

**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения  
при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-  
спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**I. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 6 до 8 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

| №<br>п/п                              | Виды испытаний<br>(тесты)  | Нормативы                          |                                    |                            |                                    |                                    |                            |
|---------------------------------------|--|------------------------------------|------------------------------------|----------------------------|------------------------------------|------------------------------------|----------------------------|
|                                       |  | Мальчики                           |                                    |                            | Девочки                            |                                    |                            |
|                                       |  | Бронзовый<br>знак                  | Серебряный<br>знак                 | Золотой<br>знак            | Бронзовый<br>знак                  | Серебряный<br>знак                 | Золотой<br>знак            |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |  |                                    |                                    |                            |                                    |                                    |                            |
| 1.                                    | Челночный бег<br>3x10 м (с)  | 10,4                               | 10,1                               | 9,2                        | 10,9                               | 10,7                               | 9,7                        |
|                                       | или бег на<br>30 м (с)   | 6,9                                | 6,7                                | 5,9                        | 7,2                                | 7,0                                | 6,2                        |
| 2.                                    | Смешанное<br>передвижение<br>(1 км)  | Без учета<br>времени               | Без учета<br>времени               | Без учета<br>времени       | Без учета<br>времени               | Без учета<br>времени               | Без учета<br>времени       |
| 3.                                    | Подтягивание<br>из виса на<br>высокой<br>перекладине<br>(количество раз)         | 2                                  | 3                                  | 4                          | -                                  | -                                  | -                          |
|                                       | или подтягивание<br>из виса лежа на<br>низкой<br>перекладине<br>(количество раз) | 5                                  | 6                                  | 13                         | 4                                  | 5                                  | 11                         |
|                                       | или сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лежа на<br>полу<br>(количество раз)  | 7                                  | 9                                  | 17                         | 4                                  | 5                                  | 11                         |
| 4.                                    | Наклон вперед<br>из положения<br>стоя с прямыми<br>ногами на полу                | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Достать<br>пол<br>ладонями | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Достать<br>пол<br>ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору           |  |                                    |                                    |                            |                                    |                                    |                            |

|  |   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
|--|---|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 5.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                | 115               | 120               | 140               | 110               | 115               | 135               |
| 6.   | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)  | 2                 | 3                 | 4                 | 2                 | 3                 | 4                 |
| 7.   | Бег на лыжах на 1 км (мин, с)                                   | 8.45              | 8.30              | 8.00              | 9.15              | 9.00              | 8.30              |
|  | Бег на лыжах на 2 км (мин, с)                                   | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
|  | или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 8.   | Плавание без учета времени (м)                                  | 10                | 10                | 15                | 10                | 10                | 15                |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе  |   | 8                 | 8                 | 8                 | 8                 | 8                 | 8                 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-Комплекс)** |   | 6                 | 6                 | 7                 | 6                 | 6                 | 7                 |

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям к уровню физической

подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Требования).

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

| № п/п   | Виды двигательной деятельности  | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
|---|---|--|
| 1.  | Утренняя гимнастика   | 70                                       |
| 2.  | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях   | 135                                      |
| 3.  | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня  | 120                                      |
| 4.  | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 90                                       |
| 5.  | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности   | 90                                       |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов |   |  |

## II. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

### 1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

| № п/п                                 | Виды испытаний (тесты)   | Нормативы                 |                           |                      |                           |                           |                      |
|---------------------------------------|--|---------------------------|---------------------------|----------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------|
|                                       |  | Мальчики                  |                           |                      | Девочки                   |                           |                      |
|                                       |  | Бронзовый знак            | Серебряный знак           | Золотой знак         | Бронзовый знак            | Серебряный знак           | Золотой знак         |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |  |                           |                           |                      |                           |                           |                      |
| 1.                                    | Бег на 60 м (с)  | 12,0                      | 11,6                      | 10,5                 | 12,9                      | 12,3                      | 11,0                 |
| 2.                                    | Бег на 1 км (мин, с)   | 6.30                      | 6.10                      | 4.50                 | 6.50                      | 6.30                      | 6.00                 |
| 3.                                    | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)         | 2                         | 3                         | 5                    | -                         | -                         | -                    |
|                                       | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | -                         | -                         | -                    | 7                         | 9                         | 15                   |
|                                       | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)  | 9                         | 12                        | 16                   | 5                         | 7                         | 12                   |
| 4.                                    | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу             | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>    |  |                           |                           |                      |                           |                           |                      |
| 5.                                    | Прыжок в длину с разбега (см)  | 190                       | 220                       | 290                  | 190                       | 200                       | 260                  |
|                                       | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                 | 130                       | 140                       | 160                  | 125                       | 130                       | 150                  |
| 6.                                    | Метание мяча весом 150 г (м)   | 24                        | 27                        | 32                   | 13                        | 15                        | 17                   |
| 7.                                    | Бег на лыжах на 1 км (мин, с)  | 8.15                      | 7.45                      | 6.45                 | 8.40                      | 8.20                      | 7.30                 |
|                                       | или на 2 км  | Без учета времени         | Без учета времени         | Без учета времени    | Без учета времени         | Без учета времени         | Без учета времени    |
|                                       | или кросс на 2 км по пересеченной местности*                         | Без учета времени         | Без учета времени         | Без учета времени    | Без учета времени         | Без учета времени         | Без учета времени    |
| 8.                                    | Плавание без учета времени (м)                                       | 25                        | 25                        | 50                   | 25                        | 25                        | 50                   |

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе   | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

| № п/п   | Виды двигательной деятельности  | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
|---|---|--|
| 1.  | Утренняя гимнастика   | 70                                       |
| 2.  | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях   | 135                                      |
| 3.  | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня  | 120                                      |
| 4.  | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 90                                       |
| 5.  | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности  | 90                                       |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов |   |  |

### III. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 11 до 12 лет)

#### 1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

| №<br>п/п                       | Виды испытаний<br>(тесты)   | Нормативы                          |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |
|--------------------------------|---|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
|                                |   | Мальчики                           |                                    |                                    | Девочки                            |                                    |                                    |
|                                |   | Бронзовый<br>знак                  | Серебряный<br>знак                 | Золотой<br>знак                    | Бронзовый<br>знак                  | Серебряный<br>знак                 | Золотой<br>знак                    |
| Обязательные испытания (тесты) |   |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |
| 1.                             | Бег на 60 м (с)   | 11,0                               | 10,8                               | 9,9                                | 11,4                               | 11,2                               | 10,3                               |
| 2.                             | Бег на 1,5 км<br>(мин, с)   | 8.35                               | 7.55                               | 7.10                               | 8.55                               | 8.35                               | 8.00                               |
|                                | или на 2 км<br>(мин, с)   | 10.25                              | 10.00                              | 9.30                               | 12.30                              | 12.00                              | 11.30                              |
| 3.                             | Подтягивание из<br>виса на высокой<br>перекладине<br>(количество раз)               | 3                                  | 4                                  | 7                                  | -                                  | -                                  | -                                  |
|                                | или<br>подтягивание из<br>виса лежа на<br>низкой<br>перекладине<br>(количество раз) | -                                  | -                                  | -                                  | 9                                  | 11                                 | 17                                 |
|                                | или сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лежа на<br>полу (количество<br>раз)     | 12                                 | 14                                 | 20                                 | 7                                  | 8                                  | 14                                 |
| 4.                             | Наклон вперед<br>из положения<br>стоя с прямыми<br>ногами на полу                   | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук |
| Испытания (тесты) по выбору    |   |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |
| 5.                             | Прыжок в длину<br>с разбега (см)  | 280                                | 290                                | 330                                | 240                                | 260                                | 300                                |
|                                | или прыжок в<br>длину с места<br>толчком двумя<br>ногами (см)                       | 150                                | 160                                | 175                                | 140                                | 145                                | 165                                |
| 6.                             | Метание мяча<br>весом 150 г (м)   | 25                                 | 28                                 | 34                                 | 14                                 | 18                                 | 22                                 |
| 7.                             | Бег на лыжах на<br>2 км (мин, с)  | 14.10                              | 13.50                              | 13.00                              | 14.50                              | 14.30                              | 13.50                              |

|   |  |                                    |                   |                   |                   |                   |                   |
|---|--|------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|   | или на 3 км  | Без учета времени                  | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
|   | или кросс на 3 км по пересеченной местности*   | Без учета времени                  | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 8.  | Плавание 50 м (мин, с)   | Без учета времени                  | Без учета времени | 0.50              | Без учета времени | Без учета времени | 1.05              |
| 9.  | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки) | 10                                 | 15                | 20                | 10                | 15                | 20                |
|   | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м                   | 13                                 | 20                | 25                | 13                | 20                | 25                |
| 10.   | Туристский поход с проверкой туристских навыков  | Туристский поход на дистанцию 5 км |                   |                   |                   |                   |                   |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе   |  | 10                                 | 10                | 10                | 10                | 10                | 10                |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** |  | 6                                  | 7                 | 8                 | 6                 | 7                 | 8                 |

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

## 3.Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

| № п/п   | Виды двигательной деятельности  | Временной объем в неделю, не менее (мин ) |
|---|---|---|
| 1.  | Утренняя гимнастика   | 105                                       |
| 2.  | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях   | 135                                       |
| 3.  | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня  | 120                                       |
| 4.  | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 90  |
| 5.  | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности  | 90  |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |   |   |



