

1-2 СТУПЕНИ

(6-8, 9-10 лет)

Виды испытаний	Даты испытаний					
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
Силовая гимнастика (отжимания/подтягивания, «пресс», наклоны)			+	+		+
Бег на лыжах		4 февраля	+/+			
Плавание			+	+	+	
Лёгкая атлетика (бег, прыжки, метания)				+	+	+

3-4 СТУПЕНИ

(11-12, 13-15 лет)

Виды испытаний	Даты испытаний					
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
Силовая гимнастика (отжимания/подтягивания, «пресс», наклон)			+	+	+	
Бег на лыжах		4 февраля	+/+			
Плавание			+	+	+	
Стрельба			+	+	+	
Лёгкая атлетика (бег, прыжки, метания)				+	+	+

5-6 СТУПЕНИ
(16-17, 18-29 лет)

Виды испытаний	Даты испытаний									
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Силовая гимнастика (отжимания/подтягивания/гиря, «пресс», наклоны)			+	+	+					
Бег на лыжах		4 февраля	+ / +							
Плавание			+	+	+					
Стрельба			+	+	+					
Лёгкая атлетика (бег, прыжки, метания)				+	+	+				

7-11 СТУПЕНИ
(30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70 лет и старше)

Виды испытаний	Даты испытаний									
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Силовая гимнастика (отжимания/подтягивания/гиря, «пресс», наклоны, прыжок в длину с места)					+	+			+	
Бег на лыжах		4 февраля	+							+
Плавание					+			+	+	
Стрельба					+			+	+	
Лёгкая атлетика (бег, прыжки, метания)						+	+	+		