Приказом Минспорта России от 15 декабря 2016 г. N 1283 в наименование внесены изменения

См. текст наименования в предыдущей редакции

Приказ Министерства спорта РФ от 8 июля 2014 г. N 575 "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)"

С изменениями и дополнениями от:

16 ноября 2015 г., 15 декабря 2016 г.

Информация об изменениях:

Приказом Минспорта России от 15 декабря 2016 г. N 1283 в преамбулу внесены изменения

См. текст преамбулы в предыдущей редакции

В соответствии с частью 1 статьи 31.1 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2015, N 41, ст. 5628) и пунктом 8 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. N 540 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, N 25, ст. 3309), приказываю:

Информация об изменениях:

Приказом Минспорта России от 15 декабря 2016 г. N 1283 в пункт 1 внесены изменения

См. текст пункта в предыдущей редакции

- 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).
- 2. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на статс-секретаря заместителя Министра спорта Российской Федерации Н.В. Паршикову.

Министр В.Л. Мутко

Зарегистрировано в Минюсте РФ 29 июля 2014 г. Регистрационный N 33345

Информация об изменениях:

Приказом Минспорта России от 15 декабря 2016 г. N 1283 в наименование внесены изменения

См. текст наименования в предыдущей редакции

Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

С изменениями и дополнениями от:

16 ноября 2015 г., 15 декабря 2016 г.

Информация об изменениях:

Приказом Минспорта России от 15 декабря 2016 г. N 1283 в главу "I ступень" внесены изменения

См. текст главы в предыдущей редакции

І. 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)

N	Испытания			Норма	тивы		
п/	(тесты)		Мальчики	•		Девочки	
П		Бронзов	Серебрян	Золотой	Бронзов	Серебрян	Золото
		ый знак	ый знак	знак	ый знак	ый знак	й знак
		Обяз	зательные и	спытания	(тесты)		
1.	Челночный бег 3х10 м (c)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное	Без	Без учета	Без	Без	Без учета	Без
	передвиже ние (1 км)	учета времени	времени	учета времени	учета времени	времени	учета времен и
3.	Подтягиван ие из виса на высокой перекладин е (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягиван ие из виса лежа на низкой	5	6	13	4	5	11

	HODOWEC TWO						
	перекладин						
	е (количество						
	раз)						
	раз <i>)</i> или	7	9	17	4	5	11
	сгибание и	'	9	''			
	разгибание						
	рук в упоре						
	лежа на						
	полу						
	(количество						
	раз)						
4.	Наклон	Касание	Касание	Достать	Касание	Касание	Достат
	вперед из	пола	пола	ПОЛ	пола	пола	ь пол
	положения	пальца	пальцами	ладоня	пальца	пальцами	ладоня
	стоя с	ми рук	рук	МИ	ми рук	рук	МИ
	прямыми						
	ногами на						
	полу						
		Ис	пытания (те	сты) по ві	ыбору		
5.	Прыжок в	115	120	140	110	115	135
	длину с						
	места						
	толчком						
	двумя						
	ногами (см)		•	4	•		
6.	Метание	2	3	4	2	3	4
	теннисного						
	мяча в						
	цель,						
	дистанция 6 м						
	(количество						
	раз)						
7.	Бег на	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	лыжах на 1						
	км (мин, с)						
	Бег на	Без	Без учета	Без	Без	Без учета	Без
	лыжах на 2	учета	времени	учета	учета	времени	учета
	км (мин, с)	времени		времени	времени		времен
				_			И
	или	Без	Без учета	Без	Без	Без учета	Без
	смешанное	учета	времени	учета	учета	времени	учета

	передвиже ние на 1,5 км по пересеченн ой местности*	времени		времени	времени		времен и
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
исп (тес	ичество ытаний стов) в растной ппе	8	8	8	8	8	8
исп (тес кото нео выг пол отл Все физ пор ком "Го- обо (дал	ичество ытаний стов), орые бходимо полнить для учения знака ичия проссийского вкультурно-с тивного плекса гов к труду и роне" (ГТО) пее - плекс)**	6	6	7	6	6	7

^{*} Для бесснежных районов страны.

^{**} Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - государственные требования).

^{2.} Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

N	Виды двигательной деятельности	Временной				
п/		объем в				
П		неделю, не				
		менее (мин)				
1.	Утренняя гимнастика	70				
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных	135				
	организациях					
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120				
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по	90				
	легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным					
	играм, в группах общей физической подготовки, участие в					
	спортивных соревнованиях					
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием	90				
	родителей), в том числе подвижными играми и другими					
	видами двигательной деятельности					
Вка	В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не					
мен	ее 3 часов					

Приказом Минспорта России от 15 декабря 2016 г. N 1283 в главу "II ступень" внесены изменения

См. текст главы в предыдущей редакции

II. Ступень (возрастная группа от 9 до 10 лет)

N	Испытания	Нормативы						
п/п	(тесты)		Мальчики			Девочки	Девочки	
		Бронзов	Серебря	Золото	Бронзо	Серебр	Золотой	
		ый знак	ный знак	й знак	вый	яный	знак	
					знак	знак		
		Обязате	эльные исп	ытания (тесты)			
				·	,			
1.	Бег на 60 м	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0	
	(c)	,	ŕ		,	,	·	
2.	Бег на 1 км	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00	
	(мин, с)							
3.	Подтягивание	2	3	5	-	-	-	
	из виса на							
	высокой							
	перекладине							
	(количество							

