

**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения  
при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-  
спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

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

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

| №<br>п/п                              | Виды испытаний<br>(тесты)   | Нормативы                          |                                    |                                |                                    |                                    |                            |
|---------------------------------------|---|------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|----------------------------|
|                                       |   | Мальчики                           |                                    |                                | Девочки                            |                                    |                            |
|                                       |   | Бронзовый<br>знак                  | Серебряный<br>знак                 | Золотой<br>знак                | Бронзовый<br>знак                  | Серебряный<br>знак                 | Золотой<br>знак            |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |   |                                    |                                    |                                |                                    |                                    |                            |
| 1.                                    | Челночный бег<br>3x10 м (с)   | 10,4                               | 10,1                               | 9,2                            | 10,9                               | 10,7                               | 9,7                        |
|                                       | или бег на<br>30 м (с)  | 6,9                                | 6,7                                | 5,9                            | 7,2                                | 7,0                                | 6,2                        |
| 2.                                    | Смешанное<br>передвижение<br>(1 км)   | Без учета<br>времени               | Без учета<br>времени               | Без учета<br>времени           | Без учета<br>времени               | Без учета<br>времени               | Без учета<br>времени       |
| 3.                                    | Подтягивание<br>из виса на<br>высокой<br>перекладине<br>(количество<br>раз)         | 2                                  | 3                                  | 4                              | -                                  | -                                  | -                          |
|                                       | или<br>подтягивание из<br>виса лежа на<br>низкой<br>перекладине<br>(количество раз) | 5                                  | 6                                  | 13                             | 4                                  | 5                                  | 11                         |
|                                       | или сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лежа на<br>полу<br>(количество раз)     | 7                                  | 9                                  | 17                             | 4                                  | 5                                  | 11                         |
| 4.                                    | Наклон вперед<br>из положения<br>стоя с<br>прямыми<br>ногами на полу                | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Достать<br>пол<br>ладоням<br>и | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Достать<br>пол<br>ладонями |

| Испытания (тесты) по выбору  |   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
|--|---|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 5.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                | 115               | 120               | 140               | 110               | 115               | 135               |
| 6.   | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)  | 2                 | 3                 | 4                 | 2                 | 3                 | 4                 |
| 7.   | Бег на лыжах на 1 км (мин, с)                                   | 8.45              | 8.30              | 8.00              | 9.15              | 9.00              | 8.30              |
|  | Бег на лыжах на 2 км (мин, с)                                   | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
|  | или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 8.   | Плавание без учета времени (м)                                  | 10                | 10                | 15                | 10                | 10                | 15                |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе  |   | 8                 | 8                 | 8                 | 8                 | 8                 | 8                 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-Комплекс)** |   | 6                 | 6                 | 7                 | 6                 | 6                 | 7                 |

\* Для бесснежных районов страны.

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

приложении к настоящим государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Требования).

