



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
(МИНСПОРТ РОССИИ)



МИНИСТЕРСТВО ЮСТИЦИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ЗАРЕГИСТРИРОВАНО

ФЕДЕРАЦИИ № 47375

от "11" июля 2017 г.

## ПРИКАЗ

«19» июня 2017 г.

№ 542

### Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы

В соответствии с частью 1 статьи 31.1 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2015, № 41, ст. 5628; 2016, № 18, ст. 2507), пунктом 8 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, № 25, ст. 3309; 2016, № 2, ст. 382; 2017, № 5, ст. 820), п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить по согласованию с Министерством образования и науки Российской Федерации, Министерством обороны Российской Федерации и Министерством здравоохранения Российской Федерации прилагаемые государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы.

2. Признать утратившими силу:

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 № 575 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29.07.2014, регистрационный № 33345);

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2015 № 1045 «О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 01.12.2015, регистрационный № 39908);

МИНСПОРТ РОССИИ  
Вн. № 542  
От 19.06.2017 35 л.

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.12.2016 № 1283 «О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 27.12.2016, регистрационный № 44988).

3. Настоящий приказ вступает в силу с 1 января 2018 года.

4. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации М.В. Томилову.

Министр



П.А. Колобков

|             |                      |
|-------------|----------------------|
| КОПИЯ ВЕРНА |                      |
| Должность   | <i>зам. министра</i> |
| Дата        | <i>авг. 06. 2017</i> |
| Подпись     | <i>[Signature]</i>   |

УТВЕРЖДЕНЫ  
приказом Минспорта России  
от « 19 » июня 2017 г. № 542

**Государственные требования  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

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

1. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – нормативы, испытания (тесты))

| №<br>п/п                              | Испытания<br>(тесты)  | Нормативы         |                    |                 |                   |                    |                 |
|---------------------------------------|---|-------------------|--------------------|-----------------|-------------------|--------------------|-----------------|
|                                       |   | Мальчики          |                    |                 | Девочки           |                    |                 |
|                                       |   | Бронзовый<br>знак | Серебряный<br>знак | Золотой<br>знак | Бронзовый<br>знак | Серебряный<br>знак | Золотой<br>знак |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |   |                   |                    |                 |                   |                    |                 |
| 1.                                    | Челночный бег<br>3x10 м (с)   | 10,3              | 10,0               | 9,2             | 10,6              | 10,4               | 9,5             |
|                                       | или бег на 30 м (с)   | 6,9               | 6,7                | 6,0             | 7,1               | 6,8                | 6,2             |
| 2.                                    | Смешанное<br>передвижение на<br>1000 м (мин, с)   | 7.10              | 6.40               | 5.20            | 7.35              | 7.05               | 6.00            |
| 3.                                    | Подтягивание<br>из виса на высокой<br>перекладине<br>(количество раз)                           | 2                 | 3                  | 4               | -                 | -                  | -               |
|                                       | или подтягивание<br>из виса лежа на<br>низкой перекладине<br>90 см (количество<br>раз)          | 6                 | 9                  | 15              | 4                 | 6                  | 11              |
|                                       | или сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лежа на полу<br>(количество раз)                    | 7                 | 10                 | 17              | 4                 | 6                  | 11              |
| 4.                                    | Наклон вперед из<br>положения стоя<br>на<br>гимнастической<br>скамье (от уровня<br>скамьи - см) | +1                | +3                 | +7              | +3                | +5                 | +9              |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>    |   |                   |                    |                 |                   |                    |                 |
| 5.                                    | Прыжок в длину с<br>места толчком<br>двумя ногами (см)  | 110               | 120                | 140             | 105               | 115                | 135             |

|    |  |       |      |      |       |      |      |
|----|--|-------|------|------|-------|------|------|
| 6. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)     | 2     | 3    | 4    | 1     | 2    | 3    |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 21    | 24   | 35   | 18    | 21   | 30   |
| 8. | Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**  | 10.15 | 9.00 | 8.00 | 11.00 | 9.30 | 8.30 |
|    | или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)    | 9.00  | 7.00 | 6.00 | 9.30  | 7.30 | 6.30 |
| 9. | Плавание на 25 м (мин, с)  | 3.00  | 2.40 | 2.30 | 3.00  | 2.40 | 2.30 |

\* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

Примечание:

| Участники тестирования   | Мальчики       |                 |              | Девочки        |                 |              |
|--|----------------|-----------------|--------------|----------------|-----------------|--------------|
|  | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе  | 9              | 9               | 9            | 9              | 9               | 9            |
| Количество 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            |

Необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных или координационных способностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

## 2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

| № п/п   | Виды двигательной деятельности  | Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин) |
|---|---|--|
| 1.  | Утренняя гимнастика   | 70   |
| 2.  | Учебные занятия в образовательных организациях  | 135  |
| 3.  | В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность)   | 120  |
| 4.  | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, спортивной гимнастике, в группах общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях | 90   |
| 5.  | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности  | 185  |
| В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов |   |  |

## II. ВТОРАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 9 до 10 лет)\*

### 1. Нормативы, испытания (тесты)

| № п/п                                 | Испытания (тесты)  | Нормативы      |                 |              |                |                 |              |
|---------------------------------------|--|----------------|-----------------|--------------|----------------|-----------------|--------------|
|                                       |  | Мальчики       |                 |              | Девочки        |                 |              |
|                                       |  | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |  |                |                 |              |                |                 |              |
| 1.                                    | Бег на 30 м (с)  | 6,2            | 6,0             | 5,4          | 6,4            | 6,2             | 5,6          |
|                                       | или бег на 60 м (с)  | 11,9           | 11,5            | 10,4         | 12,4           | 12,0            | 10,8         |
| 2.                                    | Бег на 1000 м (мин, с)   | 6.10           | 5.50            | 4.50         | 6.30           | 6.20            | 5.10         |
| 3.                                    | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)                     | 2              | 3               | 5            | -              | -               | -            |
|                                       | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)       | 9              | 12              | 20           | 7              | 9               | 15           |
|                                       | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)              | 10             | 13              | 22           | 5              | 7               | 13           |
| 4.                                    | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +2             | +4              | +8           | +3             | +5              | +11          |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>    |  |                |                 |              |                |                 |              |
| 5.                                    | Челночный бег 3x10 м (с)   | 9,6            | 9,3             | 8,5          | 9,9            | 9,5             | 8,7          |

|     |  |       |       |       |       |       |       |
|-----|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 6.  | Прыжок в длину с разбега (см)  | 210   | 225   | 285   | 190   | 200   | 250   |
|     | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                     | 130   | 140   | 160   | 120   | 130   | 150   |
| 7.  | Метание мяча весом 150 г (м)   | 19    | 22    | 27    | 13    | 15    | 18    |
| 8.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 27    | 32    | 42    | 24    | 27    | 36    |
| 9.  | Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**  | 8.15  | 7.45  | 6.45  | 10.00 | 8.20  | 7.30  |
|     | или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)               | 18.00 | 16.00 | 13.00 | 19.00 | 17.30 | 15.00 |
| 10. | Плавание на 50 м (мин, с)  | 3.00  | 2.40  | 2.30  | 3.00  | 2.40  | 2.30  |

\* В выполнении нормативов участвует население до 10 лет включительно

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

Примечание:

| Участники тестирования  | Мальчики       |                 |              | Девочки        |                 |              |
|---|----------------|-----------------|--------------|----------------|-----------------|--------------|
|   | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе   | 10             | 10              | 10           | 10             | 10              | 10           |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 7              | 7               | 8            | 7              | 7               | 8            |

Необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных способностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития координационных и (или) скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками.