	раз)						
	или	-	-	-	7	9	15
	подтягивание из виса лежа						
	на низкой						
	перекладине						
	(количество						
	раз)	9	12	16	5	7	12
	и разгибание	9	12	10	3	,	12
	рук в упоре						
	лежа на полу						
	(количество раз)						
4.	Наклон	Касание	Касание	Достат	Касани	Касание	Достать
	вперед из	пола	пола	ь пол	е пола	пола	ПОЛ
	положения	пальца	пальцам	ладоня	пальца	пальца	ладоням
	стоя с прямыми	ми рук	и рук	МИ	ми рук	ми рук	И
	ногами на						
	полу						
		Испыт	гания (тест	ы) по вы	бору		
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в	130	140	160	125	130	150
	длину с места	100					
	толчком						
	двумя ногами (см)						
6.	Метание мяча	24	27	32	13	15	17
	весом 150 г (м)						
7.	Бег на лыжах	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	на 1 км (мин, c)						
	или на 2 км	Без	Без учета	Без	Без	Без	Без учета
		учета времени	времени	учета времен	учета времен	учета времени	времени
		ррсімісни		И	И	ърсімісни	
	или кросс на	Без	Без учета	Без	Без	Без	Без учета
	2 км по	учета	времени	учета	учета	учета	времени
	пересеченной	времени		времен	времен	времени	

	местности*			И	И		
8.	Плавание без	25	25	50	25	25	50
	учета						
	времени (м)						
Коли	чество	8	8	8	8	8	8
испь	ітаний (тестов)						
в воз	врастной						
групг	те						
Коли	чество	6	6	7	6	6	7
испь	ітаний (тестов),						
кото	·						
необ	ходимо						
выпо	лнить для						
полу	чения знака						
отли							
Комг	ілекса**						

^{*} Для бесснежных районов страны.

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

N	Виды двигательной деятельности	Временной
п/п		объем в
		неделю, не
		менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных	135
	организациях	
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по	90
	легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным	
	играм, в группах общей физической подготовки, участие в	
	спортивных соревнованиях	
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с	90
	участием родителей), в том числе подвижными и	
	спортивными играми, другими видами двигательной	
	деятельности	
В кан	никулярное время ежедневный двигательный режим должен со	ставлять не

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

менее 3 часов

Информация об изменениях:

Приказом Минспорта России от 15 декабря 2016 г. N 1283 в главу "III ступень" внесены изменения

См. текст главы в предыдущей редакции

III. Ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет)

N	Испытания			Норм	ативы		
п/п	(тесты)		Мальчики	•		Девочки	
		Бронзов	Серебря	Золото	Бронзов	Серебря	Золото
		ый знак	ный знак	й знак	ый знак	ный знак	й знак
		Обязат	ельные ис	пытания	(тесты)		
1.	Бег на 60 м (c)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10,25	10,00	9,30	12,30	12,00	11,30
3.	Подтягивани е из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивани е из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	12	14	20	7	8	14

	(количество раз)						
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальца ми рук	Касание пола пальцам и рук	Касани е пола пальца ми рук	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцам и рук	Касани е пола пальца ми рук
		Испь	ітания (тес	ты) по ві	ыбору		
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времен и	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времен и
	или кросс на 3 км по пересеченно й местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времен и	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времен и
8.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
9.	Стрельба из пневматичес кой винтовки из положения стоя с	10	15	20	10	15	20

	опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)						
	или из электронног о оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, инстанция 5 м	13	20	25	13	20	25
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков		Туристск	ий поход	на дистанц	ию 5 км	
испь (тест	ічество ітаний гов) в астной группе	10	10	10	10	10	10
Коли испы (тест необ выпс полу отли	чество птаний тов), которые ходимо олнить для чения знака	6	7	8	6	7	8

^{*} Для бесснежных районов страны.

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

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

N п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в				
		неделю, не				
		менее (мин				
)				
1.	Утренняя гимнастика	105				
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных	135				
	организациях					
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120				
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по	90				
	легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике,					
	подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам,					
	туризму, в группах общей физической подготовки, участие в					
	спортивных соревнованиях					
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с	90				
	участием родителей), в том числе подвижными и					
	спортивными играми, другими видами двигательной					
	деятельности					
В кани	В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не					

Информация об изменениях:

менее 4 часов

Приказом Минспорта России от 15 декабря 2016 г. N 1283 в главу "IV ступень" внесены изменения

См. текст главы в предыдущей редакции

IV. Ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет)

N	Испытания		Нормативы				
п/п	(тесты)		Мальчики			Девочки	
		Бронзов	Серебря	Золото	Бронзов	Серебря	Золото
		ый знак	ный знак	й знак	ый знак	ный знак	й знак
	,		гельные ис		. ,		
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9,55	9,30	9,00	12,10	11,40	11,00
	или на 3 км	Без	Без учета	Без	- 1	-	-

