

Какие возрастные категории допускаются

Для прохождения ГТО в 2024 году предусмотрены возрастные категории, которые отличаются по требованиям к участникам.

Возрастная категория Требования

12-13 лет Участники должны выполнить нормативы по бегу на 60 метров, прыжкам в длину, выполнить отжимания и выпады.

14-15 лет Участники должны выполнить нормативы по бегу на 60 метров, прыжкам в длину, метанию мяча, выполнить отжимания и выпады.

16-17 лет Участники должны выполнить нормативы по бегу на 100 метров, прыжкам в длину, метанию мяча, выполнить отжимания и выпады.

18-29 лет Участники должны выполнить нормативы по бегу на 100 метров, прыжкам в длину, метанию мяча, выполнить отжимания и выпады.

30-39 лет Участники должны выполнить нормативы по бегу на 100 метров, прыжкам в длину, метанию мяча, выполнить отжимания и выпады.

40-49 лет Участники должны выполнить нормативы по бегу на 100 метров, прыжкам в длину, метанию мяча, выполнить отжимания, выпады и выпрыгнуть на правую кисть.

50-59 лет Участники должны выполнить нормативы по бегу на 60 метров, прыжкам в длину, метанию мяча, выполнить отжимания, выпады, выпрыгнуть на правую кисть и преодолеть норматив по плаванию.

60-64 лет Участники должны выполнить нормативы по ходьбе на 2 км, прыжкам в длину, выполнить отжимания, выпады, удержать положение «лесенка» в течение 1 минуты и преодолеть норматив по плаванию.

65-69 лет Участники должны выполнить нормативы по ходьбе на 2 км, прыжкам в длину, выполнить отжимания, выпады, удержать положение «лесенка» в течение 1 минуты и преодолеть норматив по плаванию.

70 лет и старше Участники должны выполнить нормативы по ходьбе на 2 км, выполнить отжимания, удержать положение «лесенка» в течение 1 минуты и преодолеть норматив по плаванию.