## 2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

| № п/п | Виды двигательной деятельности  | Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин) |
|-------|---|--|
| 1.    | Утренняя гимнастика   | 70   |
| 2.    | Учебные занятия в образовательных организациях  | 135  |
| 3.    | В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность) | 120  |

|   |   |     |
|---|---|-----|
| 4.  | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, спортивной гимнастике, в группах общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях | 90  |
| 5.  | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности  | 185 |
| В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов |   |     |

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

#### 1. Нормативы, испытания (тесты)

| №<br>п/п                       | Испытания<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 30 м (с)  | 5,7               | 5,5                | 5,1             | 6,0               | 5,8                | 5,3             |
|                                | или бег на 60 м (с)  | 10,9              | 10,4               | 9,5             | 11,3              | 10,9               | 10,1            |
| 2.                             | Бег на 1500 м<br>(мин, с)  | 8.20              | 8.05               | 6.50            | 8.55              | 8.29               | 7.14            |
|                                | или бег на 2000 м<br>(мин, с)  | 11.10             | 10.20              | 9.20            | 13.00             | 12.10              | 10.40           |
| 3.                             | Подтягивание из<br>виса на высокой<br>перекладине<br>(количество раз)                        | 3                 | 4                  | 7               | -                 | -                  | -               |
|                                | или подтягивание из<br>виса лежа на низкой<br>перекладине 90 см<br>(количество раз)          | 11                | 15                 | 23              | 9                 | 11                 | 17              |
|                                | или сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лежа на полу<br>(количество раз)                 | 13                | 18                 | 28              | 7                 | 9                  | 14              |
| 4.                             | Наклон вперед из<br>положения стоя на<br>гимнастической<br>скамье (от уровня<br>скамьи - см) | +3                | +5                 | +9              | +4                | +6                 | +13             |
| Испытания (тесты) по выбору    |  |                   |                    |                 |                   |                    |                 |
| 5.                             | Челночный бег<br>3x10 м (с)  | 9,0               | 8,7                | 7,9             | 9,4               | 9,1                | 8,2             |
| 6.                             | Прыжок в длину с<br>разбега (см)   | 270               | 280                | 335             | 230               | 240                | 300             |
|                                | или прыжок в<br>длину с места<br>толчком двумя<br>ногами (см)                                | 150               | 160                | 180             | 135               | 145                | 165             |

|     |  |       |       |       |       |       |       |
|-----|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 7.  | Метание мяча весом 150 г (м)   | 24    | 26    | 33    | 16    | 18    | 22    |
| 8.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)   | 32    | 36    | 46    | 28    | 30    | 40    |
| 9.  | Бег на лыжах на 2 км (мин, с)**  | 14.10 | 13.50 | 12.30 | 15.00 | 14.40 | 13.30 |
|     | или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности (мин, с))   | 18.30 | 17.30 | 16.00 | 21.00 | 20.00 | 17.40 |
| 10. | Плавание на 50 м (мин, с)  | 1.30  | 1.20  | 1.00  | 1.35  | 1.25  | 1.05  |
| 11. | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки):<br>из пневматической винтовки с открытым прицелом | 10    | 15    | 20    | 10    | 15    | 20    |
|     | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»  | 13    | 20    | 25    | 13    | 20    | 25    |
| 12. | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)   | 5     |       |       |       |       |       |

\* В выполнении нормативов участвует население до 12 лет включительно.

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

| Участники тестирования  | Мальчики       |                 |              | Девочки        |                 |              |
|---|----------------|-----------------|--------------|----------------|-----------------|--------------|
|   | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе   | 12             | 12              | 12           | 12             | 12              | 12           |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 7              | 7               | 8            | 7              | 7               | 8            |



Необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных способностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития координационных и (или) скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками.

## 2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

| № п/п   | Виды двигательной деятельности   | Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин) |
|---|--|--|
| 1.  | Утренняя гимнастика  | 105  |
| 2.  | Учебные занятия в образовательных организациях   | 135  |
| 3.  | В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность)  | 120  |
| 4.  | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, полиатлону, спортивной гимнастике, спортивному туризму, единоборствам, фитнесу, в группах общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях | 90   |
| 5.  | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности   | 175  |
| В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |  |  |

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

### 1. Нормативы, испытания (тесты)

| № п/п                          | Испытания (тесты)  | Нормативы      |                 |              |                |                 |              |
|--------------------------------|--|----------------|-----------------|--------------|----------------|-----------------|--------------|
|                                |  | Юноши          |                 |              | Девушки        |                 |              |
|                                |  | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) |  |                |                 |              |                |                 |              |
| 1.                             | Бег на 30 м (с)  | 5,3            | 5,1             | 4,7          | 5,6            | 5,4             | 5,0          |
|                                | или бег на 60 м (с)  | 9,6            | 9,2             | 8,2          | 10,6           | 10,4            | 9,6          |
| 2.                             | Бег на 2000 м (мин, с)   | 10.00          | 9.40            | 8.10         | 12.10          | 11.40           | 10.00        |
|                                | или бег на 3000 м (мин, с)   | 15.20          | 14.50           | 13.00        | -              | -               | -            |
| 3.                             | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)               | 6              | 8               | 12           | -              | -               | -            |
|                                | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 13             | 17              | 24           | 10             | 12              | 18           |
|                                | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                         | 20             | 24              | 36           | 8              | 10              | 15           |

|                             |   |       |       |       |       |       |       |
|-----------------------------|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                             | (количество раз)  |       |       |       |       |       |       |
| 4.                          | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)  | +4    | +6    | +11   | +5    | +8    | +15   |
| Испытания (тесты) по выбору |   |       |       |       |       |       |       |
| 5.                          | Челночный бег 3x10 м (с)  | 8,1   | 7,8   | 7,2   | 9,0   | 8,8   | 8,0   |
| 6.                          | Прыжок в длину с разбега (см)   | 340   | 355   | 415   | 275   | 290   | 340   |
|                             | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)  | 170   | 190   | 215   | 150   | 160   | 180   |
| 7.                          | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)  | 35    | 39    | 49    | 31    | 34    | 43    |
| 8.                          | Метание мяча весом 150 г (м)  | 30    | 34    | 40    | 19    | 21    | 27    |
| 9.                          | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**   | 18.50 | 17.40 | 16.30 | 22.30 | 21.30 | 19.30 |
|                             | или бег на лыжах на 5 км (мин, с)**   | 30.00 | 29.15 | 27.00 | -     | -     | -     |
|                             | или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)  | 16.30 | 16.00 | 14.30 | 19.30 | 18.30 | 17.00 |
| 10.                         | Плавание на 50 м (мин, с)   | 1.25  | 1.15  | 0.55  | 1.30  | 1.20  | 1.03  |
| 11.                         | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки):<br>из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15    | 20    | 25    | 15    | 20    | 25    |
|                             | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»   | 18    | 25    | 30    | 18    | 25    | 30    |
| 12.                         | Самозащита без оружия (очки)  | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| 13.                         | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)  | 10    |       |       |       |       |       |

\* В выполнении нормативов участвует население до 15 лет включительно.