		учета времени	времени	учета времен и			
3.	Подтягивани е из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивани е из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)		-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)		-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальца ми рук	Касание пола пальцам и рук	Достат ь пол ладоня ми	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцам и рук	Касани е пола пальца ми рук
		Испь	ітания (тес	ты) по вы	ыбору		
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание	30	36	47	25	30	40

	туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)						
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18,45	17,45	16,30	22,30	21,30	19,30
	или на 5 км (мин, с)	28,00	27,15	26,00	-	-	
	или кросс на 3 км по пересеченно й местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времен и	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времен и
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматичес кой винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронног о оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м(очки)	18	25	30	18	25	30

11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
испь (тест	ичество итаний гов) в астной группе	12	12	12	12	12	12
испь (тест необ выпо полу отли	ичество птаний гов), которые бходимо олнить для ичения знака пчия	6	7	8	6	7	8

^{*} Для бесснежных районов страны.

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

N	Виды двигательной деятельности	Временной объем в
п/п		неделю, не менее
		(мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в	135
	образовательных организациях	
3.	Виды двигательной деятельности в процессе	100
	учебного дня	
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и	90
	кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам,	
	полиатлону, гимнастике, спортивным играм,	
	фитнесу, единоборствам, туризму, в группах	
	общей физической подготовки, участие в	

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

	спортивных соревнованиях					
5.	Самостоятельные занятия физической культурой,	90				
	в том числе подвижными и спортивными играми,					
	другими видами двигательной деятельности					
В кан	В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не					
мене	е 4 часов					

Приказом Минспорта России от 15 декабря 2016 г. N 1283 в главу "V ступень" внесены изменения

См. текст главы в предыдущей редакции

V. Ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет)

N	Испытания			Нор	мативы		
п/п	(тесты)		Юноши			Девушки	
		Бронзо	Серебря	Золот	Бронзов	Серебрян	Золото
		вый	ный знак	ОЙ	ый знак	ый знак	й знак
		знак		знак			
		Обязат	ельные ис	пытани	я (тесты)		
1.	Бег на 100 м (c)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9,20	8,50	7,50	11,50	11,20	9,50
	или на 3 км (мин, с)	15,10	14,40	13,10	ı	1	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой	-	-	-	11	13	19

	перекладине (количество раз)						
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастическ ой скамье (ниже уровня скамьи - см)	6	8	13	7	9	16
		Испь	ітания (тес	ты) по в	выбору		
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах	-	-	-	19,15	18,45	17,30

	на 3 км (мин, с)						
	или на 5 км (мин, с)	25,40	25,00	23,40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времен и
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времен и	Без учета времени	Без учета време ни	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времен и	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1,10
10.	Стрельба из пневматическ ой винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Тури	стский похо		веркой турис нцию 10 км	стских навык	ов на
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
	чество таний (тестов)	12	12	12	12	12	12

в возрастной						
группе						
Количество	6	7	8	6	7	8
испытаний (тестов),						
которые						
необходимо						
выполнить для						
получения знака						
отличия						
Комплекса**						

^{*} Для бесснежных районов страны.

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

N	Виды двигательной деятельности	Временной
п/п		объем в
		неделю, не
		менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных	135
	организациях	
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках	135
	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	
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том	120
	числе спортивными играми, другими видами двигательной	
	деятельности	
B val	HAIVITEDLIOS PROME OVOETIODILLIÄ TRAFSTOTLIILIÄ ROVIAM TOTVOLI C	OCTOBRICTI IIO

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов

Информация об изменениях:

Приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 г. N 1045 в главу "VI ступень"

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

внесены изменения

См. текст главы в предыдущей редакции

VI. Ступень (возрастная группа от 18 до 29 лет)

1. Испытания (тесты)

N	Испытания			Норма	ативы		
п/п	(тесты)	от 1	8 до 24 ле	PT.	от 2	25 до 29 ле	eT .
		Бронзов	Серебр	Золото	Бронзов	Серебр	Золото
		ый знак	яный	й знак	ый знак	яный	й знак
			знак			знак	
		Обязател	іьные исп	ытания (тесты)		
1.	Бег на 100 м (c)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14,00	13,30	12,30	14,50	13,50	12,50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастическ ой скамье (ниже уровня скамьи - см)	6	7	13	5	6	10
		Испыта	ания (тест	ы) по вы	бору		

5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26,30	25,30	23,30	27,00	26,00	24,00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времен и	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времен и
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	0.43
9.	Стрельба из пневматическ ой винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10.	Туристский поход с	Турист	ский поход		кой туристо ию 15 км	ких навык	ов на

11.	проверкой туристских навыков Самозащита	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
11.	без оружия (очки)	13-20	21-20	20-30	10-20	21-20	20-30
испь	ичество Ітаний (тестов) Врастной пе	11	11	11	11	11	11
Коли испы котор необ выпо полу отли	ичество видов итаний (тестов), рые бходимо олнить для ичения знака	6	7	8	6	7	8

^{*} Для бесснежных районов страны.

