



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**



**ПРАВИТЕЛЬСТВО
ХАБАРОВСКОГО КРАЯ**

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



**Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»**

www.gto.ru



I. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 8 лет, мальчики)

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

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | |
|---|--|---------------------------|---------------------------|----------------------|
| | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | |
| 1. | Челночный бег 3x10 м (с) | 10,4 | 10,1 | 9,2 |
| | или бег на 30 м (с) | 6,9 | 6,7 | 5,9 |
| 2. | Смешанное передвижение (1 км) | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 4 |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | 5 | 6 | 13 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 7 | 9 | 17 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 115 | 120 | 140 |
| 6. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз) | 2 | 3 | 4 |
| 7. | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) | 8.45 | 8.30 | 8.00 |
| | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | 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 |
| 8. | Плавание без учета времени (м) | 10 | 10 | 15 |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 8 | 8 | 8 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия | | 6 | 6 | 7 |

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

Норма



- норма жизни



I. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 8 лет, девочки)

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

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | |
|---|--|---------------------------|---------------------------|----------------------|
| | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | |
| 1. | Челночный бег 3x10 м (с) | 10,9 | 10,7 | 9,7 |
| | или бег на 30 м (с) | 7,2 | 7,0 | 6,2 |
| 2. | Смешанное передвижение (1 км) | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 3. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | 4 | 5 | 11 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 4 | 5 | 11 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 110 | 115 | 135 |
| 6. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз) | 2 | 3 | 4 |
| 7. | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) | 9.15 | 9.00 | 8.30 |
| | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 8. | Плавание без учета времени (м) | 10 | 10 | 15 |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 8 | 8 | 8 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия | | 6 | 6 | 7 |

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, мальчики)

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

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | |
|---|---|---------------------------|---------------------------|----------------------|
| | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 12,0 | 11,6 | 10,5 |
| 2. | Бег на 1 км (мин, с) | 6.30 | 6.10 | 4.50 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 5 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 9 | 12 | 16 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 190 | 220 | 290 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | 160 |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м) | 24 | 27 | 32 |
| 7. | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) | 8.15 | 7.45 | 6.45 |
| | или на 2 км | 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 |
| 8. | Плавание без учета времени (м) | 25 | 25 | 50 |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 8 | 8 | 8 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | | 6 | 6 | 7 |

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 | | |

Норма



- норма жизни



II. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет, девочки)

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

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | |
|---|--|---------------------------|---------------------------|----------------------|
| | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 12,9 | 12,3 | 11,0 |
| 2. | Бег на 1 км (мин, с) | 6.50 | 6.30 | 6.00 |
| 3. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | 7 | 9 | 15 |
| | или спиание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 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 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 190 | 200 | 260 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 125 | 130 | 150 |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м) | 13 | 15 | 17 |
| 7. | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) | 8.40 | 8.20 | 7.30 |
| | или на 2 км | 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 |
| 8. | Плавание без учета времени (м) | 25 | 25 | 50 |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 8 | 8 | 8 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | | 6 | 6 | 7 |

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, мальчики)

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

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | |
|---|--|------------------------------------|---------------------------|---------------------------|
| | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 11,0 | 10,8 | 9,9 |
| 2. | Бег на 1,5 км (мин, с) | 8.35 | 7.55 | 7.10 |
| | или на 2 км (мин, с) | 10.25 | 10.00 | 9.30 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 3 | 4 | 7 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 12 | 14 | 20 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 280 | 290 | 330 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 175 |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м) | 25 | 28 | 34 |
| 7. | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | 14.10 | 13.50 | 13.00 |
| | или на 3 км | 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 |
| 8. | Плавание 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0.50 |
| 9. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки) | 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 |
| 10. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход на дистанцию 5 км | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 10 | 10 | 10 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | | 6 | 7 | 8 |

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



III. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет, девочки)

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

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | |
|---|--|------------------------------------|---------------------------|---------------------------|
| | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 11,4 | 11,2 | 10,3 |
| 2. | Бег на 1,5 км (мин, с) | 8.55 | 8.35 | 8.00 |
| | или на 2 км (мин, с) | 12.30 | 12.00 | 11.30 |
| 3. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | 9 | 11 | 17 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 7 | 8 | 14 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 240 | 260 | 300 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 140 | 145 | 165 |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м) | 14 | 18 | 22 |
| 7. | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | 14.50 | 14.30 | 13.50 |
| | или на 3 км | 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 |
| 8. | Плавание 50 м (мин, с) | 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 |
| | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м | 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 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | | 6 | 7 | 8 |