**IV. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 13 до 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

| №<br>п/п                              | Виды<br>испытаний<br>(тесты)  | Нормативы                          |                                    |                            |                                    |                                    |                                    |
|---------------------------------------|---|------------------------------------|------------------------------------|----------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
|                                       |   | Мальчики                           |                                    |                            | Девочки                            |                                    |                                    |
|                                       |   | Бронзовый<br>знак                  | Серебряный<br>знак                 | Золотой<br>знак            | Бронзовый<br>знак                  | Серебряный<br>знак                 | Золотой<br>знак                    |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |   |                                    |                                    |                            |                                    |                                    |                                    |
| 1.                                    | Бег на 60 м (с)   | 10,0                               | 9,7                                | 8,7                        | 10,9                               | 10,6                               | 9,6                                |
| 2.                                    | Бег на 2 км<br>(мин, с)   | 9.55                               | 9.30                               | 9.00                       | 12.10                              | 11.40                              | 11.00                              |
|                                       | или на 3 км   | Без учета<br>времени               | Без учета<br>времени               | Без учета<br>времени       | -                                  | -                                  | -                                  |
| 3.                                    | Подтягивание из<br>виса на высокой<br>перекладине<br>(количество раз)                   | 4                                  | 6                                  | 10                         | -                                  | -                                  | -                                  |
|                                       | или подтягивание<br>из виса лежа на<br>низкой<br>перекладине<br>(количество раз)        | -                                  | -                                  | -                          | 9                                  | 11                                 | 18                                 |
|                                       | или сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лежа на<br>полу (количество<br>раз)         | -                                  | -                                  | -                          | 7                                  | 9                                  | 15                                 |
| 4.                                    | Наклон вперед из<br>положения стоя с<br>прямыми ногами<br>на полу                       | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Достать<br>пол<br>ладонями | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>    |   |                                    |                                    |                            |                                    |                                    |                                    |
| 5.                                    | Прыжок в длину<br>с разбега (см)  | 330                                | 350                                | 390                        | 280                                | 290                                | 330                                |
|                                       | или прыжок в<br>длину с места<br>толчком двумя<br>ногами (см)                           | 175                                | 185                                | 200                        | 150                                | 155                                | 175                                |
| 6.                                    | Поднимание<br>туловища из<br>положения лежа<br>на спине<br>(количество раз<br>за 1 мин) | 30                                 | 36                                 | 47                         | 25                                 | 30                                 | 40                                 |
| 7.                                    | Метание мяча<br>весом 150 г (м)   | 30                                 | 35                                 | 40                         | 18                                 | 21                                 | 26                                 |

|   |   |  |                   |                   |                   |                   |                   |
|---|---|--|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 8.  | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)   | 18.45  | 17.45             | 16.30             | 22.30             | 21.30             | 19.30             |
|   | или на 5 км (мин, с)  | 28.00  | 27.15             | 26.00             | -                 | -                 | -                 |
|   | или кросс на 3 км по пересеченной местности*  | Без учета времени  | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 9.  | Плавание на 50 м (мин, с)   | Без учета времени  | Без учета времени | 0.43              | Без учета времени | Без учета времени | 1.05              |
| 10.   | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 15   | 20                | 25                | 15                | 20                | 25                |
|   | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)          | 18   | 25                | 30                | 18                | 25                | 30                |
| 11.   | Туристский поход с проверкой туристских навыков   | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км |                   |                   |                   |                   |                   |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе   |   | 11   | 11                | 11                | 11                | 11                | 11                |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** |   | 6  | 7                 | 8                 | 6                 | 7                 | 8                 |

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным

государственным образовательным стандартом.

### 3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

| № п/п   | Виды двигательной деятельности  | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
|---|---|--|
| 1.  | Утренняя гимнастика   | 140                                      |
| 2.  | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях   | 135                                      |
| 3.  | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня  | 100                                      |
| 4.  | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 90                                       |
| 5.  | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности   | 90                                       |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |   |  |

**V. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

| №<br>п/п                              | Виды испытаний<br>(тесты)  | Нормативы         |                    |                 |                   |                    |                 |
|---------------------------------------|--|-------------------|--------------------|-----------------|-------------------|--------------------|-----------------|
|                                       |  | Юноши             |                    |                 | Девушки           |                    |                 |
|                                       |  | Бронзовый<br>знак | Серебряный<br>знак | Золотой<br>знак | Бронзовый<br>знак | Серебряный<br>знак | Золотой<br>знак |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |  |                   |                    |                 |                   |                    |                 |
| 1.                                    | Бег на 100 м (с)   | 14,6              | 14,3               | 13,8            | 18,0              | 17,6               | 16,3            |
| 2.                                    | Бег на 2 км (мин,<br>с)  | 9.20              | 8.50               | 7.50            | 11.50             | 11.20              | 9.50            |
|                                       | или на 3 км (мин,<br>с)  | 15.10             | 14.40              | 13.10           | -                 | -                  | -               |
| 3.                                    | Подтягивание из<br>виса на высокой<br>перекладине<br>(количество раз)  | 8                 | 10                 | 13              | -                 | -                  | -               |
|                                       | или рывок гири 16<br>кг (количество раз)   | 15                | 25                 | 35              | -                 | -                  | -               |
|                                       | или подтягивание<br>из виса лежа на<br>низкой<br>перекладине<br>(количество раз)                                 | -                 | -                  | -               | 11                | 13                 | 19              |
|                                       | или сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лежа на<br>полу<br>(количество раз)                                  | -                 | -                  | -               | 9                 | 10                 | 16              |
| 4.                                    | Наклон вперед из<br>положения стоя с<br>прямыми ногами<br>на гимнастической<br>скамье (ниже<br>уровня скамьи-см) | 6                 | 8                  | 13              | 7                 | 9                  | 16              |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>    |  |                   |                    |                 |                   |                    |                 |
| 5.                                    | Прыжок в длину с<br>разбега (см)   | 360               | 380                | 440             | 310               | 320                | 360             |
|                                       | или прыжок в<br>длину с места<br>толчком двумя<br>ногами (см)  | 200               | 210                | 230             | 160               | 170                | 185             |
| 6.                                    | Поднимание<br>туловища из<br>положения лежа на<br>спине (количество<br>раз в 1 мин)                              | 30                | 40                 | 50              | 20                | 30                 | 40              |

