

Выполнять нормативы ГТО в рамках одной возрастной группе в ступени комплекс можно в течении одного календарного года.

Согласно методическим рекомендациям, опубликованным на сайте [GTO.ru](http://GTO.ru), в один день возможно выполнить три-четыре вида нормативов испытаний (тесто). Помните, что в первую очередь, Вы сами должны быть заинтересованы в успешном выполнении нормативов испытаний (тестов), чтобы показать лучший результат.

Соответственно, составляя индивидуальную кару участия в комплексе ГТО, важно грамотно подойти к вопросу распределения нагрузки на Ваш организм.