Женщины

N	Виды	Нормативы						
п/п	испытаний	ОТ	18 до 24 л	ет	ОТ	25 до 29 лет	•	
	(тесты)	Бронзов ый знак	Серебр яный знак	Золото й знак	Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золото й знак	
	Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (c)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8	
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11,35	11,15	10,30	11,50	11,30	11,00	
3.	Подтягивани	10	15	20	10	15	20	

^{**} Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

	е из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество	10	12	14	10	12	14
4.	раз) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастичес кой скамье (ниже уровня скамьи - см)	8	11	16	7	9	13
		Испь	ітания (те	сты) по в	зыбору		
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40
7.	Метание	14	17	21	13	16	19

		1					<u> </u>
	спортивного						
	снаряда						
	весом 500 г						
	(M)						
8.	Бег на	20,20	19,30	18,00	21,00	20,00	18,00
	лыжах на 3	,	,	,	,	,	,
	км (мин, с)						
	или на 5 км	37,00	35,00	31,00	38,00	36,00	32,00
		37,00	33,00	31,00	30,00	30,00	32,00
	(мин, с)	Г		Г	F	Г	-
	или кросс на	Без	Без	Без	Без учета	Без учета	Без
	3 км по	учета	учета	учета	времени	времени	учета
	пересеченно	времени	времени	времен			времен
	й местности*			И			И
9.	Плавание на	Без	Без	1.10	Без учета	Без учета	1.14
	50 м (мин, с)	учета	учета		времени	времени	
		времени	времени		-	-	
10.	Стрельба из	15	20	25	15	20	25
	пневматичес						
	кой винтовки						
	ИЗ						
	положения						
	сидя или						
	стоя с						
	опорой						
	локтей о						
	стол или						
	стойку,						
	дистанция -						
	10 м (очки)						
	или из	18	25	30	18	25	30
	электронног						
	о оружия из						
	положения						
	сидя или						
	стоя с						
	опорой						
	локтей о						
	стол или						
	стойку,						
	дистанция -						
	10 м (очки)						
11.	Туристский	Турис	стский похо	од с пров	еркой турис	тских навыкс	в на
	поход с			-	іцию 15 км		
	проверкой			11 - 200			
	туристских						
	навыков						
	парыков	1					

6	Самозащита без оружия очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Количе испыта (тестов возрас	аний	12	12	12	12	12	12
необхо	аний в), которые одимо нить для ения знака ия	6	7	8	6	7	8

^{*} Для бесснежных районов страны.

Приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 г. N 1045 в сноску внесены изменения

См. текст сноски в предыдущей редакции

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. 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 9 часов)

N	Виды двигательной деятельности	Временной
п/п		объем в
		неделю, не
		менее
		(мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных	90
	организациях	
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного	75
	(рабочего) дня	
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по	120

	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	
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том	120
	числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	
	числе спортивными играми, другими видами двигательной	

В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов

Возрастная группа от 25 до 29 лет (не менее 9 часов 30 минут)

N	Виды двигательной деятельности	Временной
п/п		объем в
		неделю, не
		менее
		(мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	90
	или трудовой деятельности	
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по	120
	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	
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том	120
	числе спортивными играми, другими видами двигательной	
	деятельности	
В кан	никулярное и отпускное время ежедневный двигательный режи	м должен

В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов

Информация об изменениях:

Приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 г. N 1045 в главу "VII ступень" внесены изменения

См. текст главы в предыдущей редакции

VII. Ступень (возрастная группа от 30 до 39 лет)

1. Испытания (тесты)

N Испытания Нормативы										
п/п	(тесты)	ОТ	30 до 34 ле	Т	ОТ	· 35 до 39 л	ет			
		Бронзов ый знак	Серебря ный знак	Золот ой знак	Бронзов ый знак	Серебря ный знак	Золотой знак			
	Обязательные испытания (тесты)									
1.	Бег на 3 км (мин, с)	15,10	14,20	12,50	15,30	14,40	13,10			
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	9	4	5	8			
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40			
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастическ ой скамье (ниже уровня скамьи - см)	Достать скамью пальца ми рук	4	6	Достать скамью пальца ми рук	2	4			
		Испыт	гания (тест	ы) по ві	ыбору					
4.	Прыжок в длину с места (см)	220	225	235	210	215	225			
5.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	31	33	36	30	32	35			
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин,	27,30	27,00	26,00	30,00	29,00	27,00			

	c)						
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета време ни	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
7.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.45	Без учета времени	Без учета времени	0,48
8.	Стрельба из пневматическ ой винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
9.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Турис	тский поход		ркой турис цию 10 км	стских навы	ков на
испы	чество видов таний (тестов) грастной те	9	9	9	9	9	9
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	7	6	7	7

Приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 г. N 1045 в сноску внесены изменения

См. текст сноски в предыдущей редакции

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

Женщины

N	Виды			Норма	ативы					
п/п	испытаний	ОТ	30 до 34 ле	T	от 35 до 39		тет			
	(тесты)	Бронзов	Серебря	Золото	Бронзов	Серебр	Золото			
		ый знак	ный знак	й знак	ый знак	яный	й знак			
						знак				
	Обязательные испытания (тесты)									
				·	•					
1.	Бег на 2 км (мин, с)	12,45	12,30	12,00	13,15	13,00	12,30			
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	12	15	20	12	15	20			
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	8	12	6	8	12			
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на	Достать скамью ладоня ми	7	9	Касание скамьи пальцам и рук	4	6			

^{*}Для бесснежных районов страны.