|   |   |  |                   |                   |                   |                   |                   |
|---|---|--|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 7.  | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)   | 27   | 32                | 38                | -                 | -                 | -                 |
|   | или весом 500 г (м)   | -  | -                 | -                 | 13                | 17                | 21                |
| 8.  | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)   | -  | -                 | -                 | 19.15             | 18.45             | 17.30             |
|   | или на 5 км (мин, с)  | 25.40  | 25.00             | 23.40             | -                 | -                 | -                 |
|   | или кросс на 3 км по пересеченной местности*  | -  | -                 | -                 | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
|   | или кросс на 5 км по пересеченной местности*  | Без учета времени  | Без учета времени | Без учета времени | -                 | -                 | -                 |
| 9.  | Плавание на 50 м (мин, с)   | Без учета времени  | Без учета времени | 0.41              | Без учета времени | Без учета времени | 1.10              |
| 10.   | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 15   | 20                | 25                | 15                | 20                | 25                |
|   | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)          | 18   | 25                | 30                | 18                | 25                | 30                |
| 11.   | Туристский поход с проверкой туристских навыков   | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км |                   |                   |                   |                   |                   |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе   |   | 11   | 11                | 11                | 11                | 11                | 11                |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** |   | 6  | 7                 | 8                 | 6                 | 7                 | 8                 |

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов)

по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

| № п/п   | Виды двигательной деятельности  | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
|---|---|--|
| 1.  | Утренняя гимнастика   | 140                                      |
| 2.  | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях   | 135                                      |
| 3.  | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня  | 75                                       |
| 4.  | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 135                                      |
| 5.  | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности  | 120                                      |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |   |  |

## VI. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 18 до 29 лет)

### 1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

#### МУЖЧИНЫ

| № п/п                                 | Виды испытаний (тесты)  | Нормативы         |                   |                   |                   |                   |                   |
|---------------------------------------|---|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|                                       |   | от 18 до 24 лет   |                   |                   | от 25 до 29 лет   |                   |                   |
|                                       |   | Бронзовый знак    | Серебряный знак   | Золотой знак      | Бронзовый знак    | Серебряный знак   | Золотой знак      |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
| 1.                                    | Бег на 100 м (с)  | 15,1              | 14,8              | 13,5              | 15,0              | 14,6              | 13,9              |
| 2.                                    | Бег на 3 км (мин, с)  | 14.00             | 13.30             | 12.30             | 14.50             | 13.50             | 12.50             |
| 3.                                    | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)  | 9                 | 10                | 13                | 9                 | 10                | 12                |
|                                       | или рывок гири 16 кг (количество раз)   | 20                | 30                | 40                | 20                | 30                | 40                |
| 4.                                    | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)                         | 6                 | 7                 | 13                | 5                 | 6                 | 10                |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>    |   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
| 5.                                    | Прыжок в длину с разбега (см)   | 380               | 390               | 430               | -                 | -                 | -                 |
|                                       | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)  | 215               | 230               | 240               | 225               | 230               | 240               |
| 6.                                    | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)   | 33                | 35                | 37                | 33                | 35                | 37                |
| 7.                                    | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)   | 26.30             | 25.30             | 23.30             | 27.00             | 26.00             | 24.00             |
|                                       | или кросс на 5 км по пересеченной местности*  | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 8.                                    | Плавание на 50 м (мин, с)   | Без учета времени | Без учета времени | 0.42              | Без учета времени | Без учета времени | 0.43              |
| 9.                                    | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 15                | 20                | 25                | 15                | 20                | 25                |

|     |  |  |    |    |    |    |    |
|-----|--|--|----|----|----|----|----|
|     | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 18   | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 10. | Туристский поход с проверкой туристских навыков  | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км |    |    |    |    |    |
|     | Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе  | 10   | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
|     | Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**        | 6  | 7  | 8  | 6  | 7  | 8  |

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

### Ж Е Н Щ И Н Ы

| № п/п                          | Виды испытаний (тесты)  | Нормативы       |                 |              |                 |                 |              |
|--------------------------------|---|-----------------|-----------------|--------------|-----------------|-----------------|--------------|
|                                |   | от 18 до 24 лет |                 |              | от 25 до 29 лет |                 |              |
|                                |   | Бронзовый знак  | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак  | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) |   |                 |                 |              |                 |                 |              |
| 1.                             | Бег на 100 м (с)  | 17,5            | 17,0            | 16,5         | 17,9            | 17,5            | 16,8         |
| 2.                             | Бег на 2 км (мин, с)  | 11.35           | 11.15           | 10.30        | 11.50           | 11.30           | 11.00        |
| 3.                             | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)    | 10              | 15              | 20           | 10              | 15              | 20           |
|                                | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10              | 12              | 14           | 10              | 12              | 14           |



