

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

I. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 8 лет) <*>

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 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 передвижение на 1 км (мин, с)	7,10	6,40	5,20	7,35	7,05	6,00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	8	13	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком 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)	9,50	7,00	6,00	10,00	7,30	6,30
9.	Плавание: преодолеть дистанцию (м)	10	15	25	10	15	25
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

<*> В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно.

<***> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

<****> Для получения знака отличия Комплекса 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. Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – государственные требования).

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

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности	185
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

II. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет) <*>

1. Испытания (тесты), нормативы

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
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 1 км (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	10	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	9.6	9.3	8.4	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	21	27	13	15	17
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: преодолеть дистанцию (м)	15	25	50	15	25	50
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

<*> В выполнении нормативов участвует население до 10 лет включительно.

<*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

<*> Для получения знака отличия Комплекса 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. Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям.

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

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	185
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

III. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет) <*>

1. Испытания (тесты), нормативы

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5.8	5.4	5.1	5.9	5.8	5.3
	или бег на 60 м (с)	10.9	10.4	9.8	11.3	10.9	10.1
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8,20	8,05	6,50	8,55	8,29	7,14
	или бег на 2 км (мин, с)	11,10	10,20	9,20	12,40	12,10	10,40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	11	13	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9.0	8.8	8.0	9.4	9.2	8.2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	34	16	18	22

8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	34	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)	1,25	1,15	0,50	1,35	1,25	1,05
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция - 10 м (очки) <****>	10	15	20	10	15	20
12.	Туристский поход (протяженность не менее, км) <*****>	10					
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

<*> В выполнении нормативов участвует население до 12 лет включительно.

<***> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

<****> Допускается выполнение нормативов с использованием электронных компьютерных комплексов в соответствии с рекомендациями и критериями, утвержденными Стрелковым союзом России по согласованию с Минспортом России.

<*****> Для оценки выполнения нормативов испытания (теста) «Туристский поход» применяются критерии и система оценки, утвержденные Федерацией спортивного туризма России по согласованию с Минспортом России.

<*****> Для получения знака отличия Комплекса 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. Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям.

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

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	175
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

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

1. Испытания (тесты), нормативы

№ 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	4.9	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 2 км (мин, с)	10,00	9,40	8,10	12,00	11,40	10,00
	или бег на 3 км (мин, с)	15,20	14,50	13,00		-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	7	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	15	24	9	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8.0	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	220	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	37	40	50	31	34	44
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	19	21	26

9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) <***>	18,50	17,40	16,30	23,00	21,30	19,10
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с) <***>	32,00	30,30	28,00	-	-	-
	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)	1,20	1,10	0,45	1,30	1,20	1,03
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) <****>	15	20	25	15	20	25
12.	Самозащита без оружия (очки) <*****>	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход (протяженность не менее, км) <*****>	15					
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

<*> В выполнении нормативов участвует население до 15 лет включительно.

<***> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

<****> Допускается выполнение нормативов с использованием электронных компьютерных комплексов в соответствии с рекомендациями и критериями, утвержденными Стрелковым союзом России по согласованию с Минспортом России.

<*****> Для оценки выполнения нормативов испытания (теста) «Самозащита без оружия» применяются критерии и система оценки результатов, утвержденные Всероссийской федерацией самбо по согласованию с Минспортом России.

<*****> Для оценки выполнения нормативов испытания (теста) «Туристский поход» применяются критерии и система оценки, утвержденные Федерацией спортивного туризма России по согласованию с Минспортом России.

<*****> Для получения знака отличия Комплекса 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. Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору изложены в приложении к настоящим

государственным требованиям.

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	100
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	175
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет) <*>

1. Испытания (тесты), нормативы

№ 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)	4.7	4.6	4.5	5.6	5.5	5.0
	или бег на 60м (с)	9.3	8.8	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 2 км (мин, с)	-	-	-	11,50	11,20	9,50
	Бег на 3 км (мин, с)	15,00	14,30	12,40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	13	16	31	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	30	40	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7.9	7.6	6.9	8.9	8.7	7.9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	35	40	50	33	36	43

8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	36	-	-	-
	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	0,43	1,28	1,18	1,02
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) <****>	15	20	25	15	20	25
12.	Самозащита без оружия (очки) <*****>	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход (протяженность не менее, км) <*****>	20					
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

<*> В выполнении нормативов участвует население до 17 лет включительно.

<***> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

<****> Допускается выполнение нормативов с использованием электронных компьютерных комплексов в соответствии с рекомендациями и критериями, утвержденными Стрелковым союзом России по согласованию с Минспортом России.

<*****> Для оценки выполнения нормативов испытания (теста) «Самозащита без оружия» применяются критерии и система оценки результатов, утвержденные Всероссийской федерацией самбо по согласованию с Минспортом России.

