

КАКИЕ ИСПЫТАНИЯ ВКЛЮЧЕНЫ

Сдавать нормативы можно
с 6 лет, верхней планки нет

Для разных возрастных
категорий, для мужчин и женщин,
для пенсионеров и для людей
с физическими особенностями
есть свои программы и нормативы

Например, в числе испытаний
могут быть бег, подтягивания,
прыжки, плавание, стрельба
и даже туристический поход

Некоторые испытания обязательны,
другие можно проходить по выбору

