

Виды испытаний
 комплекса ГТО в зависимости от ступеней

№ п/п	Вид испытания (тест)	Степень												Места тестирования										
		I		II		III		IV		V		VI			VII		VIII		IX		X		XI	
		м	д	м	д	м	д	ю	д	ю	д	м	ж		м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	+		+		+		+		+		+		+		+								
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз)		+		+		+		+		+		+		+		+							
3.	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	+	+	+	+	+	+		+		+		+		+	+	+	+						
4.	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа о гимнастическую скамью (раз)																	+	+					

19.	Бег на 60 м (с)			+	+	+	+	+	+												
20.	Бег на 100 м (с)									+	+	+	+								
21.	Бег на 1000 м (мин, с)			+	+																
22.	Бег на 1500 м (мин, с)					+	+														
23.	Бег на 2000 м (мин, с)					+	+	+	+	+	+		+		+	+	+	+	+		
24.	Бег на 3000 м (мин, с)						+		+		+		+		+	+	+	+			
25.	Смешанное передвижение на 1 км	+	+																		
26.	Смешанное передвижение на 2 км																				+
27.	Смешанное передвижение на 3 км																			+	+
28.	Смешанное передвижение на 4 км																		+		

43.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м (мишень № 8, очки)					+	+																							
44.	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м (мишень № 8, очки)					+	+																							
45.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+								

	о стол или стойку, дистанция 10 м(мишень № 8, очки)																							
46.	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень № 8, очки)							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
47.	Туристский поход с проверкой туристских навыков на 5 км							+	+								+	+	+	+				
48.	Туристский поход с проверкой туристских навыков на 10 км							+	+	+	+						+	+						

49.	Туристский поход с проверкой туристских навыков на 15 км																										
50.	Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	