

Ступен и ГТО

1

I ступень – «Смелые и ловкие» (для мальчиков и девочек 10-13 лет)

2

II ступень – «Спортивная смена» (для подростков 14-15 лет)

3

III ступень – «Сила и мужество» (для юношей и девушек 16-18 лет)

4

IV ступень – «Физическое совершенство» (для мужчин 19-39 лет и женщин 19-34 лет)

5

V ступень – «Бодрость и здоровье» (для мужчин 40-60 лет и женщин 35-55 лет)