	гимнастическ ой скамье (ниже уровня скамьи - см)						
		Испыт	гания (тест	ы) по вы	бору		
4.	Прыжок в длину с места (см)	160	170	185	150	165	180
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	35	45	25	30	40
6.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	13	16	19	-	-	-
7.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	22,00	21,00	19,00	23,00	22,00	20,00
	или на 5 км (мин, с)	39,00	37,00	33,00	40,00	38,00	34,00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времен и	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времен и
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1,25	Без учета времени	Без учета времени	1,30
9.	Стрельба из пневматическ ой винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из	18	25	30	18	25	30

	электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)						
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Турис	тский поход	с провер дистанці	кой туристс ию 10 км	ких навык	ов на
испь	ичество ітаний (тестов) врастной пе	10	10	10	9	9	9
Коли испь кото необ выпо полу отли	ичество итаний (тестов), рые бходимо олнить для ичения знака	6	7	7	6	7	7

^{*} Для бесснежных районов страны.

2. Рекомендации к недельной двигательной активности

Возрастная группа от 30 до 39 лет (не менее 8 часов 30 минут)

N п/п	Виды двигательной деятельности	Временной
		объем в
		неделю, не
		менее мин

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

1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой	100
	деятельности	
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках	135
	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	
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том	135
	числе спортивными играми, другими видами	
	двигательной деятельности	
D		

В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов

Информация об изменениях:

Приказом Минспорта России от 15 декабря 2016 г. N 1283 глава "VIII ступень" изложена в новой редакции

См. текст главы в предыдущей редакции

VIII. Ступень (возрастная группа от 40 до 49 лет)

1. Испытания (тесты)

N	Испытания		Нормативы					
п/п	(тесты)	OT 4	10 до 44 ле	eT	OT 4	от 45 до 49 лет		
		Бронзовы	Серебря	Золото	Бронзов	Серебр	Золотой	
		й знак	ный	й знак	ый знак	яный	знак	
			знак			знак		
Обяз	ательные испыт	ания (тесть	ı)					
1.	Бег на 2 км	14,00	12,40	10,00	14,30	13,10	10,15	
	(мин, с)							
2.	Подтягивание	4	6	9	3	5	8	
	из виса на							
	высокой							
	перекладине							
	(количество							
	раз)							
	или рывок	14	17	28	9	11	23	
	гири 16 кг							
	(количество							

	раз)						
	или сгибание	13	17	29	11	15	28
	и разгибание	13	17	23	''	13	20
	•						
	рук в упоре						
	лежа на полу						
	(количество						
2	pas)	. 4	. 2	. 0	0	. 2	. 0
3.	Наклон	+1	+3	+9	0	+2	+9
	вперед из						
	положения						
	стоя с						
	прямыми						
	ногами на						
	гимнастическ						
	ой скамье (от						
	уровня						
140-	скамьи - см)	 					
	ытания (тесты) по Голимация		20	25	20	07	24
4.	Поднимание	24	28	35	22	27	31
	туловища из						
	положения						
	лежа на						
	СПИНЕ						
	(количество						
	раз за 1 мин)	27.00	24.40	20.40	40.00	27.00	20.00
5.	Бег на лыжах	37,00	34,40	28,10	40,00	37,00	30,00
	на 5 км (мин,						
	C)	22.00	20.20	46.20	22.00	24.00	17.00
	или кросс по	22,00	20,30	16,30	23,00	21,00	17,00
	пересеченной						
	местности на						
6	3 км (мин, c)*	4.00	1 10	0.40	4.05	1 1 5	0.50
6.	Плавание на	1,20	1,10	0,48	1,25	1,15	0,50
7	50 м (мин, с)	10	16	25	10	10	25
7.	Стрельба из	13	16	25	10	13	25
	пневматическ						
	ОЙ ВИНТОВКИ						
	из положения						
	сидя или стоя						
	с опорой						
	локтей о стол						
	или стойку,						
	дистанция -						
	10 м (очки)	40	04	20	40	40	20
	или из	16	21	30	13	18	30
	электронного						

	оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)						
8.	Туристский	Туристич	еский похо	од с прове	еркой турис ⁻	гических на	авыков
	поход с			на дистан	нцию 5 км		
	проверкой						
	туристских						
	навыков						
Коли	чество	8	8	8	8	8	8
испь	ітаний (тестов)						
B B03	зрастной						
групі	пе						
Коли	чество	5	5	6	5	5	6
испь	ітаний (тестов),						
кото	рые						
необ	ходимо						
выпо	олнить для						
полу	чения знака						
отли	чия						
Комг	лекса**						

Женщины

N	Испытания			Нор	мати	1ВЫ		
п/п	(тесты)	от 4	0 до 44 ле	eT .		от 4	5 до 49 лет	•
		Бронзов	Серебр	Золото	Бр	ОНЗОВ	Серебрян	Золото
		ый знак	яный	й знак	ЫЙ	і знак	ый знак	й знак
			знак					
Обяз	ательные испы	тания (тест	гы)					
1.	Бег на 2 км	16,10	15,10	13,0	0	17,20	16,10	13,40
	(мин, с)							
2.	Подтягивание	6	8	14		4	6	11
	из виса лежа							
	на низкой							
	перекладине							
	90 см							
	(количество							
	раз)							
	или сгибание	3	5	11		3	5	10
	и разгибание							