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

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

## II. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

### 1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

| №<br>п/п                              | Виды испытаний<br>(тесты)  | Нормативы                          |                                    |                            |                                    |                                    |                         |
|---------------------------------------|--|------------------------------------|------------------------------------|----------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-------------------------|
|                                       |  | Мальчики                           |                                    |                            | Девочки                            |                                    |                         |
|                                       |  | Бронзовый<br>знак                  | Серебряный<br>знак                 | Золотой<br>знак            | Бронзовый<br>знак                  | Серебряный<br>знак                 | Золотой<br>знак         |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |  |                                    |                                    |                            |                                    |                                    |                         |
| 1.                                    | Бег на 60 м (с)  | 12,0                               | 11,6                               | 10,5                       | 12,9                               | 12,3                               | 11,0                    |
| 2.                                    | Бег на 1 км<br>(мин, с)  | 6.30                               | 6.10                               | 4.50                       | 6.50                               | 6.30                               | 6.00                    |
| 3.                                    | Подтягивание из<br>виса на высокой<br>перекладине<br>(количество раз)            | 2                                  | 3                                  | 5                          | -                                  | -                                  | -                       |
|                                       | или подтягивание<br>из виса лежа на<br>низкой<br>перекладине<br>(количество раз) | -                                  | -                                  | -                          | 7                                  | 9                                  | 15                      |
|                                       | или сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лежа на<br>полу (количество<br>раз)  | 9                                  | 12                                 | 16                         | 5                                  | 7                                  | 12                      |
| 4.                                    | Наклон вперед из<br>положения стоя с<br>прямыми ногами<br>на полу                | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Достать<br>пол<br>ладонями | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Достать пол<br>ладонями |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>    |  |                                    |                                    |                            |                                    |                                    |                         |
| 5.                                    | Прыжок в длину с<br>разбега (см)   | 190                                | 220                                | 290                        | 190                                | 200                                | 260                     |
|                                       | или прыжок в<br>длину с места<br>толчком двумя<br>ногами (см)                    | 130                                | 140                                | 160                        | 125                                | 130                                | 150                     |
| 6.                                    | Метание мяча<br>весом 150 г (м)  | 24                                 | 27                                 | 32                         | 13                                 | 15                                 | 17                      |
| 7.                                    | Бег на лыжах на 1<br>км (мин, с)   | 8.15                               | 7.45                               | 6.45                       | 8.40                               | 8.20                               | 7.30                    |
|                                       | или на 2 км  | Без учета<br>времени               | Без учета<br>времени               | Без учета<br>времени       | Без учета<br>времени               | Без учета<br>времени               | Без учета<br>времени    |
|                                       | или кросс на 2 км<br>по пересеченной<br>местности*                               | Без учета<br>времени               | Без учета<br>времени               | Без учета<br>времени       | Без учета<br>времени               | Без учета<br>времени               | Без учета<br>времени    |
| 8.                                    | Плавание без<br>учета времени (м)  | 25                                 | 25                                 | 50                         | 25                                 | 25                                 | 50                      |

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

\*Для бесснежных районов страны.

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

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

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

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

#### 1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

| №<br>п/п                              | Виды испытаний<br>(тесты)   | Нормативы                          |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |
|---------------------------------------|---|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
|                                       |   | Мальчики                           |                                    |                                    | Девочки                            |                                    |                                    |
|                                       |   | Бронзовый<br>знак                  | Серебряный<br>знак                 | Золотой<br>знак                    | Бронзовый<br>знак                  | Серебряный<br>знак                 | Золотой<br>знак                    |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |   |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |
| 1.                                    | Бег на 60 м (с)   | 11,0                               | 10,8                               | 9,9                                | 11,4                               | 11,2                               | 10,3                               |
| 2.                                    | Бег на 1,5 км<br>(мин, с)   | 8.35                               | 7.55                               | 7.10                               | 8.55                               | 8.35                               | 8.00                               |
|                                       | или на 2 км<br>(мин, с)   | 10.25                              | 10.00                              | 9.30                               | 12.30                              | 12.00                              | 11.30                              |
| 3.                                    | Подтягивание из<br>вися на высокой<br>перекладине<br>(количество раз)               | 3                                  | 4                                  | 7                                  | -                                  | -                                  | -                                  |
|                                       | или<br>подтягивание из<br>вися лежа на<br>низкой<br>перекладине<br>(количество раз) | -                                  | -                                  | -                                  | 9                                  | 11                                 | 17                                 |
|                                       | или сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лежа на<br>полу<br>(количество раз)     | 12                                 | 14                                 | 20                                 | 7                                  | 8                                  | 14                                 |
| 4.                                    | Наклон вперед<br>из положения<br>стоя с прямыми<br>ногами на полу                   | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>    |   |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |
| 5.                                    | Прыжок в длину<br>с разбега (см)  | 280                                | 290                                | 330                                | 240                                | 260                                | 300                                |
|                                       | или прыжок в<br>длину с места<br>толчком двумя<br>ногами (см)                       | 150                                | 160                                | 175                                | 140                                | 145                                | 165                                |
| 6.                                    | Метание мяча<br>весом 150 г (м)   | 25                                 | 28                                 | 34                                 | 14                                 | 18                                 | 22                                 |
| 7.                                    | Бег на лыжах на<br>2 км (мин, с)  | 14.10                              | 13.50                              | 13.00                              | 14.50                              | 14.30                              | 13.50                              |