|                             |   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
|-----------------------------|---|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 4.                          | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)                         | 8                 | 11                | 16                | 7                 | 9                 | 13                |
| Испытания (тесты) по выбору |   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
| 5.                          | Прыжок в длину с разбега (см)   | 270               | 290               | 320               | -                 | -                 | -                 |
|                             | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)  | 170               | 180               | 195               | 165               | 175               | 190               |
| 6.                          | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)  | 34                | 40                | 47                | 30                | 35                | 40                |
| 7.                          | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)   | 14                | 17                | 21                | 13                | 16                | 19                |
| 8.                          | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)   | 20.20             | 19.30             | 18.00             | 21.00             | 20.00             | 18.00             |
|                             | или на 5 км (мин, с)  | 37.00             | 35.00             | 31.00             | 38.00             | 36.00             | 32.00             |
|                             | или кросс на 3 км по пересеченной местности*  | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 9.                          | Плавание на 50 м (мин, с)   | Без учета времени | Без учета времени | 1.10              | Без учета времени | Без учета времени | 1.14              |
| 10.                         | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 15                | 20                | 25                | 15                | 20                | 25                |
|                             | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)          | 18                | 25                | 30                | 18                | 25                | 30                |

|   |   |  |    |    |    |    |
|---|---|--|----|----|----|----|
| 11.   | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км |    |    |    |    |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе   | 11  | 11   | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | 6   | 7  | 8  | 6  | 7  | 8  |

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам<sup>1</sup>:

- а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- б) гигиена занятий физической культурой;
- в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- г) основы методики самостоятельных занятий;
- д) основы истории развития физической культуры и спорта;
- е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

### 3. Рекомендации к недельному двигательному режиму

#### Возрастная группа от 18 до 24 лет (не менее 9 часов)

| № п/п | Виды двигательной деятельности                                    | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
|-------|---|--|
| 1.    | Утренняя гимнастика   | 140                                      |
| 2.    | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях       | 90                                       |
| 3.    | Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня | 75                                       |

<sup>1</sup> Пункт 15 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, № 25, ст. 3309) (далее – Положение).

|   |   |     |
|---|---|-----|
| 4.  | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 120 |
| 5.  | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности  | 120 |
| В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |   |     |

#### Возрастная группа от 25 до 29 лет (не менее 9 часов)

| № п/п   | Виды двигательной деятельности   | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
|---|--|--|
| 1.  | Утренняя гимнастика  | 140                                      |
| 2.  | Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня  | 90                                       |
| 3.  | Обязательные занятия в образовательных организациях, либо занятия в трудовом коллективе  | 90                                       |
| 4.  | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 120                                      |
| 5.  | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности   | 120                                      |
| В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |  |  |

**VII. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 30 до 39 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

**МУЖЧИНЫ**

| № п/п                                 | Виды испытаний (тесты)  | Нормативы                   |                   |                   |                             |                   |                   |
|---------------------------------------|---|-----------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------|-------------------|
|                                       |   | от 30 до 34 лет             |                   |                   | от 35 до 39 лет             |                   |                   |
|                                       |   | Бронзовый знак              | Серебряный знак   | Золотой знак      | Бронзовый знак              | Серебряный знак   | Золотой знак      |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |   |                             |                   |                   |                             |                   |                   |
| 1.                                    | Бег на 3 км (мин, с)  | 15.10                       | 14.20             | 12.50             | 15.30                       | 14.40             | 13.10             |
| 2.                                    | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)  | 4                           | 6                 | 9                 | 4                           | 5                 | 8                 |
|                                       | или рывок гири 16 кг (количество раз)   | 20                          | 30                | 40                | 20                          | 30                | 40                |
| 3.                                    | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)                         | Достать скамью пальцами рук | 4                 | 6                 | Достать скамью пальцами рук | 2                 | 4                 |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>    |   |                             |                   |                   |                             |                   |                   |
| 4.                                    | Прыжок в длину с места (см)   | 220                         | 225               | 235               | 210                         | 215               | 225               |
| 5.                                    | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)   | 31                          | 33                | 36                | 30                          | 32                | 35                |
| 6.                                    | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)   | 27.30                       | 27.00             | 26.00             | 30.00                       | 29.00             | 27.00             |
|                                       | или кросс на 5 км по пересеченной местности*  | Без учета времени           | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени           | Без учета времени | Без учета времени |
| 7.                                    | Плавание на 50 м (мин, с)   | Без учета времени           | Без учета времени | 0.45              | Без учета времени           | Без учета времени | 0.48              |
| 8.                                    | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 15                          | 20                | 25                | 15                          | 20                | 25                |
|                                       | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или  | 18                          | 25                | 30                | 18                          | 25                | 30                |

|    |   |  |   |   |   |   |   |
|----|---|--|---|---|---|---|---|
|    | стойку, дистанция – 10 м (очки)   |  |   |   |   |   |   |
| 9. | Туристский поход с проверкой туристских навыков   | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км |   |   |   |   |   |
|    | Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе   | 9  | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
|    | Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | 6  | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

