

ступень ГТО	возрастная группа	пол	Дата выполнения
I (6-8 лет)	6-8 лет	мужской	января
II (9-10 лет)	9-10 лет	женский	февраля
III (11-12 лет)	11-12 лет		марта
IV (13-15 лет)	13-15 лет		апреля
V (16-17 лет)	16-17 лет		мая
VI (18-24 лет)	18-24 лет		июня
VI (25-29 лет)	25-29 лет		июля
VII (30-34 лет)	30-34 лет		августа
VII (35-39 лет)	35-39 лет		сентября
VIII (40-44 лет)	40-44 лет		октября
VIII (45-49 лет)	45-49 лет		ноября
IX (50-54 лет)	50-54 лет		декабря
IX (55-59 лет)	55-59 лет		
X (60-69 лет)	60-69 лет		
XI (70 лет и старше)	70 лет и старше		

20__ года

2015 года

2016 года

2017 года

2018 года

2019 года

2020 года

2021 года

2022 года

2023 года

2024 года

2025 года

2026 года

2027 года

2028 года

2029 года

2030 года

вид испытания	« »
Челночный бег 3x10 м	« 1 »
Бег на 30 м	« 2 »
Бег на 60 м	« 3 »
Бег на 100 м	« 4 »
Смешанное передвижение (1 км)	« 5 »
Бег на 1 км	« 6 »
Бег на 1,5 км	« 7 »
Бег на 2 км	« 8 »
Бег на 3 км	« 9 »
Подтягивание из виса на высокой перекладе	« 10 »
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладе	« 11 »
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на низкой перекладе	« 12 »
Рывок гири 16 кг	« 13 »
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	« 14 »
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	« 15 »
Смешанное передвижение	« 16 »
Скандинавская ходьба	« 17 »
Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	« 18 »
Поднимание туловища из положения лежа на спине	« 19 »
Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье гимнастического стула	« 20 »
Прыжок в длину с разбега	« 21 »
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	« 22 »
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 10 м	« 23 »
Бег на лыжах на 1 км	« 24 »
Бег на лыжах на 2 км	« 25 »
Бег на лыжах на 3 км	« 26 »
Бег на лыжах на 5 км	« 27 »
Смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности	« 28 »
Кросс на 2 км по пересеченной местности	« 29 »
Кросс на 3 км по пересеченной местности	« 30 »
Кросс на 5 км по пересеченной местности	« 31 »
Передвижение на лыжах	
Смешанное передвижение по пересеченной местности	
Плавание без учета времени	
Плавание 25 м	
Плавание 50 м	
Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку	
Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку	

Поднимание туловища из положения
лежа на спине (количество раз)
Метание мяча весом 150 г

Метание спортивного снаряда весом 700 г

Метание спортивного снаряда весом 500 г
Туристский поход с проверкой туристских
навыков
Самозащита без оружия

Республика Адыгея
Республика Алтай
Алтайский край
Амурская область
Архангельская область
Астраханская область
г. Байконур
Республика Башкортостан
Белгородская область
Брянская область
Республика Бурятия
Владимирская область
Волгоградская область
Вологодская область
Воронежская область
Республика Дагестан
Аобл. Еврейская
Забайкальский край
округ. Забайкальский край Агинский Бурятский
Ивановская область
Республика Ингушетия
Иркутская область
округ. Иркутская обл Усть-Ордынский Бурятский
Республика Кабардино-Балкарская
Калининградская область
Республика Калмыкия
Калужская область
Камчатский край
Республика Карачаево-Черкесская
Республика Карелия
Кемеровская область
Кировская область
Республика Коми
Автономный округ Коми-Пермяцкий
Автономный округ Корякский
Костромская область
Краснодарский край
Красноярский край
Республика Крым
Курганская область
Курская область
Ленинградская область
Липецкая область
Магаданская область
Республика Марий Эл
Республика Мордовия

г. Москва
Московская область
Мурманская область
Автономный округ Ненецкий
Нижегородская область
Новгородская область
Новосибирская область
Омская область
Оренбургская область
Орловская область
Пензенская область
Пермский край
Приморский край
Псковская область
Ростовская область
Рязанская область
Самарская область
г. Санкт-Петербург
Саратовская область
Республика Саха /Якутия/
Сахалинская область
Свердловская область
г. Севастополь
Республика Северная Осетия - Алания
Смоленская область
Ставропольский край
Автономный округ Таймырский (Долгано-Ненецкий)
Тамбовская область
Республика Татарстан
Тверская область
Томская область
Тульская область
Республика Тыва
Тюменская область
Республика Удмуртская
Ульяновская область
Хабаровский край
Республика Хакасия
Автономный округ Ханты-Мансийский Автономный округ - Югра
Челябинская область
Республика Чеченская
Чувашия. Чувашская Республика -
Автономный округ Чукотский
Автономный округ Эвенкийский
Автономный округ Ямало-Ненецкий
Ярославская область

ступень ГТО	возрастная группа	пол	Дата выполнения
I (6-8 лет)	6-8 лет	мужской	января
II (9-10 лет)	9-10 лет	женский	февраля
III (11-12 лет)	11-12 лет		марта
IV (13-15 лет)	13-15 лет		апреля
V (16-17 лет)	16-17 лет		мая
VI (18-24 лет)	18-24 лет		июня
VI (25-29 лет)	25-29 лет		июля
VII (30-34 лет)	30-34 лет		августа
VII (35-39 лет)	35-39 лет		сентября
VIII (40-44 лет)	40-44 лет		октября
VIII (45-49 лет)	45-49 лет		ноября
IX (50-54 лет)	50-54 лет		декабря
IX (55-59 лет)	55-59 лет		
X (60-69 лет)	60-69 лет		
XI (70 лет и старше)	70 лет и старше		

20__ года

2015 года

2016 года

2017 года

2018 года

2019 года

2020 года

2021 года

2022 года

2023 года

2024 года

2025 года

2026 года

2027 года

2028 года

2029 года

2030 года

вид испытания	« »
Челночный бег 3x10 м	« 1 »
Бег на 30 м	« 2 »
Бег на 60 м	« 3 »
Бег на 100 м	« 4 »
Смешанное передвижение (1 км)	« 5 »
Бег на 1 км	« 6 »
Бег на 1,5 км	« 7 »
Бег на 2 км	« 8 »
Бег на 3 км	« 9 »
Подтягивание из виса на высокой перекладе	« 10 »
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладе	« 11 »
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на низкой перекладе	« 12 »
Рывок гири 16 кг	« 13 »
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	« 14 »
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	« 15 »
Смешанное передвижение	« 16 »
Скандинавская ходьба	« 17 »
Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	« 18 »
Поднимание туловища из положения лежа на спине	« 19 »
Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье гимнастического стула	« 20 »
Прыжок в длину с разбега	« 21 »
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	« 22 »
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 10 м	« 23 »
Бег на лыжах на 1 км	« 24 »
Бег на лыжах на 2 км	« 25 »
Бег на лыжах на 3 км	« 26 »
Бег на лыжах на 5 км	« 27 »
Смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности	« 28 »
Кросс на 2 км по пересеченной местности	« 29 »
Кросс на 3 км по пересеченной местности	« 30 »
Кросс на 5 км по пересеченной местности	« 31 »
Передвижение на лыжах	
Смешанное передвижение по пересеченной местности	
Плавание без учета времени	
Плавание 25 м	
Плавание 50 м	
Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку	
Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку	

Поднимание туловища из положения
лежа на спине (количество раз)
Метание мяча весом 150 г

Метание спортивного снаряда весом 700 г

Метание спортивного снаряда весом 500 г
Туристский поход с проверкой туристских
навыков
Самозащита без оружия

Республика Адыгея
Республика Алтай
Алтайский край
Амурская область
Архангельская область
Астраханская область
г. Байконур
Республика Башкортостан
Белгородская область
Брянская область
Республика Бурятия
Владимирская область
Волгоградская область
Вологодская область
Воронежская область
Республика Дагестан
Аобл. Еврейская
Забайкальский край
округ. Забайкальский край Агинский Бурятский
Ивановская область
Республика Ингушетия
Иркутская область
округ. Иркутская обл Усть-Ордынский Бурятский
Республика Кабардино-Балкарская
Калининградская область
Республика Калмыкия
Калужская область
Камчатский край
Республика Карачаево-Черкесская
Республика Карелия
Кемеровская область
Кировская область
Республика Коми
Автономный округ Коми-Пермяцкий
Автономный округ Корякский
Костромская область
Краснодарский край
Красноярский край
Республика Крым
Курганская область
Курская область
Ленинградская область
Липецкая область
Магаданская область
Республика Марий Эл
Республика Мордовия

г. Москва
Московская область
Мурманская область
Автономный округ Ненецкий
Нижегородская область
Новгородская область
Новосибирская область
Омская область
Оренбургская область
Орловская область
Пензенская область
Пермский край
Приморский край
Псковская область
Ростовская область
Рязанская область
Самарская область
г. Санкт-Петербург
Саратовская область
Республика Саха /Якутия/
Сахалинская область
Свердловская область
г. Севастополь
Республика Северная Осетия - Алания
Смоленская область
Ставропольский край
Автономный округ Таймырский (Долгано-Ненецкий)
Тамбовская область
Республика Татарстан
Тверская область
Томская область
Тульская область
Республика Тыва
Тюменская область
Республика Удмуртская
Ульяновская область
Хабаровский край
Республика Хакасия
Автономный округ Ханты-Мансийский Автономный округ - Югра
Челябинская область
Республика Чеченская
Чувашия. Чувашская Республика -
Автономный округ Чукотский
Автономный округ Эвенкийский
Автономный округ Ямало-Ненецкий
Ярославская область