|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества | Вид испытания ГТО |
| Быстрота | Бег 30 метров  Бег 60 метров  Бег 100 метров  Плавание 50 метров  Прыжок в длину с разбега |
| Выносливость | Бег 1000 метров  Бег 1500 метров  Бег 2000 метров  Бег 3000 метров  Бег на лыжах 1000 метров  Бег на лыжах 1500 метров  Бег на лыжах 2000 метров  Бег на лыжах 3000 метров  Бег на лыжах 5000 метров |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  Подтягивание из виса на высокой перекладине  Подтягивание из виса на низкой перекладине  Прыжок в длину с места  Прыжок в длину с разбега |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье |