	Мальчики	Девочки
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	Челночный бег 3x10 м (с)
	или бег на 30 м (с)	или бег на 30 м (с)
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Смешанное передвижение (1 км)
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	–
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (Касание пола пальцами рук)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (Достать пол ладонями)

№ п/п	Испытания по выбору	
	Мальчики	Девочки
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)
	Или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности	Или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности
8.	Плавание без учета времени (м)	Плавание без учета времени (м)

II СТУПЕНЬ (возрастная группа от 9 до 10 лет)

№ п/п	Обязательные виды испытание	
	Мальчики	Девочки
1.	Бег на 60 м (с)	Бег на 60 м (с)
2.	Бег на 1 км (мин, с)	Бег на 1 км (мин, с)
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	–
	–	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (Касание пола пальцами рук)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (Достать пол ладонями)

№ п/п	Испытания по выбору	
	Мальчики	Девочки
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	Прыжок в длину с разбега (см)
	Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
6.	Метание мяча весом 150 г. (м)	Метание мяча весом 150 г. (м)
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)
	Или бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Или бег на лыжах на 2 км (мин, с)
	Или кросс на 2 км по пересеченной местности	Или кросс на 2 км по пересеченной местности
8.	Плавание без учета времени (м)	Плавание без учета времени (м)

III СТУПЕНЬ (возрастная группа от 11 до 12 лет)

№ п/п	Обязательные виды испытание	
	Мальчики	Девочки
1.	Бег на 60 м (с)	Бег на 60 м (с)
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	Бег на 1,5 км (мин, с)
	Или на 2 км (мин,с)	Или на 2 км (мин,с)
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	–
	–	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
4.	Наклон в перед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Наклон в перед из положения стоя с прямыми ногами на полу

№ п/п	Испытания по выбору	
	Мальчики	Девочки
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	Прыжок в длину с разбега (см)
	Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
6.	Метание мяча весом 150 г. (м)	Метание мяча весом 150 г. (м)
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)
	Или бег на лыжах на 3 км (мин, с)	Или бег на лыжах на 3 км (мин, с)
	Или кросс на 3 км по пересеченной местности	Или кросс на 3 км по пересеченной местности
8.	Плавание 50 м (мин, с)	Плавание 50 м (мин, с)
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция-5 м (очки)	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция-5 м (очки)

	Или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м	Или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м
10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков 5км.	Туристический поход с проверкой туристических навыков 5км.

IV СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 до 15 лет)

№ п/п	Обязательные виды испытание	
	Мальчики	Девочки
1.	Бег на 60 м (с)	Бег на 60 м (с)
2.	Бег на 2 км (мин, с)	Бег на 2 км (мин, с)
	Или на 3 км (мин,с)	–
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	–
	–	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)
	–	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
4.	Наклон в перед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Наклон в перед из положения стоя с прямыми ногами на полу

№ п/п	Испытания по выбору	
	Мальчики	Девочки
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	Прыжок в длину с разбега (см)
	Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
7.	Метание мяча весом 150 г. (м)	Метание мяча весом 150 г. (м)
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин,с)	Бег на лыжах на 3 км (мин,с)
	Или на 5 км (мин, с)	–
	Или кросс на 3 км по пересеченной местности	Или кросс на 3 км по пересеченной местности
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Плавание на 50 м (мин, с)
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция-10 м (очки)	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция-10 м (очки)

11.	Или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м	Или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м
12.	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 10 км	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 10 км

V СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/п	Обязательные виды испытание	
	Мальчики	Девочки
1.	Бег на 100 м (с)	Бег на 100 м (с)
2.	Бег на 2 км (мин, с)	Бег на 2 км (мин, с)
	Или на 3 км (мин, с)	–
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	–
	Или рывок гири 16 кг (количество раз)	–
	–	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)
	–	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
4.	Наклон в перед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см)	Наклон в перед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см)

№ п/п	Испытания по выбору	
	Мальчики	Девочки
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	Прыжок в длину с разбега (см)
	Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
7.	Метание мяча весом 700 г. (м)	–
	–	Или весом 500 г (м)
8.	–	Бег на лыжах на 3 км (мин,с)
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	–
	–	Или кросс на 3 км по пересеченной

		местности
	Или кросс на 5 км по пересеченной местности	–
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Плавание на 50 м (мин, с)
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция-10 м (очки)	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция-10 м (очки)
	Или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	Или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 10 км	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 10 км

VI СТУПЕНЬ (возрастная группа от 18 до 19 лет)

№ п/п	Обязательные виды испытание	
	МУЖЧИНЫ	
	от 18 до 24	От 25 до 29
1.	Бег на 100 м (с)	Бег на 100 м (с)
2.	Бег на 3 км (мин, с)	Бег на 3 км (мин, с)
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)
	Или рывок гири 16 кг (количество раз)	Или рывок гири 16 кг (количество раз)
4.	Наклон в перед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см)	Наклон в перед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см)

№ п/п	Испытания по выбору	
	МУЖЧИНЫ	
	от 18 до 24	От 25 до 29 лет
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	–
	Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
6.	Метание мяча весом 700 г. (м)	Метание мяча весом 700 г. (м)
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)
	Или кросс на 5 км по пересеченной местности	Или кросс на 5 км по пересеченной местности
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Плавание на 50 м (мин, с)

9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция-10 м (очки)	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция-10 м (очки)
	Или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	Или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)
10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 15 км	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 15 км

№ п/п	Обязательные виды испытание ЖЕНЩИНЫ	
	от 18 до 24 лет	от 25 до 29 лет
1.	Бег на 100 м (с)	Бег на 100 м (с)
2.	Бег на 2 км (мин, с)	Бег на 2 км (мин, с)
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
4.	Наклон в перед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см)	Наклон в перед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см)

№ п/п	Испытания по выбору ЖЕНЩИНЫ	
	от 18 до 24 лет	от 25 до 29 лет
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	–
	Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
7.	Метание спортивного снаряда 500 г (м)	Метание спортивного снаряда 500 г (м)
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)
	Или на 5 км (мин, с)	Или на 5 км (мин, с)
	Или кросс на 3 км по пересеченной местности	Или кросс на 3 км по пересеченной местности
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Плавание на 50 м (мин, с)
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция-10 м (очки)	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция-10 м (очки)
	Или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	Или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 15 км	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 15 км

VII СТУПЕНЬ (возрастная группа от 30 до 39 лет)

№ п/п	Обязательные виды испытание	
	МУЖЧИНЫ	
	от 30 до 34 лет	от 35 до 39 лет
1.	Бег на 3 км (мин, с)	Бег на 3 км (мин, с)
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)
	Или рывок гири 16 кг (количество раз)	Или рывок гири 16 кг (количество раз)
3.	Наклон в перед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см)	Наклон в перед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см)

№ п/п	Испытания по выбору	
	МУЖЧИНЫ	
	от 30 до 34 лет	от 35 до 39 лет
4.	Прыжок в длину с места (см)	Прыжок в длину с места (см)
5.	Метание спортивного снаряда весом 700 г(м)	Метание спортивного снаряда весом 700 г(м)
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)
	Или кросс на 5 км по пересеченной местности	Или кросс на 5 км по пересеченной местности
7.	Плавание на 50 м (мин, с)	Плавание на 50 м (мин, с)
8.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция-10 м (очки)	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция-10 м (очки)
	Или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	Или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)
9.	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 10 км	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 10 км

№ п/п	Обязательные виды испытание	
	ЖЕНЩИНЫ	
	от 30 до 34 лет	от 35 до 39 лет
1.	Бег на 2 км (мин, с)	Бег на 2 км (мин, с)
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
3.	Наклон в перед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (достать скамью ладонями)	Наклон в перед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (Касание скамьи пальцами рук)

№ п/п	Испытания по выбору	
	ЖЕНЩИНЫ	
	от 18 до 24 лет	От 25 до 29 лет
4.	Прыжок в длину с места (см)	Прыжок в длину с места (см)
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
6.	Метание спортивного снаряда 500 г (м)	–
7.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)
	Или на 5 км (мин, с)	Или на 5 км (мин, с)
	Или кросс на 3 км по пересеченной местности	Или кросс на 3 км по пересеченной местности
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Плавание на 50 м (мин, с)
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция-10 м (очки)	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция-10 м (очки)
	Или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	Или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)
10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 10 км	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 10 км

VIII СТУПЕНЬ (возрастная группа от 40 до 49 лет)

№ п/п	Обязательные виды испытание МУЖЧИНЫ	
	от 40 до 44 лет	от 45 до 49 лет
1.	Бег на 2 км (мин, с)	Бег на 2 км (мин, с)
	Или на 3 км	Или на 3 км
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)
	Или рывок гири 16 кг (количество раз)	Или рывок гири 16 кг (количество раз)
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
3.	Наклон в перед из положения стоя с прямыми ногами (Касание пола пальцами рук)	Наклон в перед из положения стоя с прямыми ногами (Касание пола пальцами рук)

№ п/п	Испытания по выбору МУЖЧИНЫ	
	от 40 до 44 лет	от 45 до 49 лет
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
5.	Бег на лыжах на 5 км (мин,с)	Бег на лыжах на 5 км (мин,с)
	Или кросс на 3 км по пересеченной местности	Или кросс на 3 км по пересеченной местности
6.	Плавание без учета времени (м)	Плавание без учета времени (м)
7.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция-10 м (очки)	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция-10 м (очки)
	Или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	Или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)
8.	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 5 км	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 5 км