### Ж Е Н Щ И Н Ы

| № п/п                          | Виды испытаний (тесты)  | Нормативы               |                 |              |                             |                 |              |
|--------------------------------|---|-------------------------|-----------------|--------------|-----------------------------|-----------------|--------------|
|                                |   | от 30 до 34 лет         |                 |              | от 35 до 39 лет             |                 |              |
|                                |   | Бронзовый знак          | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак              | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) |   |                         |                 |              |                             |                 |              |
| 1.                             | Бег на 2 км (мин, с)  | 12.45                   | 12.30           | 12.00        | 13.15                       | 13.00           | 12.30        |
| 2.                             | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)                                  | 12                      | 15              | 20           | 12                          | 15              | 20           |
|                                | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                               | 6                       | 8               | 12           | 6                           | 8               | 12           |
| 3.                             | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | Достать скамью ладонями | 7               | 9            | Касание скамьи пальцами рук | 4               | 6            |
| Испытания (тесты) по выбору    |   |                         |                 |              |                             |                 |              |
| 4.                             | Прыжок в длину с места (см)   | 160                     | 170             | 185          | 150                         | 165             | 180          |
| 5.                             | Поднимание туловища из  | 30                      | 35              | 45           | 25                          | 30              | 40           |

|     |   |  |                   |                   |                   |                   |                   |
|-----|---|--|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|     | положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)   |  |                   |                   |                   |                   |                   |
| 6.  | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)   | 13   | 16                | 19                | –                 | –                 | –                 |
| 7.  | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)   | 22,00  | 21.00             | 19.00             | 23,00             | 22.00             | 20.00             |
|     | или на 5 км (мин, с)  | 39,00  | 37.00             | 33.00             | 40,00             | 38.00             | 34.00             |
|     | или кросс на 3 км по пересеченной местности*  | Без учета времени  | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 8.  | Плавание на 50 м (мин, с)   | Без учета времени  | Без учета времени | 1.25              | Без учета времени | Без учета времени | 1.30              |
| 9.  | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 15   | 20                | 25                | 15                | 20                | 25                |
|     | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)          | 18   | 25                | 30                | 18                | 25                | 30                |
| 10. | Туристский поход с проверкой туристских навыков   | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км |                   |                   |                   |                   |                   |
|     | Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе   | 10   | 10                | 10                | 9                 | 9                 | 9                 |
|     | Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**                 | 6  | 7                 | 7                 | 6                 | 7                 | 7                 |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и

испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам<sup>2</sup>:

- а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- б) гигиена занятий физической культурой;
- в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- г) основы методики самостоятельных занятий;
- д) основы истории развития физической культуры и спорта;
- е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

### 3. Рекомендации к недельному двигательному режиму

Возрастная группа от 30 до 39 лет (не менее 8 часов 30 минут)

| № п/п  | Виды двигательной деятельности   | Временной объем в неделю, не менее мин |
|--|--|--|
| 1.   | Утренняя гимнастика  | 140                                    |
| 2.   | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности  | 100                                    |
| 3.   | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 135                                    |
| 4.   | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности   | 135                                    |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов |  |  |

<sup>2</sup> Пункт 15 Положения.

**VIII. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 40 до 49 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

| №<br>п/п                              | Виды испытаний<br>(тесты)   | Нормативы                 |                      |                      |                      |
|---------------------------------------|---|---------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
|                                       |   | Мужчины                   |                      | Женщины              |                      |
|                                       |   | от 40 до 44<br>лет        | от 45 до 49<br>лет   | от 40 до 44<br>лет   | от 45 до 49<br>лет   |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |   |                           |                      |                      |                      |
| 1.                                    | Бег на 2 км (мин, с)  | 8.50                      | 9.20                 | 13.30                | 15.00                |
|                                       | или на 3 км   | Без учета<br>времени      | Без учета<br>времени | Без учета<br>времени | Без учета<br>времени |
| 2.                                    | Подтягивание из виса<br>на высокой перекладине<br>(количество раз)  | 5                         | 4                    | -                    | -                    |
|                                       | или рывок гири 16 кг<br>(количество раз)  | 20                        | 15                   | -                    | -                    |
|                                       | или подтягивание<br>из виса лежа на низкой<br>перекладине (количество раз)  | -                         | -                    | 15                   | 10                   |
|                                       | или сгибание и разгибание<br>рук в упоре лежа на полу<br>(количество раз)   | 30                        | 28                   | 12                   | 10                   |
| 3.                                    | Наклон вперед из положения<br>стоя с прямыми ногами на<br>полу  | Касание пола пальцами рук |                      |                      |                      |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>    |   |                           |                      |                      |                      |
| 4.                                    | Поднимание туловища из<br>положения лежа<br>на спине (количество раз за 1<br>мин)   | 35                        | 30                   | 25                   | 20                   |
| 5.                                    | Бег на лыжах на 2 км<br>(мин, с)  | -                         | -                    | 19.00                | 21.00                |
|                                       | или на 5 км (мин, с)  | 35.00                     | 36.00                | -                    | -                    |
|                                       | или кросс по пересеченной<br>местности на 2 км *  | -                         | -                    | Без учета<br>времени | Без учета<br>времени |
|                                       | или кросс по пересеченной<br>местности на 3 км *  | Без учета<br>времени      | Без учета<br>времени | -                    | -                    |
| 6.                                    | Плавание без учета времени<br>(м)   | 50                        | 50                   | 50                   | 50                   |
| 7.                                    | Стрельба из пневматической<br>винтовки из положения сидя<br>или стоя с опорой локтей о<br>стол или стойку, дистанция –<br>10 м (очки) | 25                        | 25                   | 25                   | 25                   |



|    |  |   |    |    |    |
|----|--|---|----|----|----|
|    | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 30  | 30 | 30 | 30 |
| 8. | Туристский поход с проверкой туристских навыков  | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 5 км |    |    |    |
|    | Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе  | 8   | 8  | 8  | 8  |
|    | Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **       | 6   | 6  | 6  | 5  |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса. Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам<sup>3</sup>:

- а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- б) гигиена занятий физической культурой;
- в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- г) основы методики самостоятельных занятий;
- д) основы истории развития физической культуры и спорта;
- е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

<sup>3</sup> Пункт 15 Положения.