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

Норма



- норма жизни



IV. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет, мальчики)

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

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | |
|---|---|--|---------------------------|----------------------|
| | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 10,0 | 9,7 | 8,7 |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 9.55 | 9.30 | 9.00 |
| | или на 3 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 4 | 6 | 10 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 330 | 350 | 390 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 175 | 185 | 200 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 30 | 36 | 47 |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 30 | 35 | 40 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | 18.45 | 17.45 | 16.30 |
| | 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 |
| 9. | Плавание на 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0.43 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 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 |
| 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 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | | 6 | 7 | 8 |

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

Норма ГТО - норма жизни



IV. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет, девочки)

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

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | |
|---|---|--|---------------------------|----------------------|
| | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 10,9 | 10,6 | 9,6 |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 12.10 | 11.40 | 11.00 |
| 3. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | 9 | 11 | 18 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 7 | 9 | 15 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 280 | 290 | 330 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 155 | 175 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 25 | 30 | 40 |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 18 | 21 | 26 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | 22.30 | 21.30 | 19.30 |
| | или кросс на 3 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 | 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 |
| | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 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 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | | 6 | 7 | 8 |

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, юноши)

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

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | |
|---|---|--|-------------------|-------------------|
| | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 14,6 | 14,3 | 13,8 |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 9.20 | 8.50 | 7.50 |
| | или на 3 км (мин, с) | 15.10 | 14.40 | 13.10 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 8 | 10 | 13 |
| | или рывок гири 16 кг (количество раз) | 15 | 25 | 35 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 6 | 8 | 13 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 360 | 380 | 440 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 200 | 210 | 230 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) | 30 | 40 | 50 |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 27 | 32 | 38 |
| 8. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 25.40 | 25.00 | 23.40 |
| | 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 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 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 |
| 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 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | | 6 | 7 | 8 |

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

Норма  - норма жизни



V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет, девушки)

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

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | |
|---|---|--|-------------------|-------------------|
| | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 18,0 | 17,6 | 16,3 |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 11.50 | 11.20 | 9.50 |
| 3. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 11 | 13 | 19 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 9 | 10 | 16 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 7 | 9 | 16 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 310 | 320 | 360 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 160 | 170 | 185 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) | 20 | 30 | 40 |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) | 13 | 17 | 21 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | 19.15 | 18.45 | 17.30 |
| | или кросс на 3 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 | 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 |
| | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 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 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | | 6 | 7 | 8 |

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 24 лет, мужчины)

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

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | |
|---|---|--|-------------------|-------------------|
| | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 15,1 | 14,8 | 13,5 |
| 2. | Бег на 3 км (мин, с) | 14.00 | 13.30 | 12.30 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 9 | 10 | 13 |
| | или рывок гири 16 кг (количество раз) | 20 | 30 | 40 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 6 | 7 | 13 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 380 | 390 | 430 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 215 | 230 | 240 |
| 6. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 33 | 35 | 37 |
| 7. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 26.30 | 25.30 | 23.30 |
| | или кросс на 5 км по пересеченной местности* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 8. | Плавание на 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0.42 |
| 9. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 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 |
| 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 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | | 6 | 7 | 8 |

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 | 90 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня | 75 |
| 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 | | |



VI. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 25 до 29 лет, мужчины)

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

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | |
|---|---|--|-------------------|-------------------|
| | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 15,0 | 14,6 | 13,9 |
| 2. | Бег на 3 км (мин, с) | 14.50 | 13.50 | 12.10 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 9 | 10 | 12 |
| | или рывок гири 16 кг (количество раз) | 20 | 30 | 40 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 5 | 6 | 10 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 225 | 230 | 240 |
| 6. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 33 | 35 | 37 |
| 7. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 27.00 | 26.00 | 24.00 |
| | или кросс на 5 км по пересеченной местности* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 8. | Плавание на 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0.42 |
| 9. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 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 |
| 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 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | | 6 | 7 | 8 |

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. | 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



VI. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 18 до 24 лет, женщины)

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

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | |
|---|---|--|-------------------|-------------------|
| | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 17,5 | 17,0 | 16,5 |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 11.35 | 11.15 | 10.30 |
| 3. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | 10 | 15 | 20 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10 | 12 | 14 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 8 | 11 | 16 |
| 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 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 34 | 40 | 47 |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) | 14 | 17 | 21 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | 20.20 | 19.30 | 18.00 |
| | или на 5 км (мин, с) | 37.00 | 35.00 | 31.00 |
| | или кросс на 3 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 | 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 |
| | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 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 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | | 6 | 7 | 8 |

