



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
(МИНСПОРТ РОССИИ)



МИНИСТЕРСТВО ЮСТИЦИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ЗАРЕГИСТРИРОВАНО

ФЕДЕРАЦИИ № 47375  
от "11" июля 2017г.

## 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);

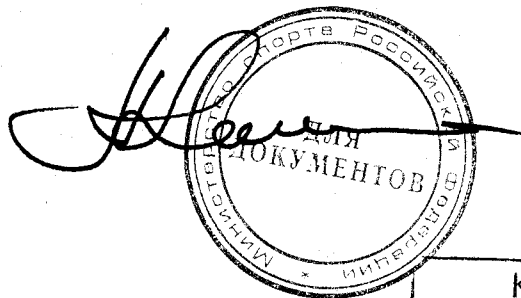
МИНСПОРТ РОССИИ  
Вн. № 542  
От 19.06.2017 35 л.

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>ав. 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 вися на высокой<br>перекладине<br>(количество раз)                           | 2                 | 3                  | 4               | -                 | -                  | -               |
|                                       | или подтягивание<br>из вися 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    |