## 3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

| №<br>п/п   | Виды двигательной деятельности   | Временной<br>объем в<br>неделю, не<br>менее (мин) |
|--|--|---|
| 1.   | Утренняя гимнастика  | 140   |
| 2.   | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности  | 100   |
| 3.   | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 120   |
| 4.   | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности   | 120   |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов |  |   |

## IX. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 50 до 59 лет)

### 1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

| №<br>п/п                              | Виды испытаний<br>(тесты)   | Нормативы                 |                   |                   |                   |
|---------------------------------------|---|---------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|                                       |   | Мужчины                   |                   | Женщины           |                   |
|                                       |   | от 50 до 54 лет           | от 55 до 59 лет   | от 50 до 54 лет   | от 55 до 59 лет   |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |   |                           |                   |                   |                   |
| 1.                                    | Бег на 2 км (мин, с)  | 11.00                     | 13.00             | 17.00             | 19.00             |
|                                       | или на 3 км   | Без учета времени         | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 2.                                    | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)  | 3                         | 2                 | -                 | -                 |
|                                       | или рывок гири 16 кг (количество раз)   | 15                        | 10                | -                 | -                 |
|                                       | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)  | -                         | -                 | 10                | 8                 |
|                                       | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)   | 25                        | 20                | 8                 | 6                 |
| 3.                                    | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу  | Касание пола пальцами рук |                   |                   |                   |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>    |   |                           |                   |                   |                   |
| 4.                                    | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)  | 25                        | 20                | 15                | 12                |
| 5.                                    | Бег на лыжах на 2 км (мин, с)   | -                         | -                 | 23.00             | 25.00             |
|                                       | или на 5 км (мин, с)  | 37.00                     | 38.00             | -                 | -                 |
|                                       | или кросс по пересеченной местности на 2 км *   | -                         | -                 | Без учета времени | Без учета времени |
|                                       | или кросс по пересеченной местности на 3 км *   | Без учета времени         | Без учета времени | -                 | -                 |
| 6.                                    | Плавание без учета времени (м)  | 50                        | 50                | 50                | 50                |
| 7.                                    | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 25                        | 25                | 25                | 25                |

|    |  |   |    |    |    |
|----|--|---|----|----|----|
|    | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 30  | 30 | 30 | 30 |
| 8. | Туристский поход с проверкой туристских навыков  | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 5 км |    |    |    |
|    | Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе  | 8   | 8  | 8  | 8  |
|    | Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **       | 5   | 5  | 5  | 5  |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса. Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам<sup>4</sup>:

- а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- б) гигиена занятий физической культурой;
- в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- г) основы методики самостоятельных занятий;
- д) основы истории развития физической культуры и спорта;
- е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

<sup>4</sup> Пункт 15 Положения.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 6 часов 30 минут)

| №<br>п/п   | Виды двигательной деятельности  | Временной объем<br>в неделю, не менее<br>(мин) |
|--|---|--|
| 1.   | Утренняя гимнастика   | 100  |
| 2.   | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности   | 100  |
| 3.   | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 90   |
| 4.   | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности  | 120  |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов |   |  |

## X. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 60 до 69 лет)

### 1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

| №<br>п/п   | Виды испытаний<br>(тесты)  | Нормативы                                  |                 |
|--|--|--|-----------------|
|  |  | Мужчины                                    | Женщины         |
|  |  | от 60 до 69 лет                            | от 60 до 69 лет |
| Обязательные испытания (тесты)   |  |  |                 |
| 1.   | Смешанное передвижение (км)  | 4  | 3               |
|  | или скандинавская ходьба (км)  | 4  | 3               |
| 2.   | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 10   | 6               |
| 3.   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)            | 20   | 15              |
| Испытания (тесты) по выбору  |  |  |                 |
| 4.   | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу                   | Достать пальцами рук голеностопные суставы |                 |
| 5.   | Передвижение на лыжах (км)   | 4  | 3               |
|  | или смешанное передвижение по пересеченной местности* (км)                 | 3  | 2               |
| 6.   | Плавание без учета времени (м)   | 25   | 25              |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе  |  | 6  | 6               |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ** |  | 5  | 5               |

\* Для бесснежных районов страны.

\*\*Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса. Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) на определение уровня развития выносливости, силы, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору на определение уровня развития гибкости, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам<sup>5</sup>:

- а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- б) гигиена занятий физической культурой;
- в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- г) основы методики самостоятельных занятий;

д) основы истории развития физической культуры и спорта;

<sup>5</sup> Пункт 15 Положения.