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

| Участники тестирования  | Юноши          |                 |              | Девушки        |                 |              |
|---|----------------|-----------------|--------------|----------------|-----------------|--------------|
|   | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе   | 13             | 13              | 13           | 13             | 13              | 13           |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 7              | 8               | 9            | 7              | 8               | 9            |

Необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных способностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития координационных и (или) скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками.

## 2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

| № п/п | Виды двигательной деятельности   | Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин) |
|-------|--|--|
| 1.    | Утренняя гимнастика  | 140  |
| 2.    | Учебные занятия в образовательных организациях   | 135  |
| 3.    | В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность)  | 120  |
| 4.    | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, полиатлону, спортивной гимнастике, спортивному туризму, единоборствам, фитнесу, в группах общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях | 90   |
| 5.    | Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности  | 175  |

В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов

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

1. Нормативы, испытания (тесты)

| №<br>п/п                              | Испытания<br>(тесты)   | Нормативы         |                    |                 |                   |                    |                 |
|---------------------------------------|--|-------------------|--------------------|-----------------|-------------------|--------------------|-----------------|
|                                       |  | Юноши             |                    |                 | Девушки           |                    |                 |
|                                       |  | Бронзовый<br>знак | Серебряный<br>знак | Золотой<br>знак | Бронзовый<br>знак | Серебряный<br>знак | Золотой<br>знак |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |  |                   |                    |                 |                   |                    |                 |
| 1.                                    | Бег на 30 м (с)  | 4,9               | 4,7                | 4,4             | 5,7               | 5,5                | 5,0             |
|                                       | или бег на 60 м (с)  | 8,8               | 8,5                | 8,0             | 10,5              | 10,1               | 9,3             |
|                                       | или бег на 100 м (с)   | 14,6              | 14,3               | 13,4            | 17,6              | 17,2               | 16,0            |
| 2.                                    | Бег на 2000 м<br>(мин, с)  | -                 | -                  | -               | 12.00             | 11.20              | 9.50            |
|                                       | Бег на 3000 м<br>(мин, с)  | 15.00             | 14.30              | 12.40           | -                 | -                  | -               |
| 3.                                    | Подтягивание из<br>виса на высокой<br>перекладине<br>(количество раз)                        | 9                 | 11                 | 14              | -                 | -                  | -               |
|                                       | или подтягивание<br>из виса лежа на<br>низкой перекладине<br>90 см<br>(количество раз)       | -                 | -                  | -               | 11                | 13                 | 19              |
|                                       | или рывок гири<br>16 кг<br>(количество раз)  | 15                | 18                 | 33              | -                 | -                  | -               |
|                                       | или сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лежа на полу<br>(количество раз)                 | 27                | 31                 | 42              | 9                 | 11                 | 16              |
| 4.                                    | Наклон вперед из<br>положения стоя на<br>гимнастической<br>скамье (от уровня<br>скамьи - см) | +6                | +8                 | +13             | +7                | +9                 | +16             |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>    |  |                   |                    |                 |                   |                    |                 |
| 5.                                    | Челночный бег<br>3x10 м (с)  | 7,9               | 7,6                | 6,9             | 8,9               | 8,7                | 7,9             |
| 6.                                    | Прыжок в длину с<br>разбега (см)   | 375               | 385                | 440             | 285               | 300                | 345             |
|                                       | или прыжок в<br>длину с места<br>толчком двумя<br>ногами (см)                                | 195               | 210                | 230             | 160               | 170                | 185             |

|     |   |       |       |       |       |       |       |
|-----|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 7.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)   | 36    | 40    | 50    | 33    | 36    | 44    |
| 8.  | Метание спортивного снаряда:<br>весом 700 г (м)   | 27    | 29    | 35    | -     | -     | -     |
|     | весом 500 г (м)   | -     | -     | -     | 13    | 16    | 20    |
| 9.  | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**   | -     | -     | -     | 20.00 | 19.00 | 17.00 |
|     | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**   | 27.30 | 26.10 | 24.00 | -     | -     | -     |
|     | или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)  | -     | -     | -     | 19.00 | 18.00 | 16.30 |
|     | или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)  | 26.30 | 25.30 | 23.30 | -     | -     | -     |
| 10. | Плавание на 50 м (мин, с)   | 1.15  | 1.05  | 0.50  | 1.28  | 1.18  | 1.02  |
| 11. | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки):<br>из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15    | 20    | 25    | 15    | 20    | 25    |
|     | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»   | 18    | 25    | 30    | 18    | 25    | 30    |
| 12. | Самозащита без оружия (очки)  | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| 13. | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)  | 10    |       |       |       |       |       |

\* В выполнении нормативов участвует население до 17 лет включительно.

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

| Участники тестирования  | Юноши          |                 |              | Девушки        |                 |              |
|---|----------------|-----------------|--------------|----------------|-----------------|--------------|
|   | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе   | 13             | 13              | 13           | 13             | 13              | 13           |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 7              | 8               | 9            | 7              | 8               | 9            |

Необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных способностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития координационных и (или) скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками.

## 2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

| № п/п | Виды двигательной деятельности   | Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин) |
|-------|--|--|
| 1.    | Утренняя гимнастика  | 140  |
| 2.    | Учебные занятия в образовательных организациях   | 135  |
| 3.    | В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность)  | 75   |
| 4.    | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, полиатлону, спортивной гимнастике, спортивному туризму, гиревому спорту, тяжелой атлетике, фитнесу, единоборствам, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях | 135  |
| 5.    | Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности  | 205  |

В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов

**VI. ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 18 до 29 лет)\*

1. Нормативы, испытания (тесты)

**МУЖЧИНЫ**

| №<br>п/п                              | Испытания<br>(тесты)   | Нормативы                               |                    |                 |   |                    |                 |
|---------------------------------------|--|---|--------------------|-----------------|---|--------------------|-----------------|
|                                       |  | возрастная подгруппа<br>от 18 до 24 лет |                    |                 | возрастная подгруппа<br>от 25 до 29 лет |                    |                 |
|                                       |  | Бронзовый<br>знак                       | Серебряный<br>знак | Золотой<br>знак | Бронзовый<br>знак                       | Серебряный<br>знак | Золотой<br>знак |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |  |   |                    |                 |   |                    |                 |
| 1.                                    | Бег на 30 м (с)  | 4,8                                     | 4,6                | 4,3             | 5,4                                     | 5,0                | 4,6             |
|                                       | или бег на 60 м (с)  | 9,0                                     | 8,6                | 7,9             | 9,5                                     | 9,1                | 8,2             |
|                                       | или бег на 100 м (с)   | 14,4                                    | 14,1               | 13,1            | 15,1                                    | 14,8               | 13,8            |
| 2.                                    | Бег на 3000 м<br>(мин, с)  | 14.30                                   | 13.40              | 12.00           | 15.00                                   | 14.40              | 12.50           |
| 3.                                    | Подтягивание из<br>виса на высокой<br>перекладине<br>(количество раз)                        | 10                                      | 12                 | 15              | 7                                       | 9                  | 13              |
|                                       | или сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лежа на полу<br>(количество раз)                 | 28                                      | 32                 | 44              | 22                                      | 25                 | 39              |
|                                       | или рывок гири<br>16 кг<br>(количество раз)  | 21                                      | 25                 | 43              | 19                                      | 23                 | 40              |
| 4.                                    | Наклон вперед из<br>положения стоя на<br>гимнастической<br>скамье (от уровня<br>скамьи - см) | +6                                      | +8                 | +13             | +5                                      | +7                 | +12             |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>    |  |   |                    |                 |   |                    |                 |
| 5.                                    | Челночный бег<br>3x10 м (с)  | 8,0                                     | 7,7                | 7,1             | 8,2                                     | 7,9                | 7,4             |
| 6.                                    | Прыжок в длину с<br>разбега (см)   | 370                                     | 380                | 430             | -                                       | -                  | -               |
|                                       | или прыжок в<br>длину с места<br>толчком двумя<br>ногами (см)                                | 210                                     | 225                | 240             | 205                                     | 220                | 235             |
| 7.                                    | Метание<br>спортивного<br>снаряда весом<br>700 г (м)   | 33                                      | 35                 | 37              | 33                                      | 35                 | 37              |
| 8.                                    | Поднимание<br>туловища из<br>положения лежа на<br>спине (количество<br>раз за 1 мин)         | 33                                      | 37                 | 48              | 30                                      | 35                 | 45              |

