

| Ступень ГТО | ИЮЛЬ | | АВГУСТ | | СЕНТЯБРЬ | | ОКТАБРЬ | | НОЯБРЬ | | ДЕКАБРЬ | |
|-------------|---------------------|------------------------|----------|---------------------|---------------------|------------------------|---------------------|----------|---------------------|----------|---------------------|------|
| | 3 | 24 | 7 | 21 | 11 | 25 | 9 | 23 | 6 | 20 | 4 | 25 |
| I-XI | Гимнастические виды | Легкоатлетические виды | Стрельба | Гимнастические виды | Гимнастические виды | Легкоатлетические виды | Гимнастические виды | Стрельба | Гимнастические виды | Стрельба | Гимнастические виды | Лыжи |
| | | | | | | | | | | | | |

Пересдача нормативов осуществляется в день приёма аналогичного вида, но не ранее чем через 45 суток после сдачи, по предварительному согласованию с Центром тестирования

- **Легкоатлетические виды** – бег на 30 м, 60 м, 100 м, 1,5 км, 2 км, 3 км, челночный бег 3*10 м, метание гранаты, метание мяча, прыжок в длину с разбега;
- **Гимнастические виды** – подтягивание на низкой и высокой перекладине, рывок гири 16 кг, сгибание рук в упоре лёжа на полу, наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание туловища из положения лёжа на спине;
- **Бег на лыжах** – 3 км, 5 км;
- **Стрельба** из электронного оружия из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м.