	рук в упоре лежа на полу (количество раз)						
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастическ ой скамье (от уровня скамьи - см)	+2	+4	+13	+2	+4	+13
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	14	16	26	10	12	22
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	22,30	20,50	18,00	23,50	22,30	19,30
	или кросс по пересеченной местности на 2 км (мин, с)*	17,00	16,00	13,30	18,00	17,00	14,30
6.	Плавание на 50 м (мин, с)	1,38	1,28	1,08	1,40	1,30	1,10
7.	Стрельба из пневматическ ой винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	10	13	22	10	13	22
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя	13	18	27	13	18	27

	с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	T	S		<u> </u>		
8.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристо	скии поход	, с провер дистанц	кой туристо µию 5 км	ких навык	ов на
испь	ичество Ітаний (тестов) Врастной пе	8	8	8	8	8	8
Коли испь котор необ выпо полу отли	ичество итаний (тестов), рые бходимо олнить для ичения знака	5	5	6	5	5	6

^{*} Для бесснежных районов страны.

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

N	Виды двигательной деятельности	Временной
п/п		объем в
		неделю, не
		менее
		(мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой	100
	деятельности	
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по	120
	легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике,	
	спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической	
	гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта,	
	туризму, в группах здоровья и общей физической	

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

	подготовки, участие в спортивных соревнованиях	
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том	120
	числе спортивными играми, другими видами двигательной	
	деятельности	
В отг	пускное время ежедневный двигательный режим должен состав	злять не
мене	е 2 часов	

Приказом Минспорта России от 15 декабря 2016 г. N 1283 глава "IX ступень" изложена в новой редакции

См. текст главы в предыдущей редакции

IX. Ступень (возрастная группа от 50 до 59 лет)

1. Испытания (тесты)

N	Испытания	Нормативы							
п/п	(тесты)	от 50 до 54 лет				C	от 55 до 59 лет		
		Бронзов	ы Серебр	оя 3	Волот			Золотой	
		й знак	ный	Ì	й зна	к ый зна	к яный	знак	
			знак				знак	<u> </u>	
Обязательные испытания (тесты)									
1.	Бег на 2 км	14,50	13,30	11,	00	15,00	14,00	12,00	
	(мин, с)	_							
2.	Подтягивани	2	4	7	7	2	3	6	
	е из виса на								
	высокой								
	перекладине								
	(количество								
	pas)	8	10	2	0	6	8	18	
	или рывок гири 16 кг	O	10	20		O	0	10	
	(количество								
	pas)								
	или	9	11	2	4	7	10	18	
	сгибание и		• •	_	•	•	10		
	разгибание								
	рук в упоре								
	лежа на								
	полу								
	(количество								
	раз)								

3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастичес	0	+1	+8	-1	0	+7
	кой скамье (от уровня скамьи - см)						
Испь	ытания (тесты) г	то выбору					
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	14	17	26	11	14	24
5.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	44,00	40,40	34,00	50,00	45,30	36,00
	или кросс по пересеченно й местности на 3 км (мин, с)*	23,30	21,30	18,00	24,00	22,00	19,00
6.	Плавание на 50 м (мин, с)	1,30	1,20	0,55	1,35	1,25	1,00
7.	Стрельба из пневматичес кой винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	10	13	22	10	13	22
	или из электронног о оружия из положения сидя или	13	18	27	13	18	27

	стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)						
8.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристо	ский поход	с провер дистанц	кой туристс ию 5 км	ких навыко	в на
испь	ічество ітаний (тестов) врастной пе	8	8	8	8	8	8
Коли испь котор необ выпо полу отли	ичество итаний (тестов), рые бходимо олнить для ичения знака	5	5	6	5	5	6

Женщины

N	Испытания		Нормативы					
п/п	(тесты)	ОТ	50 до 54 ле	eT	от 55 до 59 лет			
		Бронзов	Серебря	Золото	Бронзов	Серебр	Золото	
		ый знак	ный знак	й знак	ый знак	яный	й знак	
						знак		
Обяз	зательные испыт	ания (тесті	ы)					
1.	Бег на 2 км	18,00	17,00	14,30	20,00	19,00	15,50	
	(мин, с)							
2.	Подтягивание	4	6	10	3	5	9	
	из виса лежа							
	на низкой							
	перекладине							
	90 см							
	(количество							
	раз)							
	или сгибание	3	5	8	2	4	7	
	и разгибание							
	рук в упоре							

	лежа на полу (количество раз)						
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастическ ой скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+10	+1	+3	+8
	тания (тесты) по		4.4	40	-		4.5
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	8	11	18	7	9	15
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	26,20	25,20	22,00	27,00	26,00	23,40
	или кросс по пересеченной местности на 2 км (мин, с)*	19,00	18,00	15,30	21,00	20,00	16,30
6.	Плавание на 50 м (мин, с)	1,45	1,35	1,15	1,50	1,40	1,20
7.	Стрельба из пневматическ ой винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	7	10	19	7	10	19
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол	10	15	24	10	15	24

	или стойку,						
	дистанция -						
	10 м (очки)						
8	Туристский	Турист	ский поход	ц с провер	окой туристо	ских навык	ов на
	поход с			дистань	цию 5 км		
	проверкой						
	туристских						
	навыков						
Колі	ичество	8	8	8	8	8	8
ИСПЕ	ытаний (тестов)						
в во	зрастной						
груп	пе						
Колі	ичество	5	5	6	5	5	6
ИСПЕ	ытаний (тестов),						
кото	рые						
необ	_о ходимо						
выпо	олнить для						
полу	/чения знака						
отли	14ИЯ						
Ком	плекса**						

^{*} Для бесснежных районов страны.