|     |  |       |       |       |       |       |       |
|-----|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 9.  | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**  | 27.00 | 25.30 | 22.00 | 27.30 | 26.30 | 22.30 |
|     | или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)   | 26.00 | 25.00 | 22.00 | 26.30 | 26.00 | 22.30 |
| 10. | Плавание на 50 м (мин, с)  | 1.10  | 1.00  | 0.50  | 1.15  | 1.05  | 0.55  |
| 11. | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15    | 20    | 25    | 15    | 20    | 25    |
|     | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»  | 18    | 25    | 30    | 18    | 25    | 30    |
| 12. | Самозащита без оружия (очки)   | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| 13. | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)   | 15    |       |       |       |       |       |

## ЖЕНЩИНЫ

| № п/п                                 | Испытания (тесты)      | Нормативы                            |                 |              |                                      |                 |              |
|---------------------------------------|------------------------|--------------------------------------|-----------------|--------------|--------------------------------------|-----------------|--------------|
|                                       |                        | возрастная подгруппа от 18 до 24 лет |                 |              | возрастная подгруппа от 25 до 29 лет |                 |              |
|                                       |                        | Бронзовый знак                       | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак                       | Серебряный знак | Золотой знак |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |                        |                                      |                 |              |                                      |                 |              |
| 1.                                    | Бег на 30 м (с)        | 5,9                                  | 5,7             | 5,1          | 6,4                                  | 6,1             | 5,4          |
|                                       | или бег на 60 м (с)    | 10,9                                 | 10,5            | 9,6          | 11,2                                 | 10,7            | 9,9          |
|                                       | или бег на 100 м (с)   | 17,8                                 | 17,4            | 16,4         | 18,8                                 | 18,2            | 17,0         |
| 2.                                    | Бег на 2000 м (мин, с) | 13.10                                | 12.30           | 10.50        | 14.00                                | 13.10           | 11.35        |



|                             |   |       |       |       |       |       |       |
|-----------------------------|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 3.                          | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)  | 10    | 12    | 18    | 9     | 11    | 17    |
|                             | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)   | 10    | 12    | 17    | 9     | 11    | 16    |
| 4.                          | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)  | +8    | +11   | +16   | +7    | +9    | +14   |
| Испытания (тесты) по выбору |   |       |       |       |       |       |       |
| 5.                          | Челночный бег 3x10 м (с)  | 9,0   | 8,8   | 8,2   | 9,3   | 9,0   | 8,7   |
| 6.                          | 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   |
| 7.                          | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)  | 32    | 35    | 43    | 24    | 29    | 37    |
| 8.                          | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)   | 14    | 17    | 21    | 13    | 15    | 18    |
| 9.                          | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**   | 21.00 | 19.40 | 18.10 | 22.30 | 20.45 | 18.30 |
|                             | или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)  | 19.15 | 18.30 | 17.30 | 22.00 | 20.15 | 18.00 |
| 10.                         | Плавание на 50 м (мин, с)   | 1.25  | 1.15  | 1.00  | 1.25  | 1.15  | 1.00  |
| 11.                         | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки):<br>из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15    | 20    | 25    | 15    | 20    | 25    |

|     |   |       |       |       |       |       |       |
|-----|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|     | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия» | 18    | 25    | 30    | 18    | 25    | 30    |
| 12. | Самозащита без оружия (очки)  | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| 13. | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)        | 15    |       |       |       |       |       |

\* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 24 и 29 лет включительно.

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

| Участники тестирования  | Мужчины        |                 |              | Женщины        |                 |              |
|---|----------------|-----------------|--------------|----------------|-----------------|--------------|
|   | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Вид знака отличия   |                |                 |              |                |                 |              |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе   | 13             | 13              | 13           | 13             | 13              | 13           |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса   | 7              | 8               | 9            | 7              | 8               | 9            |
| Необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных способностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития координационных и (или) скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками. |                |                 |              |                |                 |              |

## 2. Рекомендации к недельной двигательной активности

Возрастная подгруппа от 18 до 24 лет (не менее 11 часов)

| № п/п | Виды двигательной деятельности  | Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин) |
|-------|---|--|
| 1.    | Утренняя гимнастика   | 140  |
| 2.    | Учебные занятия в образовательных организациях, либо занятия в трудовом коллективе  | 90   |
| 3.    | В процессе учебного (рабочего) дня (физкультминутки, динамические паузы, спортивный час, активные перемены, производственная гимнастика, игровая и соревновательная деятельность) | 75   |

|  |  |     |
|--|--|-----|
| 4.   | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, полиатлону, спортивной гимнастике, спортивному туризму, гиревому спорту, тяжелой атлетике, единоборствам, фитнесу, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях | 120 |
| 5.   | Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности  | 265 |
| В период каникул и отпусков ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |  |     |

**Возрастная подгруппа от 25 до 29 лет (не менее 12 часов)**

| № п/п  | Виды двигательной деятельности   | Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин) |
|--|--|--|
| 1.   | Утренняя гимнастика  | 140  |
| 2.   | В процессе учебного (рабочего) дня (физкультминутки, динамические паузы, спортивный час, активные перемены, производственная гимнастика, игровая и соревновательная деятельность)  | 90   |
| 3.   | Учебные занятия в образовательных организациях, либо занятия в трудовом коллективе   | 90   |
| 4.   | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, полиатлону, спортивной гимнастике, спортивному туризму, гиревому спорту, тяжелой атлетике, единоборствам, фитнесу, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях | 120  |
| 5.   | Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности  | 320  |
| В период каникул и отпусков ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |  |  |