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 | 90 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня | 75 |
| 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 | | |



VI. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 25 до 29 лет, женщины)

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

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | |
|---|---|--|-------------------|-------------------|
| | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 17,9 | 17,5 | 16,8 |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 11.50 | 11.30 | 11.00 |
| 3. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | 10 | 15 | 20 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10 | 12 | 14 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 7 | 9 | 13 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 165 | 175 | 190 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 30 | 35 | 40 |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) | 13 | 16 | 19 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | 21.00 | 20.00 | 18.00 |
| | или на 5 км (мин, с) | 38.00 | 36.00 | 32.00 |
| | или кросс на 3 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 | 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 |
| | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 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 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | | 6 | 7 | 8 |

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. | 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)

Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - 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 |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 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 пальцам и рук | 2 | 4 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 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 |
| 7. | или кросс на 5 км по пересеченной местности | Без учета времени | | | | | |
| | Плавание на 50 м (мин, с) | Без учета времени | | 0.45 | 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 стойку, дистанция – 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 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 |

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов 30 минут)

| №п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неде- лю, 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, гимнастике, спортивным играм, фитнесу и др.) 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

Норма



- норма жизни



VII. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 30 до 39 лет)

Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - виды испытаний (тесты) и нормативы)

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 положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 30 | 35 | 45 | 25 | 30 | 40 |
| 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 | | | | | |
| 8. | Плавание на 50 м (мин, с) | Без учета времени | | 1,25 | 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 |

Рекомендации к недельному двигательному режиму (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, гимнастике, спортивным играм, фитнесу и др.) 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



VIII. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 40 до 49 лет)

Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - виды испытаний (тесты) и нормативы)

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | |
|---|--|---|----------------------|--------------------|--------------------|
| | | мужчины | | женщины | |
| | | от 40 до 44 лет | от 45 до 49 лет | от 40 до 44 лет | от 45 до 49 лет |
| | | Золотой знак | | Золотой знак | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | |
| 1. | Бег на 2 км (мин, с) или на 3 км | 8.50 | 9.20 | 13.30 | 15.00 |
| 2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или рывок гири 16 кг (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 5 20 - 30 | 4 15 - 28 | - - 15 12 | - - 10 10 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | | | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 35 | 30 | 25 | 20 |
| 5. | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) или на 5 км (мин, с) или кросс по пересеченной местности на 2 км или кросс по пересеченной местности на 3 км | - 35.00 - - | - 36.00 - - | 19.00 - - | 21.00 - - |
| 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) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 25 30 | 25 30 | 25 30 | 25 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 |

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

| № п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в не- делю, не ме- нее (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, спортивным играм, фитнесу, военно-прикладным видам спорта, туризму и др.) 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 | | |

Норма



- норма жизни



IX. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 50 до 59 лет)

Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - виды испытаний (тесты) и нормативы)

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | |
|---|--|---|-----------------|-----------------|-----------------|
| | | Мужчины | | Женщины | |
| | | от 50 до 54 лет | от 55 до 59 лет | от 50 до 54 лет | от 55 до 59 лет |
| | | Золотой знак | | Золотой знак | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | |
| 1. | Бег на 2 км (мин, с) или на 3 км | 11.00 | 13.00 | 17.00 | 19.00 |
| 2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 3 15 - | 2 10 - | - - | - 8 6 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | | | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | |
| 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) или на 5 км (мин, с) или кросс по пересеченной местности на 2 км или кросс по пересеченной местности на 3 км | - 37.00 - | - 38.00 - | 23.00 - | 25.00 - |
| 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) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 25 30 | 25 30 | 25 30 | 25 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 |

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

| № п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (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



Х. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 60 до 69 лет)

Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - виды испытаний (тесты) и нормативы)

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | |
|---|---|--|-----------------|
| | | Мужчины | Женщины |
| | | от 60 до 69 лет | от 60 до 69 лет |
| | | Золотой знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | |
| 1. | Смешанное передвижение (км) 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) или смешанное передвижение по пересеченной местности (км) | 4 3 | 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 |

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)

Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - виды испытаний (тесты) и нормативы)

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | |
|---|--|--|--------------------|
| | | Мужчины | Женщины |
| | | от 70 лет и старше | от 70 лет и старше |
| | | Золотой знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | |
| 1. | Смешанное передвижение (км) 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 |

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 |