№ п/п	Обязательные виды испытание ЖЕНЩИНЫ	
	от 40 до 44 лет	от 45 до 49 лет
1.	Бег на 2 км (мин, с)	Бег на 2 км (мин, с)
	Или на 3 км	Или на 3 км
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
3.	Наклон в перед из положения стоя с прямыми ногами (Касание пола пальцами рук)	Наклон в перед из положения стоя с прямыми ногами (Касание пола пальцами рук)

№ п/п	Испытания по выбору ЖЕНЩИНЫ	
	от 40 до 44 лет	от 45 до 49 лет
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)
	Или кросс на 2 км по пересеченной местности	Или кросс на 2 км по пересеченной местности
6.	Плавание без учета времени (м)	Плавание без учета времени (м)
7.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция-10 м (очки)	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция-10 м (очки)
	Или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	Или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)
8.	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 5 км	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 5 км

IX СТУПЕНЬ (возрастная группа от 50 до 59 лет)

№ п/п	Обязательные виды испытание МУЖЧИНЫ	
	от 50 до 54 лет	от 55 до 59 лет
1.	Бег на 2 км (мин, с)	Бег на 2 км (мин, с)
	Или на 3 км	Или на 3 км
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)
	Или рывок гири 16 кг (количество раз)	Или рывок гири 16 кг (количество раз)
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
3.	Наклон в перед из положения стоя с прямыми ногами на полу (Касание пола пальцами рук)	Наклон в перед из положения стоя с прямыми ногами на полу (Касание пола пальцами рук)

№ п/п	Испытания по выбору МУЖЧИНЫ	
	от 50 до 54 лет	от 55 до 59 лет
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
5.	Бег на лыжах на 5 км (мин,с)	Бег на лыжах на 5 км (мин,с)
	Или кросс на 3 км по пересеченной местности	Или кросс на 3 км по пересеченной местности
6.	Плавание без учета времени (м)	Плавание без учета времени (м)
7.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция-10 м (очки)	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция-10 м (очки)
	Или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	Или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)
8.	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 5 км	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 5 км

№ п/п	Обязательные виды испытание ЖЕНЩИНЫ	
	от 50 до 54 лет	от 55 до 59 лет
1.	Бег на 2 км (мин, с)	Бег на 2 км (мин, с)
	Или на 3 км	Или на 3 км
2.	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (количество раз)	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (количество раз)
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (Касание пола пальцами рук)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (Касание пола пальцами рук)

№ п/п	Испытания по выбору ЖЕНЩИНЫ	
	от 50 до 54 лет	от 55 до 59 лет
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)
	Или кросс на 2 км по пересеченной местности	Или кросс на 2 км по пересеченной местности
6.	Плавание без учета времени (м)	Плавание без учета времени (м)
7.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция-10 м (очки)	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция-10 м (очки)
	Или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	Или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)
8.	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 5 км	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 5 км

Х СТУПЕНЬ (возрастная группа от 60 до 69 лет)

№ п/п	Обязательные виды испытание	
	МУЖЧИНЫ от 60 до 69 лет	ЖЕНЩИНЫ от 60 до 69 лет
1.	Смешанное передвижение (км)	Смешанное передвижение (км)
	Или скандинавская ходьба	Или скандинавская ходьба
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)

№ п/п	Испытания по выбору	
	МУЖЧИНЫ	ЖЕНЩИНЫ
	от 60 до 69 лет	от 60 до 69 лет
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу(Достать пальцами рук голеностопные суставы)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу(Достать пальцами рук голеностопные суставы)
5.	Передвижение на лыжах (км)	Передвижение на лыжах (км)
	Или смешанное передвижение по пересеченной местности	Или смешанное передвижение по пересеченной местности
6.	Плавание без учета времени (м)	Плавание без учета времени (м)

XI СТУПЕНЬ (возрастная группа от 70 лет старше)

№ п/п	Обязательные виды испытание	
	МУЖЧИНЫ	ЖЕНЩИНЫ
	от 70 лет	от 70 лет
1.	Смешанное передвижение (км)	Смешанное передвижение (км)
	Или скандинавская ходьба	Или скандинавская ходьба
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)

№ п/п	Испытания по выбору	
	МУЖЧИНЫ	ЖЕНЩИНЫ
	от 70 лет	от 70 лет
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (Достать пальцами рук голеностопные суставы)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (Достать пальцами рук голеностопные суставы)
5.	Передвижение на лыжах (км)	Передвижение на лыжах (км)
	Или смешанное передвижение по пересеченной местности	Или смешанное передвижение по пересеченной местности
6.	Плавание без учета времени (м)	Плавание без учета времени (м)