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

1. Испытания (тесты), нормативы

**МУЖЧИНЫ**

| № п/п                                 | Испытания (тесты)      | Нормативы                            |                 |              |                                      |                 |              |
|---------------------------------------|------------------------|--------------------------------------|-----------------|--------------|--------------------------------------|-----------------|--------------|
|                                       |                        | возрастная подгруппа от 30 до 34 лет |                 |              | возрастная подгруппа от 35 до 39 лет |                 |              |
|                                       |                        | Бронзовый знак                       | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак                       | Серебряный знак | Золотой знак |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |                        |                                      |                 |              |                                      |                 |              |
| 1.                                    | Бег на 30 м (с)        | 6,3                                  | 5,7             | 4,9          | 7,1                                  | 6,3             | 5,2          |
|                                       | или бег на 60 м (с)    | 12,1                                 | 11,1            | 8,9          | 12,5                                 | 11,5            | 9,2          |
| 2.                                    | Бег на 3000 м (мин, с) | 15.10                                | 14.50           | 13.20        | 15.45                                | 15.00           | 13.50        |

|                             |  |       |       |       |       |       |       |
|-----------------------------|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 3.                          | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)   | 5     | 7     | 12    | 4     | 6     | 10    |
|                             | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)   | 11    | 14    | 22    | 10    | 13    | 21    |
|                             | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)  | 16    | 19    | 32    | 13    | 17    | 29    |
|                             | или рывок гири 16 кг (количество раз)  | 19    | 22    | 39    | 18    | 21    | 37    |
| 4.                          | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)   | +3    | +5    | +11   | +2    | +4    | +10   |
| Испытания (тесты) по выбору |  |       |       |       |       |       |       |
| 5.                          | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)   | 200   | 210   | 230   | 195   | 205   | 225   |
| 6.                          | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)  | 27    | 29    | 34    | 27    | 29    | 34    |
| 7.                          | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)   | 26    | 31    | 41    | 24    | 29    | 39    |
| 8.                          | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**  | 29.00 | 27.00 | 23.30 | 31.50 | 29.50 | 25.50 |
|                             | или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)   | 28.00 | 26.30 | 23.00 | 29.00 | 28.00 | 25.00 |
| 9.                          | Плавание на 50 м (мин, с)  | 1.15  | 1.05  | 0.55  | 1.20  | 1.15  | 1.00  |
| 10.                         | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки):<br>из пневматической винтовки с открытым | 15    | 20    | 25    | 15    | 20    | 25    |

|     |   |    |    |    |    |    |    |
|-----|---|----|----|----|----|----|----|
|     | прицелом<br>или из<br>пневматической<br>винтовки с<br>диоптрическим<br>прицелом, либо<br>«электронного<br>оружия» | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Туристский поход с<br>проверкой<br>туристских<br>навыков<br>(протяженность не<br>менее, км)                       | 10 |    |    |    |    |    |

## ЖЕНЩИНЫ

| №<br>п/п                       | Испытания<br>(тесты)   | Нормативы                               |                    |                 |   |                    |                 |
|--------------------------------|--|---|--------------------|-----------------|---|--------------------|-----------------|
|                                |  | возрастная подгруппа<br>от 30 до 34 лет |                    |                 | возрастная подгруппа<br>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 30 м (с)<br>или бег на 60 м (с)   | 7,3<br>12,9                             | 6,8<br>12,3        | 5,7<br>10,7     | 7,9<br>13,2                             | 7,2<br>12,6        | 5,9<br>10,9     |
| 2.                             | Бег на 2000 м<br>(мин, с)  | 14.30                                   | 13.50              | 12.00           | 15.00                                   | 14.20              | 12.30           |
| 3.                             | Подтягивание из<br>виса лежа на<br>низкой<br>перекладине 90 см<br>(количество раз)           | 8                                       | 10                 | 16              | 7                                       | 9                  | 15              |
|                                | или сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лежа на полу<br>(количество раз)                 | 5                                       | 7                  | 13              | 4                                       | 6                  | 11              |
| 4.                             | Наклон вперед из<br>положения стоя на<br>гимнастической<br>скамье (от уровня<br>скамьи - см) | +5                                      | +7                 | +13             | +4                                      | +6                 | +12             |
| Испытания (тесты) по выбору    |  |   |                    |                 |   |                    |                 |
| 5.                             | Прыжок в длину<br>с места толчком<br>двумя ногами (см)                                       | 140                                     | 150                | 170             | 130                                     | 140                | 165             |
| 6.                             | Поднимание<br>туловища из<br>положения лежа на<br>спине (количество<br>раз за 1 мин)         | 19                                      | 22                 | 33              | 17                                      | 20                 | 29              |
| 7.                             | Метание<br>спортивного   | 11                                      | 13                 | 17              | 9                                       | 11                 | 16              |

|     |  |       |       |       |       |       |       |
|-----|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|     | снаряда весом 500 г (м)  |       |       |       |       |       |       |
| 8.  | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**  | 23.30 | 21.30 | 19.00 | 24.40 | 22.10 | 20.30 |
|     | или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)   | 22.30 | 21.00 | 18.30 | 23.30 | 21.40 | 20.00 |
| 9.  | Плавание на 50 м (мин, с)  | 1.30  | 1.20  | 1.05  | 1.35  | 1.25  | 1.10  |
| 10. | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15    | 20    | 25    | 15    | 20    | 25    |
|     | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»  | 18    | 25    | 30    | 18    | 25    | 30    |
| 11. | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)   | 10    |       |       |       |       |       |

\* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 34 и 39 лет включительно.

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

| Участники тестирования  | Мужчины        |                 |              | Женщины        |                 |              |
|---|----------------|-----------------|--------------|----------------|-----------------|--------------|
|   | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Вид знака отличия   |                |                 |              |                |                 |              |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе   | 11             | 11              | 11           | 11             | 11              | 11           |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6              | 7               | 8            | 6              | 7               | 8            |

Необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных способностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых

способностей, уровня овладения прикладными навыками.

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

| № п/п  | Виды двигательной деятельности  | Минимальный временной объем в неделю, не менее мин |
|--|---|--|
| 1.   | Утренняя гимнастика   | 140  |
| 2.   | В процессе трудовой деятельности (физкультминутки, динамические паузы, спортивный час, производственная гимнастика, игровая и соревновательная деятельность)  | 100  |
| 3.   | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, полиатлону, спортивной гимнастике, спортивному туризму, гиревому спорту, тяжелой атлетике, единоборствам, фитнесу, техническим, военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях | 140  |
| 4.   | Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности   | 260  |
| В период отпусков ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов |   |  |

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

1. Испытания (тесты), нормативы

**МУЖЧИНЫ**

| № п/п                                 | Испытания (тесты)  | Нормативы                            |                 |              |                                      |                 |              |
|---------------------------------------|--|--------------------------------------|-----------------|--------------|--------------------------------------|-----------------|--------------|
|                                       |  | возрастная подгруппа от 40 до 44 лет |                 |              | возрастная подгруппа от 45 до 49 лет |                 |              |
|                                       |  | Бронзовый знак                       | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак                       | Серебряный знак | Золотой знак |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |  |                                      |                 |              |                                      |                 |              |
| 1.                                    | Бег на 2000 м (мин, с)   | 13.00                                | 12.00           | 10.00        | 13.20                                | 12.15           | 10.30        |
| 2.                                    | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)               | 4                                    | 6               | 9            | 3                                    | 5               | 8            |
|                                       | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 9                                    | 12              | 20           | 7                                    | 10              | 18           |
|                                       | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)        | 13                                   | 17              | 28           | 11                                   | 15              | 27           |

