Ступени ВФСК «ГТО».

Комплекс ВФСК "ГТО" состоит из 18 ступеней в соответствии с возрастными группами населения от 6 до 70 лет и старше и нормативов по 3 уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам.

1 СТУПЕНЬ — возрастная группа от 6 до 7 лет  
2 СТУПЕНЬ — возрастная группа от 8 до 9 лет  
3 СТУПЕНЬ — возрастная группа от 10 до 11 лет  
4 СТУПЕНЬ — возрастная группа от 12 до 13 лет  
5 СТУПЕНЬ — возрастная группа от 14 до 15 лет  
6 СТУПЕНЬ — возрастная группа от 16 до 17 лет  
7 СТУПЕНЬ — возрастная группа от 18 до 19 лет  
8 СТУПЕНЬ — возрастная группа от 20 до 24 лет  
9 СТУПЕНЬ — возрастная группа от 25 до 29 лет  
10 СТУПЕНЬ — возрастная группа от 30 до 34 лет  
11 СТУПЕНЬ — возрастная группа от 35 до 39 лет  
12 СТУПЕНЬ — возрастная группа от 40 до 44 лет  
13 СТУПЕНЬ — возрастная группа от 45 до 49 лет  
14 СТУПЕНЬ — возрастная группа от 50 до 54 лет  
15 СТУПЕНЬ — возрастная группа от 55 до 59 лет  
16 СТУПЕНЬ — возрастная группа от 60 до 64 лет  
17 СТУПЕНЬ — возрастная группа от 65 до 69 лет  
18 СТУПЕНЬ — возрастная группа от 70 лет и старше.