е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

### 3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 6 часов)

| № п/п | Виды двигательной деятельности   | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
|-------|--|--|
| 1.    | Утренняя гимнастика  | 140                                      |
| 2.    | Организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки, а также в секциях и кружках, организованных при объектах спорта и по месту жительства | 90                                       |
| 3.    | Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем   | 135                                      |

## XI. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 70 лет и старше)

### 1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

| №<br>п/п   | Виды испытаний<br>(тесты) и нормативы                              | Нормативы                                  |                    |
|--|--|--|--------------------|
|  |  | Мужчины                                    | Женщины            |
|  |  | от 70 лет и старше                         | от 70 лет и старше |
| Обязательные испытания (тесты)   |  |  |                    |
| 1.   | Смешанное передвижение (км)  | 3  | 2                  |
|  | или скандинавская ходьба (км)                                      | 3  | 2                  |
| 2.   | Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз) | 8  | 5                  |
| 3.   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)    | 15   | 10                 |
| Испытания (тесты) по выбору  |  |  |                    |
| 4.   | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу           | Достать пальцами рук голеностопные суставы |                    |
| 5.   | Передвижение на лыжах (км)   | 3  | 2                  |
|  | или смешанное передвижение по пересеченной местности* (км)         | 2  | 1                  |
| 6.   | Плавание без учета времени (м)                                     | 25   | 25                 |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе  |  | 6  | 6                  |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ** |  | 4  | 4                  |

\* Для бесснежных районов страны.

\*\*Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса. Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) на определение уровня развития выносливости, силы, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору на определение уровня развития гибкости, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам<sup>6</sup>:

- а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- б) гигиена занятий физической культурой;
- в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- г) основы методики самостоятельных занятий;
- д) основы истории развития физической культуры и спорта;

<sup>6</sup> Пункт 15 Положения.



е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

### 3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 6 часов)

| № п/п | Виды двигательной деятельности   | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
|-------|--|--|
| 1.    | Утренняя гимнастика  | 140                                      |
| 2.    | Организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки, а также в секциях и кружках, организованных при объектах спорта и по месту жительства | 90                                       |
| 3.    | Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем   | 135                                      |

Приложение  
к государственным требованиям к уровню  
физической подготовленности населения  
при выполнении нормативов  
Всероссийского физкультурно-  
спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

**Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору**

| Наименование физического качества умения или навыка | Виды испытаний (тесты)   |
|---|--|
| Скоростные возможности                              | 1. Челночный бег 3x10 м (с)<br>2. Бег на 30 м (с)<br>3. Бег на 60 м (с)<br>4. Бег на 100 м (с)   |
| Сила  | 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)<br>2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)<br>3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)<br>4. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)<br>5. Сгибание и разгибание рук в упоре о сидение стула (количество раз)<br>6. Рывок гири 16 кг (количество раз)   |
| Выносливость  | 1. Бег на 1 км (мин, с)<br>2. Бег на 1,5 км (мин, с)<br>3. Бег на 2 км (мин, с)<br>4. Бег на 3 км (мин, с)<br>5. Смешанное передвижение на 1 км (без учета времени)<br>6. Смешанное передвижение на 2 км (без учета времени)<br>7. Смешанное передвижение на 3 км (без учета времени)<br>8. Смешанное передвижение на 4 км (без учета времени)<br>9. Скандинавская ходьба 2 км (без учета времени)<br>10. Скандинавская ходьба 3 км (без учета времени)<br>11. Скандинавская ходьба 4 км (без учета времени) |
| Гибкость  | 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пальцами голеностопные суставы)<br>2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол ладонями)<br>3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (касание пола пальцами рук)<br>4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см)   |

|   |  |
|---|--|
| Прикладные навыки   | 1. Бег на лыжах на 1 км (мин, с)   |
|   | 2. Бег на лыжах на 2 км (мин, с)   |
|   | 3. Бег на лыжах на 3 км (мин, с)   |
|   | 4. Бег на лыжах на 5 км (мин, с)   |
|   | 5. Передвижение на лыжах 2 км  |
|   | 6. Передвижение на лыжах 4 км  |
| Прикладные навыки   | 7. Передвижение на лыжах 5 км  |
|   | 8. Кросс по пересеченной местности на 1 км (без учета времени)                     |
|   | 9. Кросс по пересеченной местности на 2 км (без учета времени)                     |
|   | 10. Кросс по пересеченной местности на 3 км (без учета времени)                    |
|   | 11. Кросс по пересеченной местности на 5 км (без учета времени)                    |
| Прикладные навыки   | 12. Смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности (без учета времени) |
|   | 13. Плавание без учета времени 10 м  |
|   | 14. Плавание без учета времени 15 м  |
|   | 15. Плавание без учета времени 25 м  |
|   | 16. Плавание без учета времени 50 м  |
|   | 17. Плавание на 50 м с учетом времени (мин, с)                                     |
|   | Прикладные навыки  |
| 19. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5 м (количество очков)     |  |
| 20. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10м (количество очков) |  |
| 21. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10 м (количество очков)    |  |
| 22. Туристский поход с проверкой туристских навыков   |  |
| Скоростно-силовые возможности   | 1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                |
|   | 2. Прыжок в длину с разбега (см)   |
|   | 3. Метание мяча весом 150 г (м)  |
|   | 4. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)                                     |
|   | 5. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)                                     |
|   | 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)        |
| Координационные способности   | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)               |