<*****> Для оценки выполнения нормативов испытания (теста) «Туристский поход» применяются критерии и система оценки, утвержденные Федерацией спортивного туризма России по согласованию с Минспортом России.

<*****> Для получения знака отличия Комплекса 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. Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям.

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

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	205
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

VI. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет) <*>

1. Испытания (тесты), нормативы

МУЖЧИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4.9	4.7	4.3	6.3	5.7	4.6
	или бег на 60 м (с)	8.8	8.6	7.8	10.6	9.9	8.5
	или бег на 100 м (с)	14.4	14.1	13.1	15.1	14.8	13.8
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14,30	13,30	12,00	15,00	14,30	12,50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	14	7	9	13
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	29	41	22	25	39
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	18	22	40	19	23	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+5	+7	+12
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8.0	7.8	7.2	8.2	7.9	7.4
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	205	215	235
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
8.	Поднимание туловища из положения лёжа	33	37	48	30	35	45

	на спине (количество раз за 1 мин)						
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	22,30	27,00	25,30	23,00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1,10	1,00	0,42	1,10	1,00	0,42
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) <****>	15	20	25	15	20	25
12.	Самозащита без оружия (очки) <*****>	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход (протяженность не менее, км) <*****>	25					
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

Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 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	11.1	10.7	9.9
	или бег на 100 м (с)	17.8	17.4	16.6	18.8	18.2	16.8
2.	Бег на 2 км (мин, с)	13,10	12,30	11,10	14,00	13,10	11,50

3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	10	18	7	9	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	16	10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+8	+11	+16	+7	+9	+13
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)	30	34	40	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	21,30	18,30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	19,15	18,30	17,30	22,00	20,30	18,30
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1,25	1,15	1,00	1,25	1,15	1,00
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) <*>	15	20	25	15	20	25
12.	Самозащита без оружия (очки) <*>	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход (протяженность не менее, км) <*>	25					

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

<*> В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных групп до 24 и 29 лет включительно.

<*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

<***> Допускается выполнение нормативов с использованием электронных компьютерных комплексов в соответствии с рекомендациями и критериями, утвержденными Стрелковым союзом России по согласованию с Минспортом России.

<****> Для оценки выполнения нормативов вида испытания (теста) «Самозащита без оружия» применяются критерии и система оценки результатов, утвержденные Всероссийской федерацией самбо по согласованию с Минспортом России.

<*****> Для оценки выполнения нормативов вида испытания (теста) «Туристский поход» применяются критерии и система оценки, утвержденные Федерацией спортивного туризма России по согласованию с Минспортом России.

<*****> Для получения знака отличия Комплекса 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. Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям.

2. Рекомендации к недельной двигательной активности

Возрастная группа от 18 до 24 лет (не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	90
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	205
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Возрастная группа от 25 до 29 лет (более 11 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	90

3.	Обязательные занятия в образовательных организациях, либо занятия в трудовом коллективе	90
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	320
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

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

1. Испытания (тесты), нормативы

МУЖЧИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	7.1	6.2	4.9	7.7	6.9	5.2
	или бег на 60 м (с)	12.1	11.1	8.9	12.5	11.5	9.2
2.	Бег на 3 км (мин, с)	15,10	14,50	13,20	15,30	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	12	21
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	16	19	32	13	17	30
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	19	22	39	18	21	37
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+3	+5	+12	+2	+4	+11
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места (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	26	39
8.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с) <***>	29,00	27,00	23,00	31,50	29,50	25,50
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	28,00	26,30	24,00	29,00	28,00	25,00

9.	Плавание на 50 м (мин, с)	1,15	1,05	0,43	1,18	1,07	0,45
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) <***>	13	16	25	13	16	25
11	Туристский поход (протяженность не менее, км) <****>	25					
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

Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	7.3	6.8	5.7	7.6	7.2	5.9
	или бег на 60 м (с)	12.9	12.3	10.7	13.1	12.6	10.9
2.	Бег на 2 км (мин, с)	14,30	13,50	12,10	15,00	14,20	12,30
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	7	9	16	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	7	13	4	6	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+5	+7	+13	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места (см)	140	150	170	130	140	165
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество	22	25	33	18	21	31

	раз за 1 мин)						
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	11	13	17	9	11	16
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	21,30	19,30	23,30	22,00	20,40
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	1,30	1,20	1,02	1,35	1,25	1,05
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) <***>	10	13	22	10	13	22
11	Туристский поход (протяженность не менее, км) <****>	25					
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

<*> В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных групп до 34 и 39 лет включительно.

