

Утверждены  
приказом Минспорта России  
от «08» июля 2014 г. № 575

**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            |
| Обязательные испытания (тесты) |                                                                                  |                                    |                                    |                            |                                    |                                    |                            |
| 1.                             | Челночный бег<br>3х10 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)

| №<br>п/п                                                                              | Виды двигательной деятельности                                                                                                                                                                    | Временной<br>объем в неделю,<br>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

| №<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)                                                                  | 12,0                               | 11,6                               | 10,5                       | 12,9                               | 12,3                               | 11,0                    |
| 2.                             | Бег на 1 км<br>(мин, с)                                                          | 6.30                               | 6.10                               | 4.50                       | 6.50                               | 6.30                               | 6.00                    |
| 3.                             | Подтягивание из<br>виса на высокой<br>перекладине<br>(количество раз)            | 2                                  | 3                                  | 5                          | -                                  | -                                  | -                       |
|                                | или подтягивание<br>из виса лежа на<br>низкой<br>перекладине<br>(количество раз) | -                                  | -                                  | -                          | 7                                  | 9                                  | 15                      |
|                                | или сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лежа на<br>полу (количество<br>раз)  | 9                                  | 12                                 | 16                         | 5                                  | 7                                  | 12                      |
| 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 | Достать пол<br>ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору    |                                                                                  |                                    |                                    |                            |                                    |                                    |                         |
| 5.                             | Прыжок в длину с<br>разбега (см)                                                 | 190                                | 220                                | 290                        | 190                                | 200                                | 260                     |
|                                | или прыжок в<br>длину с места<br>толчком двумя<br>ногами (см)                    | 130                                | 140                                | 160                        | 125                                | 130                                | 150                     |
| 6.                             | Метание мяча<br>весом 150 г (м)                                                  | 24                                 | 27                                 | 32                         | 13                                 | 15                                 | 17                      |
| 7.                             | Бег на лыжах на 1<br>км (мин, с)                                                 | 8.15                               | 7.45                               | 6.45                       | 8.40                               | 8.20                               | 7.30                    |
|                                | или на 2 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    |
|                                | или кросс на 2 км<br>по пересеченной<br>местности*                               | Без учета<br>времени               | Без учета<br>времени               | Без учета<br>времени       | Без учета<br>времени               | Без учета<br>времени               | Без учета<br>времени    |
| 8.                             | Плавание без<br>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)

| №<br>п/п                                                                              | Виды двигательной деятельности                                                                                                                                                                                                                              | Временной объем<br>в неделю, не<br>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                    |
| Обязательные испытания (тесты) |                                                                                         |                                    |                                    |                            |                                    |                                    |                                    |
| 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 |
| Испытания (тесты) по выбору    |                                                                                         |                                    |                                    |                            |                                    |                                    |                                    |
| 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)

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

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

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

| №<br>п/п                       | Виды<br>испытаний<br>(тесты)                                                    | Нормативы         |                    |                 |                   |                    |                 |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------|-----------------|-------------------|--------------------|-----------------|
|                                |                                                                                 | от 18 до 24 лет   |                    |                 | от 25 до 29 лет   |                    |                 |
|                                |                                                                                 | Бронзовый<br>знак | Серебряный<br>знак | Золотой<br>знак | Бронзовый<br>знак | Серебряный<br>знак | Золотой<br>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<br>(мин, с)                                                         | 11.35             | 11.15              | 10.30           | 11.50             | 11.30              | 11.00           |
| 3.                             | Подтягивание из<br>виса лежа на<br>низкой<br>перекладине<br>(количество раз)    | 10                | 15                 | 20              | 10                | 15                 | 20              |
|                                | или сгибание и<br>разгибание рук<br>в упоре лежа на<br>полу<br>(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)**

| №<br>п/п                                                                                          | Виды двигательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Временной<br>объем в неделю,<br>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

#### М У Ж Ч И Н Ы

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

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

| №<br>п/п                                                                           | Виды двигательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Временной<br>объем в неделю,<br>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   |
| Обязательные испытания (тесты) |                                                                                                                                       |                           |                      |                      |                      |
| 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 |                      |                      |                      |
| Испытания (тесты) по выбору    |                                                                                                                                       |                           |                      |                      |                      |
| 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   |
| Обязательные испытания (тесты) |                                                                                                                           |                           |                   |                   |                   |
| 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 |                   |                   |                   |
| 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)                                                                                             | -                         | -                 | 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;

<sup>5</sup> Пункт 15 Положения.

- 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 (не менее 6 часов)

| №<br>п/п | Виды двигательной деятельности                                                                                                                                 | Временной объем<br>в неделю, не<br>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)

| №<br>п/п | Виды двигательной деятельности                                                                                                                                 | Временной объем<br>в неделю, не<br>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<br>физического качества<br>умения или навыка | Виды испытаний (тесты)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Скоростные<br>возможности                                 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Челночный бег 3х10 м (с)</li> <li>2. Бег на 30 м (с)</li> <li>3. Бег на 60 м (с)</li> <li>4. Бег на 100 м (с)</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Сила                                                      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)</li> <li>2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)</li> <li>3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)</li> <li>4. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)</li> <li>5. Сгибание и разгибание рук в упоре о сидение стула (количество раз)</li> <li>6. Рывок гири 16 кг (количество раз)</li> </ol>                                                                                                                             |
| Выносливость                                              | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег на 1 км (мин, с)</li> <li>2. Бег на 1,5 км (мин, с)</li> <li>3. Бег на 2 км (мин, с)</li> <li>4. Бег на 3 км (мин, с)</li> <li>5. Смешанное передвижение на 1 км (без учета времени)</li> <li>6. Смешанное передвижение на 2 км (без учета времени)</li> <li>7. Смешанное передвижение на 3 км (без учета времени)</li> <li>8. Смешанное передвижение на 4 км (без учета времени)</li> <li>9. Скандинавская ходьба 2 км (без учета времени)</li> <li>10. Скандинавская ходьба 3 км (без учета времени)</li> <li>11. Скандинавская ходьба 4 км (без учета времени)</li> </ol> |
| Гибкость                                                  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пальцами голеностопные суставы)</li> <li>2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол ладонями)</li> <li>3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (касание пола пальцами рук)</li> <li>4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см)</li> </ol>                                                                                                                                                         |

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Прикладные навыки             | 1. Бег на лыжах на 1 км (мин, с)<br>2. Бег на лыжах на 2 км (мин, с)<br>3. Бег на лыжах на 3 км (мин, с)<br>4. Бег на лыжах на 5 км (мин, с)<br>5. Передвижение на лыжах 2 км<br>6. Передвижение на лыжах 4 км<br>7. Передвижение на лыжах 5 км                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                               | 8. Кросс по пересеченной местности на 1 км (без учета времени)<br>9. Кросс по пересеченной местности на 2 км (без учета времени)<br>10. Кросс по пересеченной местности на 3 км (без учета времени)<br>11. Кросс по пересеченной местности на 5 км (без учета времени)<br>12. Смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности (без учета времени)                                                                                                                                                       |
|                               | 13. Плавание без учета времени 10 м<br>14. Плавание без учета времени 15 м<br>15. Плавание без учета времени 25 м<br>16. Плавание без учета времени 50 м<br>17. Плавание на 50 м с учетом времени (мин, с)                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                               | 18. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5 м (количество очков)<br>19. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5 м (количество очков)<br>20. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10 м (количество очков)<br>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)<br>2. Прыжок в длину с разбега (см)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                               | 3. Метание мяча весом 150 г (м)<br>4. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)<br>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)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |