

Нормы ГТО для школьников	Нормы ГТО для мужчин	Нормы ГТО для женщин
1 ступень – для школьников 6-8 лет	6 ступень – для мужчин 18-29 лет	6 ступень – для женщин 18-29 лет
2 ступень – для школьников 9-10 лет	7 ступень – для мужчин 30-39 лет	7 ступень – для женщин 30-39 лет
3 ступень – для школьников 11-12 лет	8 ступень – для мужчин 40-49 лет	8 ступень – для женщин 40-49 лет
4 ступень – для школьников 13-15 лет	9 ступень – для мужчин 50-59 лет	9 ступень – для женщин 50-59 лет
5 ступень – для школьников 16-17 лет	10 ступень – для мужчин 60-69 лет	10 ступень – для женщин 60-69 лет
	11 ступень – для мужчин 70 лет и старше	11 ступень – для женщин 70 лет и старше