

Пол	20___ года	ступень ГТО	Дата выполнения
мужской	2019 года	I (6-8 лет)	января
женский	2020 года	II (9-10 лет)	февраля
	2021 года	III (11-12 лет)	марта
	2022 года	IV (13-15 лет)	апреля
	2023 года	V (16-17 лет)	мая
	2024 года	VI (18-24 лет)	июня
	2025 года	VI (25-29 лет)	июля
	2026 года	VII (30-34 лет)	августа
	2027 года	VII (35-39 лет)	сентября
	2028 года	VIII (40-44 лет)	октября
	2029 года	VIII (45-49 лет)	ноября
	2030 года	IX (50-54 лет)	декабря
		IX (55-59 лет)	
		X (60-64 лет)	
		X (65-69 лет)	
		XI (70 лет и старше)	

« » уровень выполнения

- « 1 » золото
- « 2 » серебро
- « 3 » бронза
- « 4 » -
- « 5 »
- « 6 »
- « 7 »
- « 8 »
- « 9 »
- « 10 »
- « 11 »
- « 12 »
- « 13 »
- « 14 »
- « 15 »
- « 16 »
- « 17 »
- « 18 »
- « 19 »
- « 20 »
- « 21 »
- « 22 »
- « 23 »
- « 24 »
- « 25 »
- « 26 »
- « 27 »
- « 28 »
- « 29 »
- « 30 »
- « 31 »

вид испытания

Бег на месте

Бег

Бег на 10 м

Бег на 30 м

Бег на 40 м

Бег на 60 м

Бег на 100 м

Бег на 200 м

Бег на 400 м

Бег на 600 м

Бег на 800 м

Бег на 1 км

Бег на 1,5 км

Бег на 2 км

Бег на 3 км

Подтягивание из виса на высокой перекладине

Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью

Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула

Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника

Рывок гири 16 кг

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами)

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с разбега

Прыжки на месте

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 15 сек)

Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 20 сек)

Метание теннисного мяча

Метание теннисного мяча из положения сидя

Метание теннисного мяча из положения стоя

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 1 м

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м

Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м

Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске

Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе(протезах)

Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 3 м

Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м

Метание мяча весом 150 г

Бросок теннисного мяча

Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника

Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 1 м

Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м

Удар по футбольному мячу на дальность
Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 2 м
Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м
Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м
Бег на лыжах
Бег на лыжах на 1 км
Бег на лыжах на 2 км
Бег на лыжах на 3 км
Бег на лыжах на 5 км
Передвижение на лыжах
Передвижение на лыжах на 2 км
Передвижение на лыжах на 3 км
Передвижение на лыжах на 4 км
Кросс по пересеченной местности
Смешанное передвижение
Смешанное передвижение на 500 м
Смешанное передвижение на 1 км
Смешанное передвижение на 3 км
Смешанное передвижение на 4 км
Смешанное передвижение по пересеченной местности
Передвижение в коляске
Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника
Передвижение на протезе (протезах)
Скандинавская ходьба
Скандинавская ходьба на 3 км
Скандинавская ходьба на 4 км
Плавание без учета времени
Плавание 50 м
Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)
Приседание на двух ногах
Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника
Удержание медицинбола 0,5 кг на вытянутых руках
Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках
Стрельба из пневматической винтовки
Стрельба из электронного оружия

Специальная группа

1. Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями
2. Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха
3. Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением
4. Испытания (тесты) по выбору для лиц тотально слепых
5. Испытания (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими
6. Испытания (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими
7. Испытания (тесты) по выбору для лиц с травмами позвоночника и поражением спинного мозга
8. Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом
9. Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

поражениями верхних конечностей
поражениями нижних конечностей