|                             |   |       |       |       |       |       |       |
|-----------------------------|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                             | или рывок гири 16 кг<br>(количество раз)  | 14    | 17    | 28    | 9     | 11    | 23    |
| 3.                          | Наклон вперед из<br>положения стоя на<br>гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи - см)   | +1    | +3    | +9    | 0     | +2    | +8    |
| Испытания (тесты) по выбору |   |       |       |       |       |       |       |
| 4.                          | Бег на 30 м (с)   | 7,9   | 7,3   | 5,6   | 8,1   | 7,6   | 6,0   |
|                             | или бег на 60 м (с)   | 12,8  | 12,0  | 9,6   | 14,4  | 13,5  | 11,1  |
| 5.                          | Поднимание туловища<br>из положения лёжа на<br>спине (количество раз<br>за 1 мин)   | 22    | 27    | 35    | 19    | 24    | 31    |
| 6.                          | Бег на лыжах на 5 км<br>(мин, с)**  | 37.00 | 34.40 | 28.10 | 40.00 | 37.00 | 31.00 |
|                             | или кросс на 3 км (бег<br>по пересеченной<br>местности) (мин, с)  | 22.00 | 20.30 | 16.30 | 23.00 | 21.00 | 17.00 |
| 7.                          | Плавание на 50 м<br>(мин, с)  | 1.20  | 1.10  | 1.00  | 1.25  | 1.15  | 1.05  |
| 8.                          | Стрельба из положения<br>сидя или стоя с опорой<br>локтей о стол или<br>стойку, дистанция 10 м<br>(очки):<br>из пневматической<br>винтовки с открытым<br>прицелом | 13    | 16    | 25    | 10    | 13    | 25    |
|                             | или из пневматической<br>винтовки с<br>диоптрическим<br>прицелом, либо<br>«электронного оружия»   | 16    | 21    | 30    | 13    | 18    | 30    |
| 9.                          | Туристский поход с<br>проверкой туристских<br>навыков<br>(протяженность не<br>менее, км)  | 5     |       |       |       |       |       |

## ЖЕНЩИНЫ

| №<br>п/п                       | Испытания<br>(тесты)                   | Нормативы                               |                    |                 |   |                    |                 |
|--------------------------------|--|---|--------------------|-----------------|---|--------------------|-----------------|
|                                |  | возрастная подгруппа<br>от 40 до 44 лет |                    |                 | возрастная подгруппа<br>от 45 до 49 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 2000 м (мин, с)                 | 16.10                                   | 15.10              | 13.00           | 17.20                                   | 16.10              | 13.40           |
| 2.                             | Подтягивание из виса<br>лежа на низкой | 6                                       | 8                  | 14              | 5                                       | 7                  | 12              |



|                             |   |       |       |       |       |       |       |
|-----------------------------|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                             | перекладине 90 см<br>(количество раз)   |       |       |       |       |       |       |
|                             | или сгибание и<br>разгибание рук в упоре<br>лежа на полу<br>(количество раз)  | 3     | 5     | 10    | 3     | 5     | 9     |
| 3.                          | Наклон вперед из<br>положения стоя на<br>гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи - см)   | +2    | +4    | +11   | +2    | +4    | +10   |
| Испытания (тесты) по выбору |   |       |       |       |       |       |       |
| 4.                          | Бег на 30 м (с)   | 8,5   | 7,9   | 6,2   | 8,7   | 8,2   | 6,5   |
|                             | или бег на 60 м (с)   | 13,8  | 13,2  | 11,5  | 14,9  | 14,0  | 11,6  |
| 5.                          | Поднимание туловища<br>из положения лежа на<br>спине (количество раз<br>за 1 мин)   | 14    | 16    | 25    | 10    | 12    | 21    |
| 6.                          | Бег на лыжах на 2 км<br>(мин, с)**  | 22.30 | 20.50 | 18.00 | 23.50 | 22.30 | 19.30 |
|                             | или кросс на 2 км (бег<br>по пересеченной<br>местности) (мин, с)  | 17.00 | 16.00 | 13.30 | 18.00 | 17.00 | 14.30 |
| 7.                          | Плавание на 50 м<br>(мин, с)  | 1.38  | 1.28  | 1.15  | 1.40  | 1.30  | 1.20  |
| 8.                          | Стрельба из положения<br>сидя или стоя с опорой<br>локтей о стол или<br>стойку, дистанция 10 м<br>(очки):<br>из пневматической<br>винтовки с открытым<br>прицелом | 13    | 16    | 22    | 10    | 13    | 20    |
|                             | или из пневматической<br>винтовки с<br>диоптрическим<br>прицелом, либо<br>«электронного оружия»   | 16    | 21    | 27    | 13    | 18    | 25    |
| 9.                          | Туристский поход с<br>проверкой туристских<br>навыков (протяженность<br>не менее, км)   | 5     |       |       |       |       |       |

\* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 44 и 49 лет включительно.

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

| Участники<br>тестирования                               | Мужчины           |                    |                 | Женщины           |                    |                 |
|---|-------------------|--------------------|-----------------|-------------------|--------------------|-----------------|
|   | Бронзовый<br>знак | Серебряный<br>знак | Золотой<br>знак | Бронзовый<br>знак | Серебряный<br>знак | Золотой<br>знак |
| Количество испытаний<br>(тестов) в возрастной<br>группе | 9                 | 9                  | 9               | 9                 | 9                  | 9               |

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса   | 5 | 5 | 7 | 5 | 5 | 7 |
| Необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных способностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростных, скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками. |   |   |   |   |   |   |

## 2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)

| № п/п  | Виды двигательной деятельности   | Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин) |
|--|--|--|
| 1.   | Утренняя гимнастика  | 140  |
| 2.   | В процессе трудовой деятельности (физкультминутки, динамические паузы, спортивный час, производственная гимнастика, игровая и соревновательная деятельность)   | 100  |
| 3.   | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, полиатлону, спортивной гимнастике, спортивному туризму, фитнесу, единоборствам, техническим, военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях | 120  |
| 4.   | Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности  | 205  |
| В период отпусков ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов |  |  |

## IX. ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 50 до 59 лет)\*

### 1. Испытания (тесты), нормативы

#### МУЖЧИНЫ

| № п/п                          | Испытания (тесты)      | Нормативы                            |                 |              |                                      |                 |              |
|--------------------------------|------------------------|--------------------------------------|-----------------|--------------|--------------------------------------|-----------------|--------------|
|                                |                        | возрастная подгруппа от 50 до 54 лет |                 |              | возрастная подгруппа от 55 до 59 лет |                 |              |
|                                |                        | Бронзовый знак                       | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак                       | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) |                        |                                      |                 |              |                                      |                 |              |
| 1.                             | Бег на 2000 м (мин, с) | 13.50                                | 12.45           | 11.00        | 14.00                                | 13.00           | 12.00        |

|                             |   |       |       |       |       |       |       |
|-----------------------------|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 2.                          | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)  | 2     | 4     | 7     | 2     | 3     | 6     |
|                             | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)  | 4     | 7     | 15    | 3     | 5     | 12    |
|                             | или рывок гири 16 кг (количество раз)   | 8     | 10    | 20    | 6     | 8     | 18    |
|                             | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)   | 9     | 12    | 24    | 7     | 10    | 18    |
| 3.                          | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)  | -1    | +1    | +7    | -2    | 0     | +5    |
| Испытания (тесты) по выбору |   |       |       |       |       |       |       |
| 4.                          | Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)   | 27.00 | 26.00 | 24.00 | 28.00 | 27.00 | 25.00 |
| 5.                          | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)  | 14    | 19    | 27    | 11    | 15    | 24    |
| 6.                          | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**   | 44.00 | 40.40 | 34.00 | 50.00 | 45.30 | 37.00 |
|                             | или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)  | 23.30 | 21.30 | 18.00 | 24.00 | 22.00 | 19.00 |
| 7.                          | Плавание на 50 м (мин, с)   | 1.30  | 1.20  | 1.10  | 1.35  | 1.25  | 1.15  |
| 8.                          | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки):<br>из пневматической винтовки с открытым прицелом | 10    | 13    | 22    | 10    | 13    | 22    |
|                             | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»   | 13    | 18    | 27    | 13    | 18    | 27    |
| 9.                          | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)  | 5     |       |       |       |       |       |