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов 30 минут)

N n/n	Виды двигательной деятельности	Временной объем в
		неделю, не
		менее
		(мин)
1.	Утренняя гимнастика	100
2.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой	100
	деятельности	
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

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

4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
	лускное время ежедневный двигательный режим должен составе 2 часов	злять не

Информация об изменениях:

Приказом Минспорта России от 15 декабря 2016 г. N 1283 глава "Х ступень" изложена в новой редакции

См. текст главы в предыдущей редакции

X. Ступень (возрастная группа от 60 до 69 лет)

1. Испытания (тесты)

Мужчины

N	Испытания			Норг	иативы		
п/п	(тесты)	ОТ	60 до 64 ле [.]	Т	ОТ	65 до 69 л	ет
		Бронзов	Серебря	Золот	Бронзов	Серебря	Золотой
		ый знак	ный знак	ОЙ	ый знак	ный знак	знак
				знак			
Обяз	ательные испыт	ания (тест	ы)				
1.	Смешанное	20,00	18,00	14,00	22,00	20,00	16,30
	передвижени						
	е на 2 км						
	(мин, с)						
	или	29,00	28,00	26,00	31,00	30,00	28,00
	скандинавска						
	я ходьба на						
	3 км (мин, с)						
2.	Сгибание и	4	6	14	4	6	11
	разгибание						
	рук в упоре о						
	гимнастическ						
	ую скамью						
	(количество						
	раз)						
3.	Наклон	-6	-4	-2	-8	-6	-4
	вперед из						
	положения						
	стоя с						
	прямыми						
	ногами на						

		Į r			1		1
	гимнастическ ой скамье (от						
	уровня						
	скамьи - см)						
Испь	ытания (тесты) по	о выбору					
4.	Поднимание	9	11	21	7	9	16
	туловища из						
	положения						
	лежа на						
	спине (количество						
	pas)						
5.	Передвижени	31,00	28,50	21,40	32,50	30,20	22,20
	е на лыжах на	,	,	,	,	,	,
	3 км (мин, с)						
	или	33,00	30,00	24,00	34,30	31,30	25,30
	смешанное						
	передвижени						
	е по						
	пересеченной местности на						
	3 км (мин, с)*						
6.	Плавание на	преодол	0,50	0,35	преодол	0,50	0,35
	25 м (мин, с)	еть			еть		
		дистанц			дистанц		
		ИЮ			ИЮ		_
	1Чество 	6	6	6	6	6	6
	таний (тестов)						
групі	зрастной по						
	не 1чество	4	4	5	4	4	5
	таний (тестов),	r	7		T	7	
кото	,						
	; ходимо						
выпо	олнить для						
_	чения знака						
ОТЛИ							
КОМГ	ллекса**						

Женщины

Ν	Испытания		Нормативы					
п/п	(тесты)	от 60 до 64 лет			от 65 до 69 лет			
		Бронзов	Серебр	Золото	Бронзов	Серебрян	Золото	
		ый знак	яный	й знак	ый знак	ый знак	й знак	

			знак				
Обяз	ательные испь	тания (тес	ты)				
1.	Смешанное передвижен ие на 2 км (мин, с)	23,00	21,00	18,00	25,00	23,00	20,00
	или скандинавск ая 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 гимнастичес кую скамью (количество раз)	3	5	7	3	5	7
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастичес кой скамье (от уровня скамьи - см)	0	+2	+6	-4	0	+2
Испь	тания (тесты) г	то выбору					
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	5	7	13	5	7	12
5.	Передвижен ие на лыжах на 2 км (мин, с)	32,00	28,00	25,00	33,30	30,00	27,00
	или смешанное передвижен ие по пересеченно й местности на 2 км (мин,	34,00	29,00	26,00	34,30	31,00	28,00

	c)*						
6.	Плавание на	преодол	1,10	0,45	преодоле	1,10	0,45
	25 м (мин, с)	еть			ТЬ		
		дистанц			дистанци		
		ию			Ю		
Коли	чество	6	6	6	6	6	6
испы	ітаний						
(тест	ов) в						
возра	астной группе						
Коли	чество	4	4	5	4	4	5
испы	ітаний						
(тест	ов), которые						
необ	ходимо						
выпо	лнить для						
полу	чения знака						
отли	чия						
Комп	ілекса**						

^{*} Для бесснежных районов страны.

