Виды испытаний комплекса ГТО в зависимости от ступеней

№ п/п	Вид испытания (тест)	Ступень																					
		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)																			+	+		
5	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа о сиденье стула (раз)																					+	+
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (раз)	+	+	+	+	+	+	+	+							+	+	+	+	+	+	+	+
7	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (раз)									+	+	+	+	+	+								
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз за 1 мин)							+	+	+	+		+		+	+	+	+	+				
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз, без времени)																			+	+	+	+
10	Рывок гири 16 кг (раз)									+		+		+		+		+					
11	Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м, раз)	+	+																				
12	Челночный бег 3х 10 м (с)	+	+																				
13	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+								
14	Прыжок в длину с разбега (см)			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+										
15	Метание мяча (150 г)			+	+	+	+	+	+														

		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
16	Метание спортивного снаряда (500 г)										+		+		+								
17	Метание спортивного снаряда (700 г)									+		+		+									
18	Бег на 30 м (с)	+	+																				
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																			+			
29	Скандинавская ходьба на 2 км																						+
30	Скандинавская ходьба на 3 км																				+	+	
31	Скандинавская ходьба на 4 км																			+			
32	Смешанное передвижение на 1 км по пересеченной местности																						+
33	Смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности	+	+																				
34	Смешанное передвижение на 2 км по пересеченной местности																				+	+	

35	Смешанное передвижение на 3 км по пересеченной местности																		+						
36	Кросс на 2 км по пересеченной местности			+	+												+		+						
37	Кросс на 3 км по пересеченной местности					+	+	+	+		+		+		+	+		+							
38	Кросс на 5 км по пересеченной местности									+		+		+											
39	Плавание без учета времени, 10 м	+	+																						
40	Плавание без учета времени, 15 м	+	+																						
41	Плавание без учета времени, 25 м			+	+															+	+	+	+		
42	Плавание на 50 м			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
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 10км							+	+	+	+			+	+										
49	Туристский поход с проверкой туристских навыков на 15 км											+	+												
50	Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
		м	д	м	д	м	д	ю	д	ю	д	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж		
		I		II		III		IV		V		VI		VII		VIII		IX		X		XI			