

# Испытания ГТО



**Бег на короткую дистанцию**

До 49 лет



**Бег на длинную дистанцию**

От 10 до 59 лет



**Подтягивания, отжимания или рывок гири**

От 8 до 59 лет



**Наклоны вперед**



**Бег на лыжах или кросс**



**Стрельба**

От 12 до 59 лет



**Самозащита без оружия**

От 14 до 29 лет



**Подъемы туловища из положения лежа**



**Метание спортивного снаряда**

От 10 до 39 лет



**Прыжок в длину с места двумя ногами**

До 39 лет



**Туристский поход**

От 12 до 59 лет



**Плавание**



**Северная ходьба**

От 50 лет

**Минимальное количество выполненных испытаний для получения знака**

**5**



До 39 лет

**4**



От 40 лет