## ЖЕНЩИНЫ

| №<br>п/п                       | Испытания<br>(тесты)   | Нормативы                               |                    |                 |   |                    |                 |
|--------------------------------|--|---|--------------------|-----------------|---|--------------------|-----------------|
|                                |  | возрастная подгруппа<br>от 50 до 54 лет |                    |                 | возрастная подгруппа<br>от 55 до 59 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 2000 м (мин, с)   | 18.00                                   | 17.00              | 14.30           | 20.00                                   | 19.00              | 15.50           |
| 2.                             | Подтягивание из виса<br>лежа на низкой<br>перекладине 90 см<br>(количество раз)  | 4                                       | 6                  | 10              | 3                                       | 5                  | 9               |
|                                | или сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лежа на полу<br>(количество раз)   | 3                                       | 5                  | 8               | 2                                       | 4                  | 7               |
| 3.                             | Наклон вперед из<br>положения стоя на<br>гимнастической<br>скамье (от уровня<br>скамьи - см)   | +1                                      | +3                 | +9              | +1                                      | +3                 | +8              |
| Испытания (тесты) по выбору    |  |   |                    |                 |   |                    |                 |
| 4.                             | Скандинавская ходьба<br>на 3 км (мин, с)   | 31.00                                   | 30.00              | 28.00           | 32.00                                   | 31.00              | 29.00           |
| 5.                             | Поднимание<br>туловища из<br>положения лежа на<br>спине (количество раз<br>за 1 мин)   | 8                                       | 11                 | 18              | 7                                       | 9                  | 15              |
| 6.                             | Бег на лыжах на 2 км<br>(мин, с)**   | 26.20                                   | 25.20              | 22.00           | 27.00                                   | 26.00              | 23.40           |
|                                | или кросс на 2 км (бег<br>по пересеченной<br>местности) (мин, с)   | 19.00                                   | 18.00              | 15.30           | 21.00                                   | 20.00              | 16.30           |
| 7.                             | Плавание на 50 м<br>(мин, с)   | 1.45                                    | 1.35               | 1.25            | 1.50                                    | 1.40               | 1.30            |
| 8.                             | Стрельба из<br>положения сидя или<br>стоя с опорой локтей<br>о стол или стойку,<br>дистанция 10 м<br>(очки):<br>из пневматической<br>винтовки с открытым<br>прицелом | 7                                       | 10                 | 18              | 7                                       | 10                 | 18              |
|                                | или из<br>пневматической<br>винтовки с<br>диоптрическим<br>прицелом, либо  | 10                                      | 15                 | 23              | 10                                      | 15                 | 23              |

|    |  |   |  |  |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|--|--|
|    | «электронного оружия»  |   |  |  |  |  |  |
| 9. | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) | 5 |  |  |  |  |  |

\* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 54 и 59 лет включительно.

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

| Участники тестирования  | Мужчины        |                 |              | Женщины        |                 |              |
|---|----------------|-----------------|--------------|----------------|-----------------|--------------|
|   | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе   | 9              | 9               | 9            | 9              | 9               | 9            |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 5              | 5               | 7            | 5              | 5               | 7            |

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 способностей, уровня овладения прикладными навыками.

## 2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)

| № п/п | Виды двигательной деятельности  | Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин) |
|-------|---|--|
| 1.    | Утренняя гимнастика   | 100  |
| 2.    | В процессе трудовой деятельности (физкультминутки, динамические паузы, спортивный час, производственная гимнастика, игровая и соревновательная деятельность)  | 100  |
| 3.    | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, полиатлону, спортивной гимнастике, спортивному туризму, фитнесу, единоборствам, в группах здоровья и общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях | 90   |
| 4.    | Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности   | 185  |

В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов

**Х. ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа 60 - 69 лет)\*

## 1. Испытания (тесты), нормативы

## МУЖЧИНЫ

| №<br>п/п                              | Испытания<br>(тесты)  | Нормативы                               |                    |                 |   |                    |                 |
|---------------------------------------|---|---|--------------------|-----------------|---|--------------------|-----------------|
|                                       |   | возрастная подгруппа<br>от 60 до 64 лет |                    |                 | возрастная подгруппа<br>от 65 до 69 лет |                    |                 |
|                                       |   | Бронзовый<br>знак                       | Серебряный<br>знак | Золотой<br>знак | Бронзовый<br>знак                       | Серебряный<br>знак | Золотой<br>знак |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |   |   |                    |                 |   |                    |                 |
| 1.                                    | Смешанное передвижение<br>на 2000 м (мин, с)  | 20.00                                   | 18.00              | 14.00           | 22.00                                   | 20.00              | 16.30           |
|                                       | или скандинавская ходьба<br>на 3 км (мин, с)  | 29.00                                   | 28.00              | 26.00           | 31.00                                   | 30.00              | 28.00           |
| 2.                                    | Сгибание и разгибание<br>рук в упоре о<br>гимнастическую скамью<br>(количество раз)       | 4                                       | 6                  | 14              | 4                                       | 6                  | 11              |
| 3.                                    | Наклон вперед из<br>положения стоя на<br>гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи - см) | -6                                      | -4                 | -1              | -8                                      | -6                 | -4              |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>    |   |   |                    |                 |   |                    |                 |
| 4.                                    | Поднимание туловища из<br>положения лежа на спине<br>(количество раз за 1 мин)            | 9                                       | 12                 | 21              | 6                                       | 9                  | 16              |
| 5.                                    | Передвижение на лыжах<br>на 3 км (мин, с)**   | 31.00                                   | 28.50              | 21.40           | 32.50                                   | 30.20              | 22.20           |
|                                       | или смешанное<br>передвижение по<br>пересеченной местности<br>на 3 км (мин, с)            | 33.00                                   | 30.00              | 24.00           | 34.30                                   | 31.30              | 25.30           |
| 6.                                    | Плавание на 25 м (мин, с)   | 3.00                                    | 2.40               | 2.30            | 3.00                                    | 2.40               | 2.30            |

