

| Пол | Знак ГТО VI. Ступень (от 18 до 24 лет) | Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|--------------------------------|----------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------------|------------------------------|-----------------------------|----------------------------|-----------------------------|--|------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|---------------------------|----------------------------|--------------------------|---|------------------------------|---|
| | | 1 | | 2 | | 3 | | | 4 | 5 | 6ж | 6м7ж | | 7м8ж | | 8м9ж | 9м10ж | | 10м11ж | | | |
| | | Бег на 100 м (с) | Бег на 2 км (мин, с) | Бег на 3 км (мин, с) | Подтягивание из виса на | Рывок гири 16 кг (количество) | Подтягивание из виса лежа на | Сгибание и разгибание рук в | Наклон вперед из положения | Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Поднимание туловища из | Метание спортивного снаряда | Метание спортивного снаряда | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | Плавание на 50 м (мин, с) | Стрельба из пневматической | Стрельба из электронного | Туристический поход с проверкой туристических навыков | | |
| Муж | зол | 13,5 | - | 12,3 | 13 | 40 | - | - | 13 | 430 | 240 | X | 37 | - | - | 23,30 | 0,42 | 25 | 30 | Туристический поход с проверкой туристических навыков | 10 | 8 |
| | сер | 14,8 | - | 13,3 | 10 | 30 | - | - | 7 | 390 | 230 | X | 35 | - | - | 25,30 | Був | 20 | 25 | | 10 | 7 |
| | брон | 15,1 | - | 14,0 | 9 | 20 | - | - | 6 | 380 | 215 | X | 33 | - | - | 26,30 | Був | 15 | 18 | | 10 | 6 |
| Жен | зол | 16,5 | 10,3 | - | - | - | 20 | 14 | 16 | 320 | 195 | 47 | - | 21 | 18,00 | 31,00 | 1,10 | 25 | 30 | Туристический поход на 15 км | 11 | 8 |
| | сер | 17,0 | 11,15 | - | - | - | 15 | 12 | 11 | 290 | 180 | 40 | - | 17 | 19,30 | 35,00 | Був | 20 | 25 | | 11 | 7 |
| | брон | 17,5 | 11,35 | - | - | - | 10 | 10 | 8 | 270 | 170 | 34 | - | 14 | 20,20 | 37,00 | Був | 15 | 18 | | 11 | 6 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Количество видов испытаний | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Количество видов (испытаний) | |