<***> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

<***> Допускается выполнение нормативов с использованием электронных компьютерных комплексов в соответствии с рекомендациями и критериями, утвержденными Стрелковым союзом России по согласованию с Минспортом России.

<****> Для оценки выполнения нормативов испытания (теста) «Туристский поход» применяются критерии и система оценки, утвержденные Федерацией спортивного туризма России по согласованию с Минспортом России.

<*****> Для получения знака отличия Комплекса 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. Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям.

2. Рекомендации к недельной двигательной активности

Возрастная группа от 30 до 39 лет (не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее мин
-------	--------------------------------	--

1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	100
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	220
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

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

1. Испытания (тесты), нормативы

М У Ж Ч И Н Ы

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 40 до 44 лет			от 45 до 49 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2 км (мин, с)	14,00	12,40	10,00	14,30	13,10	10,15
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	11	20	8	10	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	17	29	11	15	28
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	14	17	28	9	11	23
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+9	0	+2	+9
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Бег на 30 м (с)	7.9	7.1	5.4	8.2	7.6	6.0
	или бег на 60 м (с)	12.8	12.0	9.6	14.9	14.0	11.1
5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	23	25	35	22	24	31
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с) <*>	37,00	34,40	28,10	40,00	37,00	30,00
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	22,00	20,30	16,30	23,00	21,00	17,00
7.	Плавание на 50 м (мин, с)	1,20	1,10	0,48	1,25	1,15	0,50
8.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) <****>	13	16	25	10	13	25
9.	Туристский поход (протяженность не менее, км) <****>	15					
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
--	---	---	---	---	---	---

Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 40 до 44 лет			от 45 до 49 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2 км (мин, с)	16,10	15,10	13,00	17,20	16,10	13,40
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	8	14	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	5	11	3	5	10
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+2	+4	+13	+2	+4	+13
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Бег на 30 м (с)	8.6	7.9	6.2	8.7	8.2	6.5
	или бег на 60 м (с)	13.8	13.2	11.5	14.4	13.5	11.6
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	14	16	26	10	12	22
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с) <***>	22,30	20,50	18,00	23,50	22,30	19,30
	или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	17,00	16,00	13,30	18,00	17,00	14,30
7.	Плавание на 50 м (мин, с)	1,38	1,28	1,08	1,40	1,30	1,10
8.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) <****>	10	13	22	10	13	22
9.	Туристский поход (протяженность не менее, км) <*****>	15					
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

<*> В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных групп до 44 и 49 лет

включительно.

<*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

<***> Допускается выполнение нормативов с использованием электронных компьютерных комплексов в соответствии с рекомендациями и критериями, утвержденными Стрелковым союзом России по согласованию с Минспортом России.

<****> Для оценки выполнения нормативов вида испытания (теста) «Туристский поход» применяются критерии и система оценки, утвержденные Федерацией спортивного туризма России по согласованию с Минспортом России.

<*****> Для получения знака отличия Комплекса 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. Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям.

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (более 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	100
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	205
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов		

IX. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 50 до 59 лет) <*>

1. Испытания (тесты), нормативы

М У Ж Ч И Н Ы

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 50 до 54 лет			от 55 до 59 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2 км (мин, с)	14,50	13,30	11,00	15,00	14,00	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	14	3	6	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	11	24	7	10	18
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	0	+1	+8	-1	0	+7
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Бег на 30 м (с)	8.4	7.8	6.2	8.4	8.0	6.4
5.	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	27,00	26,00	24,00	28,00	27,00	25,00
6.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	14	17	26	11	14	24
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с) <*>	44,00	40,40	34,00	50,00	45,30	36,00
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	23,30	21,30	18,00	24,00	22,00	19,00
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	1,30	1,20	0,55	1,35	1,25	1,00
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) <*>	10	13	22	10	13	22
10.	Туристский поход (протяженность не менее, км) <*>	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10

Количество испытаний (тестов). которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <*****>	5	5	7	5	5	7
--	---	---	---	---	---	---

Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 50 до 54 лет			от 55 до 59 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2 км (мин, с)	18,00	17,00	14,30	20,00	19,00	15,50
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	4	6	10	3	5	9
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	5	8	2	4	7
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+1	+3	+10	+1	+3	+8
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Бег на 30 м (с)	8.8	8.4	6.8	10.2	9.6	7.5
5.	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	31,00	30,00	28,00	32,00	31,00	29,00
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	8	11	18	7	9	15
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с) <***>	26,20	25,20	22,00	27,00	26,00	23,40
	или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	19,00	18,00	15,30	21,00	20,00	16,30
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	1,45	1,35	1,15	1,50	1,40	1,20
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) <***>	7	10	19	7	10	19
10.	Туристский поход (протяженность не менее, км) <*****>	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <*****>	5	5	7	5	5	7
---	---	---	---	---	---	---

<*> В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных групп до 54 и 59 лет включительно.