|   |  |                                    |                   |                   |                   |                   |                   |
|---|--|------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|   | или на 3 км  | Без учета времени                  | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
|   | или кросс на 3 км по пересеченной местности*   | Без учета времени                  | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 8.  | Плавание 50 м (мин, с)   | Без учета времени                  | Без учета времени | 0.50              | Без учета времени | Без учета времени | 1.05              |
| 9.  | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки) | 10                                 | 15                | 20                | 10                | 15                | 20                |
|   | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м                   | 13                                 | 20                | 25                | 13                | 20                | 25                |
| 10.   | Туристский поход с проверкой туристских навыков  | Туристский поход на дистанцию 5 км |                   |                   |                   |                   |                   |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе   |  | 10                                 | 10                | 10                | 10                | 10                | 10                |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** |  | 6                                  | 7                 | 8                 | 6                 | 7                 | 8                 |

\* Для бесснежных районов страны.

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

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

## 3.Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

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



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

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

| №<br>п/п                              | Виды<br>испытаний<br>(тесты)  | Нормативы                          |                                    |                            |                                    |                                    |                                    |
|---------------------------------------|---|------------------------------------|------------------------------------|----------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
|                                       |   | Мальчики                           |                                    |                            | Девочки                            |                                    |                                    |
|                                       |   | Бронзовый<br>знак                  | Серебряный<br>знак                 | Золотой<br>знак            | Бронзовый<br>знак                  | Серебряный<br>знак                 | Золотой<br>знак                    |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |   |                                    |                                    |                            |                                    |                                    |                                    |
| 1.                                    | Бег на 60 м (с)   | 10,0                               | 9,7                                | 8,7                        | 10,9                               | 10,6                               | 9,6                                |
| 2.                                    | Бег на 2 км<br>(мин, с)   | 9.55                               | 9.30                               | 9.00                       | 12.10                              | 11.40                              | 11.00                              |
|                                       | или на 3 км   | Без учета<br>времени               | Без учета<br>времени               | Без учета<br>времени       | -                                  | -                                  | -                                  |
| 3.                                    | Подтягивание из<br>виса на высокой<br>перекладине<br>(количество раз)                   | 4                                  | 6                                  | 10                         | -                                  | -                                  | -                                  |
|                                       | или подтягивание<br>из виса лежа на<br>низкой<br>перекладине<br>(количество раз)        | -                                  | -                                  | -                          | 9                                  | 11                                 | 18                                 |
|                                       | или сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лежа на<br>полу (количество<br>раз)         | -                                  | -                                  | -                          | 7                                  | 9                                  | 15                                 |
| 4.                                    | Наклон вперед из<br>положения стоя с<br>прямыми ногами<br>на полу                       | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Достать<br>пол<br>ладонями | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>    |   |                                    |                                    |                            |                                    |                                    |                                    |
| 5.                                    | Прыжок в длину<br>с разбега (см)  | 330                                | 350                                | 390                        | 280                                | 290                                | 330                                |
|                                       | или прыжок в<br>длину с места<br>толчком двумя<br>ногами (см)                           | 175                                | 185                                | 200                        | 150                                | 155                                | 175                                |
| 6.                                    | Поднимание<br>туловища из<br>положения лежа<br>на спине<br>(количество раз<br>за 1 мин) | 30                                 | 36                                 | 47                         | 25                                 | 30                                 | 40                                 |
| 7.                                    | Метание мяча<br>весом 150 г (м)   | 30                                 | 35                                 | 40                         | 18                                 | 21                                 | 26                                 |

|   |   |  |                   |                   |                   |                   |                   |
|---|---|--|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 8.  | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)   | 18.45  | 17.45             | 16.30             | 22.30             | 21.30             | 19.30             |
|   | или на 5 км (мин, с)  | 28.00  | 27.15             | 26.00             | -                 | -                 | -                 |
|   | или кросс на 3 км по пересеченной местности*  | Без учета времени  | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 9.  | Плавание на 50 м (мин, с)   | Без учета времени  | Без учета времени | 0.43              | Без учета времени | Без учета времени | 1.05              |
| 10.   | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 15   | 20                | 25                | 15                | 20                | 25                |
|   | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)          | 18   | 25                | 30                | 18                | 25                | 30                |
| 11.   | Туристский поход с проверкой туристских навыков   | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км |                   |                   |                   |                   |                   |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе   |   | 11   | 11                | 11                | 11                | 11                | 11                |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** |   | 6  | 7                 | 8                 | 6                 | 7                 | 8                 |

\* Для бесснежных районов страны.

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

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным

государственным образовательным стандартом.

### 3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

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

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

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

| №<br>п/п                              | Виды испытаний<br>(тесты)  | Нормативы         |                    |                 |                   |                    |                 |
|---------------------------------------|--|-------------------|--------------------|-----------------|-------------------|--------------------|-----------------|
|                                       |  | Юноши             |                    |                 | Девушки           |                    |                 |
|                                       |  | Бронзовый<br>знак | Серебряный<br>знак | Золотой<br>знак | Бронзовый<br>знак | Серебряный<br>знак | Золотой<br>знак |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |  |                   |                    |                 |                   |                    |                 |
| 1.                                    | Бег на 100 м (с)   | 14,6              | 14,3               | 13,8            | 18,0              | 17,6               | 16,3            |
| 2.                                    | Бег на 2 км (мин,<br>с)  | 9.20              | 8.50               | 7.50            | 11.50             | 11.20              | 9.50            |
|                                       | или на 3 км (мин,<br>с)  | 15.10             | 14.40              | 13.10           | -                 | -                  | -               |
| 3.                                    | Подтягивание из<br>виса на высокой<br>перекладине<br>(количество раз)  | 8                 | 10                 | 13              | -                 | -                  | -               |
|                                       | или рывок гири 16<br>кг (количество<br>раз)  | 15                | 25                 | 35              | -                 | -                  | -               |
|                                       | или подтягивание<br>из виса лежа на<br>низкой<br>перекладине<br>(количество раз)                                 | -                 | -                  | -               | 11                | 13                 | 19              |
|                                       | или сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лежа на<br>полу<br>(количество раз)                                  | -                 | -                  | -               | 9                 | 10                 | 16              |
| 4.                                    | Наклон вперед из<br>положения стоя с<br>прямыми ногами<br>на гимнастической<br>скамье (ниже<br>уровня скамьи-см) | 6                 | 8                  | 13              | 7                 | 9                  | 16              |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>    |  |                   |                    |                 |                   |                    |                 |
| 5.                                    | Прыжок в длину с<br>разбега (см)   | 360               | 380                | 440             | 310               | 320                | 360             |
|                                       | или прыжок в<br>длину с места<br>толчком двумя<br>ногами (см)  | 200               | 210                | 230             | 160               | 170                | 185             |
| 6.                                    | Поднимание<br>туловища из<br>положения лежа на<br>спине (количество<br>раз в 1 мин)                              | 30                | 40                 | 50              | 20                | 30                 | 40              |

|   |   |  |                   |                   |                   |                   |                   |
|---|---|--|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 7.  | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)   | 27   | 32                | 38                | -                 | -                 | -                 |
|   | или весом 500 г (м)   | -  | -                 | -                 | 13                | 17                | 21                |
| 8.  | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)   | -  | -                 | -                 | 19.15             | 18.45             | 17.30             |
|   | или на 5 км (мин, с)  | 25.40  | 25.00             | 23.40             | -                 | -                 | -                 |
|   | или кросс на 3 км по пересеченной местности*  | -  | -                 | -                 | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
|   | или кросс на 5 км по пересеченной местности*  | Без учета времени  | Без учета времени | Без учета времени | -                 | -                 | -                 |
| 9.  | Плавание на 50 м (мин, с)   | Без учета времени  | Без учета времени | 0.41              | Без учета времени | Без учета времени | 1.10              |
| 10.   | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 15   | 20                | 25                | 15                | 20                | 25                |
|   | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)          | 18   | 25                | 30                | 18                | 25                | 30                |
| 11.   | Туристский поход с проверкой туристских навыков   | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км |                   |                   |                   |                   |                   |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе   |   | 11   | 11                | 11                | 11                | 11                | 11                |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** |   | 6  | 7                 | 8                 | 6                 | 7                 | 8                 |

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей,

выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

### 3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

| № п/п   | Виды двигательной деятельности  | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
|---|---|--|
| 1.  | Утренняя гимнастика   | 140                                      |
| 2.  | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях   | 135                                      |
| 3.  | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня  | 75                                       |
| 4.  | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 135                                      |
| 5.  | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности  | 120                                      |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |   |  |

Приложение  
к государственным требованиям к уровню  
физической подготовленности населения  
при выполнении нормативов  
Всероссийского физкультурно-  
спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

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

| Наименование<br>физического качества<br>умения или навыка | Виды испытаний (тесты)   |
|---|--|
| Скоростные<br>возможности                                 | 1. Челночный бег 3x10 м (с)<br>2. Бег на 30 м (с)<br>3. Бег на 60 м (с)<br>4. Бег на 100 м (с)   |
| Сила  | 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)<br>2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)<br>3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)<br>4. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)<br>5. Сгибание и разгибание рук в упоре о сидение стула (количество раз)<br>6. Рывок гири 16 кг (количество раз)   |
| Выносливость  | 1. Бег на 1 км (мин, с)<br>2. Бег на 1,5 км (мин, с)<br>3. Бег на 2 км (мин, с)<br>4. Бег на 3 км (мин, с)<br>5. Смешанное передвижение на 1 км (без учета времени)<br>6. Смешанное передвижение на 2 км (без учета времени)<br>7. Смешанное передвижение на 3 км (без учета времени)<br>8. Смешанное передвижение на 4 км (без учета времени)<br>9. Скандинавская ходьба 2 км (без учета времени)<br>10. Скандинавская ходьба 3 км (без учета времени)<br>11. Скандинавская ходьба 4 км (без учета времени) |
| Гибкость  | 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пальцами голеностопные суставы)<br>2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол ладонями)<br>3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (касание пола пальцами рук)<br>4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см)   |

|                               |     |   |
|-------------------------------|-----|---|
| Прикладные навыки             | 1.  | Бег на лыжах на 1 км (мин, с)   |
|                               | 2.  | Бег на лыжах на 2 км (мин, с)   |
|                               | 3.  | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)   |
|                               | 4.  | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)   |
|                               | 5.  | Передвижение на лыжах 2 км  |
|                               | 6.  | Передвижение на лыжах 4 км  |
|                               | 7.  | Передвижение на лыжах 5 км  |
|                               | 8.  | Кросс по пересеченной местности на 1 км (без учета времени)   |
|                               | 9.  | Кросс по пересеченной местности на 2 км (без учета времени)   |
|                               | 10. | Кросс по пересеченной местности на 3 км (без учета времени)   |
|                               | 11. | Кросс по пересеченной местности на 5 км (без учета времени)   |
|                               | 12. | Смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности (без учета времени)  |
|                               | 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 с учетом времени (мин, с)  |
|                               | 18. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5м (количество очков)  |
|                               | 19. | Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5 м (количество очков)     |
|                               | 20. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10м (количество очков) |
|                               | 21. | Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10 м (количество очков)    |
|                               | 22. | Туристский поход с проверкой туристских навыков   |
| Скоростно-силовые возможности | 1.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)  |
|                               | 2.  | Прыжок в длину с разбега (см)   |
|                               | 3.  | Метание мяча весом 150 г (м)  |
|                               | 4.  | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)   |
|                               | 5.  | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)   |
|                               | 6.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)  |
| Координационные способности   |     | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)  |