## ЖЕНЩИНЫ

| №<br>п/п                              | Испытания<br>(тесты)                             | Нормативы                               |                    |                 |   |                    |                 |
|---------------------------------------|--|---|--------------------|-----------------|---|--------------------|-----------------|
|                                       |  | возрастная подгруппа<br>от 60 до 64 лет |                    |                 | возрастная подгруппа<br>от 65 до 69 лет |                    |                 |
|                                       |  | Бронзовый<br>знак                       | Серебряный<br>знак | Золотой<br>знак | Бронзовый<br>знак                       | Серебряный<br>знак | Золотой<br>знак |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |  |   |                    |                 |   |                    |                 |
| 1.                                    | Смешанное<br>передвижение:<br>на 2000 м (мин, с) | 23.00                                   | 21.00              | 18.00           | 25.00                                   | 23.00              | 20.00           |
|                                       | или скандинавская ходьба<br>на 3 км (мин, с)     | 33.00                                   | 32.00              | 30.00           | 35.00                                   | 34.00              | 32.00           |
| 2.                                    | Сгибание и разгибание<br>рук в упоре о           | 3                                       | 5                  | 7               | 3                                       | 5                  | 7               |

|                             |  |       |       |       |       |       |       |
|-----------------------------|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                             | гимнастическую скамью (количество раз)   |       |       |       |       |       |       |
| 3.                          | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | 0     | +2    | +6    | -4    | -1    | +2    |
| Испытания (тесты) по выбору |  |       |       |       |       |       |       |
| 4.                          | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)         | 5     | 7     | 13    | 4     | 6     | 11    |
| 5.                          | Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)**   | 32.00 | 28.00 | 25.00 | 33.30 | 30.00 | 27.00 |
|                             | или смешанное передвижение по пересечённой местности на 2 км (мин, с)            | 34.00 | 29.00 | 26.00 | 34.30 | 31.00 | 28.00 |
| 6.                          | Плавание на 25 м (мин, с)  | 3.00  | 2.40  | 2.30  | 3.00  | 2.40  | 2.30  |

\* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 64 и 69 лет включительно.

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

| Участники тестирования  | Мужчины        |                 |              | Женщины        |                 |              |
|---|----------------|-----------------|--------------|----------------|-----------------|--------------|
|   | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе   | 6              | 6               | 6            | 6              | 6               | 6            |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4              | 4               | 5            | 4              | 4               | 5            |

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 способностей, уровня овладения прикладными навыками.

## 2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)

| № п/п | Виды двигательной деятельности  | Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин) |
|-------|---|--|
| 1.    | Утренняя гимнастика   | 140  |
| 2.    | Организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки, а также в секциях и кружках, организованных на объектах спорта и по месту жительства | 90   |
| 3.    | Самостоятельные занятия физической культурой с использованием   | 190  |

|   |  |
|---|--|
| различных физкультурно-оздоровительных систем |  |
|---|--|

## XI. ОДИННАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа 70 лет и старше)

### 1. Испытания (тесты), нормативы

| №<br>п/п                              | Испытания<br>(тесты)   | Нормативы         |                    |                 |                   |                    |                 |
|---------------------------------------|--|-------------------|--------------------|-----------------|-------------------|--------------------|-----------------|
|                                       |  | Мужчины           |                    |                 | Женщины           |                    |                 |
|                                       |  | Бронзовый<br>знак | Серебряный<br>знак | Золотой<br>знак | Бронзовый<br>знак | Серебряный<br>знак | Золотой<br>знак |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |  |                   |                    |                 |                   |                    |                 |
| 1.                                    | Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)  | 24.00             | 22.00              | 19.00           | 28.00             | 26.00              | 22.00           |
|                                       | или скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)  | 33.00             | 32.00              | 30.00           | 37.00             | 36.00              | 33.00           |
| 2.                                    | Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)               | 2                 | 5                  | 8               | 2                 | 4                  | 6               |
| 3.                                    | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | -10               | -8                 | -6              | -6                | -4                 | 0               |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>    |  |                   |                    |                 |                   |                    |                 |
| 4.                                    | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)         | 4                 | 6                  | 14              | 2                 | 4                  | 8               |
| 5.                                    | Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)*  | -                 | -                  | -               | 35.00             | 31.00              | 28.00           |
|                                       | Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)*  | 39.00             | 34.00              | 28.00           | -                 | -                  | -               |
|                                       | или смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)            | -                 | -                  | -               | 36.00             | 32.00              | 29.30           |
|                                       | или смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)            | 39.00             | 35.00              | 29.00           | -                 | -                  | -               |
| 6.                                    | Плавание на 25 м (мин, с)  | 3.00              | 2.40               | 2.30            | 3.00              | 2.40               | 2.30            |

\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

| Участники тестирования                            | Мужчины           |                    |                 | Женщины           |                    |                 |
|---|-------------------|--------------------|-----------------|-------------------|--------------------|-----------------|
| Вид знака отличия                                 | Бронзовый<br>знак | Серебряный<br>знак | Золотой<br>знак | Бронзовый<br>знак | Серебряный<br>знак | Золотой<br>знак |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 6                 | 6                  | 6               | 6                 | 6                  | 6               |



|  |   |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|---|
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса  | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 |
| Необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) на определение уровня развития выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору на определение уровня развития скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками. |   |   |   |   |   |   |

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (около 7 часов)

| № п/п | Виды двигательной деятельности  | Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин) |
|-------|---|--|
| 1.    | Утренняя гимнастика   | 140  |
| 2.    | Организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки, а также в секциях и кружках, организованных на объектах спорта и по месту жительства | 90   |
| 3.    | Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем   | 180  |

Приложение  
к государственным требованиям  
Всероссийского физкультурно-спортивного  
комплекса «Готов к труду и обороне»  
(ГТО), утвержденным приказом  
Минспорта России  
от «19» июля 2017 г. № 542

**Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору по определению уровня  
развития физических качеств, двигательных способностей, прикладных навыков**

| Наименование физических качеств, двигательных способностей, прикладных навыков | Испытания (тесты)  |
|--|--|
| <b>Скоростные возможности (быстрота)</b>                                       | Бег на 30 м (с)<br>Бег на 60 м (с)<br>Бег на 100 м (с)   |
| <b>Сила</b>  | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)<br>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)<br>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)<br>Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)<br>Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)<br>Рывок гири 16 кг (количество раз) |
| <b>Выносливость</b>  | Бег на 1000 м (мин, с)<br>Бег на 1500 м (мин, с)<br>Бег на 2000 м (мин, с)<br>Бег на 3000 м (мин, с)<br>Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)<br>Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)<br>Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)  |
| <b>Гибкость</b>  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)   |
| <b>Скоростно-силовые возможности</b>   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)<br>Прыжок в длину с разбега (см)<br>Метание мяча весом 150 г (м)  |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)</p> <p>Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)</p>  |
| <b>Координационные способности (ловкость)</b> | <p>Челночный бег 3x10 м (с)</p> <p>Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)</p>  |
| <b>Прикладные навыки</b>                      | <p>Бег на лыжах на 1 км (мин, с)</p> <p>Бег на лыжах на 2 км (мин, с)</p> <p>Бег на лыжах на 3 км (мин, с)</p> <p>Бег на лыжах на 5 км (мин, с)</p> <p>Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)</p> <p>Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)</p> <p>Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)</p> <p>Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)</p> <p>Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)</p> <p>Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)</p> <p>Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)</p> <p>Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)</p> <p>Плавание на 25 м (мин, с)</p> <p>Плавание на 50 м (мин, с)</p> <p>Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (количество очков)</p> <p>Стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия» из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (количество очков)</p> <p>Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (количество очков)</p> <p>Стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия» из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (количество очков)</p> <p>Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км – 5, 10, 15)</p> <p>Самозащита без оружия (количество очков)</p> |