<*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

<****> Допускается выполнение нормативов с использованием электронных компьютерных комплексов в соответствии с рекомендациями и критериями, утвержденными Стрелковым союзом России по согласованию с Минспортом России.

<*****> Для оценки выполнения нормативов вида испытания (теста) «Туристский поход» применяются критерии и система оценки, утвержденные Федерацией спортивного туризма России по согласованию с Минспортом России.

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

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

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	100
2.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	100
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	185

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

Х. СТУПЕНЬ
(возрастная группа 60 - 69 лет) <*>

1. Испытания (тесты), нормативы

М У Ж Ч И Н Ы

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 60 до 64 лет			от 65 до 69 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Смешанное передвижение на 2 км (мин, с)	20,00	18,00	14,00	22,00	20,00	16,30
	или скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	29,00	28,00	26,00	31,00	30,00	28,00
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	4	6	14	4	6	11
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	-6	-4	-2	-8	-6	-4
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	9	11	21	7	9	16
5.	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с) <***>	31,00	28,50	21,40	32,50	30,20	22,20
	или смешанное передвижение по пересечённой местности на 3 км (мин, с)	33,00	30,00	24,00	34,30	31,30	25,30
6.	Плавание на 25 м (мин, с)	преодолеть дистанцию	0,50	0,35	преодолеть дистанцию	0,50	0,35
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

Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 60 до 64 лет			от 65 до 69 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Смешанное передвижение: на 2 км (мин, с)	23,00	21,00	18,00	25,00	23,00	20,00
	или скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	33,00	32,00	30,00	35,00	34,00	32,00

2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	3	5	7	3	5	7
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	0	+2	+6	-4	0	+2
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	5	7	13	5	7	12
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)	преодолеть дистанцию	1,10	0,45	преодолеть дистанцию	1,10	0,45
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

<*> В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных групп до 64 и 69 лет включительно.

<***> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

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

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

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки, а также в секциях и кружках, организованных при объектах спорта и по месту жительства	90
3.	Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем	180
4.	Итого:	410

XI. СТУПЕНЬ
(возрастная группа 70 лет и старше)

1. Испытания (тесты), нормативы

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Смешанное передвижение на 2 км (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	36,0	33,0
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)	2	5	8	2	4	6
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	-10	-8	-6	-6	-4	0
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лёжа 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	27,00
	Передвижение на лыжах на 3 км (мин,с) <*>	39,00	34,00	28,00	-	-	-
	или смешанное передвижение по пересечённой местности на 2 км (мин,с)	-	-	-	36,00	32,00	29,30
	или смешанное передвижение по пересечённой местности на 3 км (мин,с)	39,00	35,00	29,00	-	-	-
6.	Плавание: преодолеть дистанцию (м)	25	25	25	25	25	25
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

<*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

<*> Для получения знака отличия Комплекса 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. Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям.

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

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

Приложение
к государственным требованиям
Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

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

Наименование физических качеств, двигательных способностей, прикладных навыков	Испытания (тесты)
Быстрота, скоростные способности	1. Бег на 30 м (с) 2. Бег на 60 м (с) 3. Бег на 100 м (с)
Сила, силовые способности	1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) 2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 4. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) 5. Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз) 6. Рывок гири 16 кг (количество раз)
Выносливость	1. Бег на 1 км (мин, с) 2. Бег на 1,5 км (мин, с) 3. Бег на 2 км (мин, с) 4. Бег на 3 км (мин, с)
	5. Смешанное передвижение на 2 км (мин, с)
	6. Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)
Сила, скоростно-силовые способности	1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) 2. Прыжок в длину с разбега (см)
	3. Метание мяча весом 150 г (м)
	4. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)
	5. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)
	6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
	7. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)
Ловкость, координационные способности	1. Челночный бег 3 x 10 м (с)
	2. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)

Прикладные навыки	1. Бег на лыжах на 1 км (мин, с)
	2. Бег на лыжах на 2 км (мин, с)
	3. Бег на лыжах на 3 км (мин, с)
	4. Бег на лыжах на 5 км (мин, с)
	5. Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)
	6. Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)
	7. Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)
	8. Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)
	9. Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)
	10. Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)
	11. Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)
	12. Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)
	13. Плавание на 15 м (преодолеть дистанцию)
	14. Плавание на 25 м (преодолеть дистанцию)
	15. Плавание на 50 м (преодолеть дистанцию)
	16. Плавание на 50 м (мин, с)
	17. Плавание на 25 м (мин, с)
	18. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция - 10 м (количество очков)
	19. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (количество очков)
	20. Туристский поход (протяженность не менее, км – 10, 15, 20, 25)
	21. Самозащита без оружия (количество очков)