

Виды испытаний комплекса ГТО

| Ступень | Мужчины | Женщины |
|---|--|--|
| <p style="text-align: center;">VI возрастная ступень (от 18 до 29 лет)</p> | <p>1.Рывок гири 16 кг. Минимальное количество раз для выполнения- 21 раз, 2.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи –см) 3.Проверка туристских навыков (сборка палатки). 4.Поднимание туловища из положения лёжа на спине Минимальное количество раз для выполнения:- 33 раза.</p> | <p>1.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Минимальное количество раз для выполнения -10 раз 2.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи –см) 3.Проверка туристских навыков (сборка палатки). 4.Поднимание туловища из положения лёжа на спине Минимальное количество раз для выполнения- 32 раза</p> |
| <p style="text-align: center;">VII возрастная ступень (от 30 до 39 лет)</p> | <p>1.Рывок гири 16 кг Минимальное количество раз для выполнения - 19 раз. 2.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи –см) 3.Проверка туристских навыков (сборка палатки). 4.Поднимание туловища из положения лёжа на спине Минимальное количество раз для выполнения - 26 раз.</p> | <p>1.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу Минимальное количество раз для выполнения- 5 раз. 2.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи –см) 3.Проверка туристских навыков (сборка палатки). 4.Поднимание туловища из положения лёжа на спине Минимальное количество раз для выполнения- 19 раз.</p> |
| <p style="text-align: center;">VIII возрастная ступень (от 40 до 49 лет)</p> | <p>1.Рывок гири 16 кг Минимальное количество раз для выполнения – 14 раз. 2.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи –см) 3.Проверка туристских навыков (сборка палатки). 4.Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Минимальное количество раз для выполнения– 22 раза.</p> | <p>1.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу Минимальное количество раз для выполнения– 3 раза. 2.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи –см) 3.Проверка туристских навыков (сборка палатки). 4.Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Минимальное количество раз для выполнения – 14 раз.</p> |
| <p style="text-align: center;">IX возрастная ступень (от 50 до 59 лет)</p> | <p>1.Рывок гири 16 кг Минимальное количество раз для выполнения– 8 раз 2.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи –см) 3.Проверка туристских навыков (сборка палатки). 4.Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Минимальное количество раз для выполнения – 14 раз.</p> | <p>1.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Минимальное количество раз для выполнения– 3 раза. 2.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи –см) 3.Проверка туристских навыков (сборка палатки). 4.Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Минимальное количество раз для выполнения– 8 раз.</p> |