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

N	Виды двигательной деятельности	Временной
п/п		объем в
		неделю, не
		менее
		(мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Организованные занятия в группах здоровья и общей	90
	физической подготовки, а также в секциях и кружках,	
	организованных при объектах спорта и по месту жительства	
3.	Самостоятельные занятия физической культурой, с	135
	использованием различных физкультурно-оздоровительных	
	систем	

Информация об изменениях:

Приказом Минспорта России от 15 декабря 2016 г. N 1283 глава "XI ступень" изложена в новой редакции

См. текст главы в предыдущей редакции

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

XI. Ступень (возрастная группа 70 лет и старше)

1. Испытания (тесты)

N	Испытания			Но	рмативы		
п/п	(тесты)	N	Лужчины)	Женщины	
		Бронзов	Серебр	Золот	Бронзовы	Серебря	Золотой
		ый знак	яный	ОЙ	й знак	ный знак	знак
			знак	знак			
Обяз	ательные испь	тания (тес	ты)				
1.	Смешанное	24,00	22,00	19,00	28,00	26,00	22,00
	передвижен						
	ие на 2 км						
	(МИН, С)	22.00	22.00	20.00	27.00	26.00	22.00
	или скандинавск	33,00	32,00	30,00	37,00	36,00	33,00
	ая ходьба на						
	3 км (мин, с)						
2.	Сгибание и	2	5	8	2	4	6
	разгибание						
	рук в упоре о						
	сиденье						
	стула						
	(количество						
	раз)			_		_	_
3.	Наклон	-10	-8	-6	-6	-4	0
	вперед из						
	положения						
	стоя с						
	прямыми на						
	гимнастичес						
	кой скамье						
	(от уровня						
	скамьи - см)						
Испь	ітания (тесты́) г	по выбору		·			
4.	Поднимание	2	6	14	2	4	8
	туловища из						
	положения						
	лежа на						
	спине						
	(количество						
	раз)				05.00	04.00	07.00
5.	Передвижен	-	-	-	35,00	31,00	27,00

	ие на лыжах на 2 км (мин, с)						
	Передвижен ие на лыжах на 3 км (мин, с)	38,00	34,00	28,00	-	-	-
	или смешанное передвижен ие по пересеченно й местности на 2 км (мин, с)*	1	•	-	36,00	32,00	29,30
	или смешанное передвижен ие по пересечённо й местности на 3 км (мин, с)*	39,00	35,00	29,00		-	-
6.	Плавание: преодолеть дистанцию (м)	25	25	25	25	25	25
испь (тест	ічество ітаний гов) в астной группе	6	6	6	6	6	6
Коли испы (тест необ выпо полу отли	чество птаний гов), которые ходимо олнить для чения знака	4	4	5	4	4	5

^{*} Для бесснежных районов страны.

^{**} Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, 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 6 часов)

N	Виды двигательной деятельности	Временной
п/п		объем в
		неделю, не
		менее
		(мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Организованные занятия в группах здоровья и общей	90
	физической подготовки, а также в секциях и кружках,	
	организованных при объектах спорта и по месту жительства	
3.	Самостоятельные занятия физической культурой, с	135
	использованием различных физкультурно-оздоровительных	
	систем	

Информация об изменениях:

Приказом Минспорта России от 15 декабря 2016 г. N 1283 приложение изложено в новой редакции

См. текст приложения в предыдущей редакции

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

Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору

С изменениями и дополнениями от:

16 ноября 2015 г., 15 декабря 2016 г.

Наименование	Испытания (тесты)
физических	
качеств,	
двигательных	
способностей,	
прикладных	
навыков	
Быстрота,	1. Бег на 30 м (с)
скоростные	2. Бег на 60 м (с)
способности	3. Бег на 100 м (с)
Сила, силовые	1. Подтягивание из виса на высокой перекладине
способности	(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, c)
	5. Смешанное передвижение на 1 км (без учета времени)
	6. Смешанное передвижение на 2 км (мин, с)
	7. Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)
ИОКОСТЬ	1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на
	полу (касание пола пальцами рук)
	2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на
	полу
	(достать пол ладонями)
	3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на
	гимнастической скамье
	(ниже уровня скамьи - см)
	4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на
	гимнастической скамье
	(от уровня скамьи - см)
Сила,	1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
скоростно-силов	2. Прыжок в длину с разбега (см)
ые способности	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
Пориости	(количество раз)
Повкость,	1. Челночный бег 3 х 10 м (с)
координационны е способности	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 (без учета времени) (мин, с) 3. Бег на лыжах на 3 км (без учета времени) (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 по пересеченной местности на 2 км (без учета

времени) (мин, с)

- 8. Кросс по пересеченной местности на 3 км (без учета времени) (мин, с)
- 9. Кросс по пересеченной местности на 5 км (без учета времени)
- 10. Смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности (без учета времени)
- 11. Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)
- 12. Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)
- 13. Плавание без учета времени 10 м
- 14. Плавание без учета времени 15 м
- 15. Плавание без учета времени 25 м
- 16. Плавание без учета времени 50 м
- 17. Плавание на 50 м (мин, с)
- 18. Плавание на 25 м (мин, с) (преодолеть дистанцию)
- 19. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м (количество очков)
- 20. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м (количество очков)
- 21. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (количество очков)
- 22. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (количество очков)
- 23. Туристский поход с проверкой туристских навыков (км)
- 24. Самозащита без оружия (количество очков)