

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)	