|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества | Вид испытания ГТО |
| Быстрота | Бег 30 метровБег 60 метровБег 100 метровПлавание 50 метровПрыжок в длину с разбега |
| Выносливость | Бег 1000 метровБег 1500 метровБег 2000 метровБег 3000 метровБег на лыжах 1000 метровБег на лыжах 1500 метровБег на лыжах 2000 метровБег на лыжах 3000 метровБег на лыжах 5000 метров |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полуПодтягивание из виса на высокой перекладинеПодтягивание из виса на низкой перекладинеПрыжок в длину с местаПрыжок в длину с разбега |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье |