**[БЕГ НА 30, 60, 100 МЕТРОВ](https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575%22%20%5Co%20%22%D0%91%D0%B5%D0%B3%20%D0%BD%D0%B0%2030%2C%2060%2C%20100%20%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B2)**

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Участники стартуют по 2-4 человека.

[**БЕГ НА 1000, 1500, 2000, 3000 МЕТРОВ**](https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567)

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000 – 2 000 метров составляет не более 15 человек, 3 000 метров – не более 20 человек.

[**ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3Х10 МЕТРОВ**](https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569)

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

[**СМЕШАННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ**](https://www.gto.ru/recomendations/56ead2feb5cf1c58018b456b)

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек.

[**СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА**](https://www.gto.ru/recomendations/56ead342b5cf1c25018b4570)

Скандинавская ходьба проводится по пересеченной местности. Дистанции для участников прокладываются на дорожках парков, лесопарков по ровной или слабопересеченной местности.Выполнение испытания представляет собой ходьбу с палками, по структуре движения напоминающую ходьбу на лыжах.Максимальное количество участников в одном заходе не более 20 человек.

[**БЕГ НА ЛЫЖАХ (ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА ЛЫЖАХ)**](https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573)

Бег на лыжах (передвижение на лыжах) проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах.При организации масс-старта группу участников выстраивают за 3 метра до стартовой линии, при индивидуальном старте – по стартовому протоколу с временным интервалом (15, 20 секунд и т.д.).

[**ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ**](https://www.gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574)

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

[**ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ**](https://www.gto.ru/recomendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567)

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду. и продолжает выполнение испытания.

[**РЫВОК ГИРИ**](https://www.gto.ru/recomendations/56ead207b5cf1c51018b4569)

Тестирование проводятся на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 метра. Для выполнения испытания используется гиря весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.

[**НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ**](https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f)

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - » , ниже – знаком «+ ».

[**МЕТАНИЕ ТЕННИСНОГО МЯЧА В ЦЕЛЬ, ДИСТАНЦИЯ 6 МЕТРОВ**](https://www.gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a)

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм.

[**МЕТАНИЕ МЯЧА ВЕСОМ 150 ГРАММ**](https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d)

Участники II-IV ступеней комплекса выполняют метание мяча весом 150 грамм на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров.Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо».Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат.

[**МЕТАНИЕ СПОРТИВНОГО СНАРЯДА ВЕСОМ 500, 700 ГРАММ**](https://www.gto.ru/recomendations/56eacc36b5cf1c58018b4568)

Участники V-VII ступеней комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 500 и 700 грамм на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров.Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо».Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат.

[**ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ**](https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572)

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

[**ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ**](https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a)

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков.Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

[**ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА**](https://www.gto.ru/recomendations/56ead1b3b5cf1c51018b456d)

Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

[**СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ**](https://www.gto.ru/recomendations/56ead253b5cf1c2d018b456c)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

[**СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ О ГИМНАСТИЧЕСКУЮ СКАМЬЮ (О СИДЕНИЕ СТУЛА)**](https://www.gto.ru/recomendations/56ead2a0b5cf1c1b018b456b)

В возрастной группе 60-69 лет (X ступень) мужчины выполняют сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью, в возрастной группе 70 лет и старше (XI ступень норм ГТО) – о сиденье стула. Остальные требования к выполнению испытаний и недопущению ошибок аналогичны требованиям испытания «Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу».

[**ПЛАВАНИЕ**](https://www.gto.ru/recomendations/56ead3beb5cf1c7b018b4569)

Испытание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах.Способ плавания – произвольный.

[**СТРЕЛЬБА**](https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571)

Выполняется участниками на дистанции 10 метров по мишени №8. Участнику дается три пробных и пять зачетных выстрелов. Время выполнения испытания – 10 минут.Время на подготовку – 3 минуты.