|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **I. Первая ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет (включительно)** | | | | | |  |
|  |  |
|  |  |
| **№ п/п** | **Испытания (тесты)** | **Нормативы** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1 | **Челночный бег 3х10 м** | 10,3 | 10,0 | 9,2 | 10,6 | 10,4 | 9,5 |
| **Бег на 30 м** | 6,9 | 6,7 | 6,0 | 7,1 | 6,8 | 6,2 |
| 2 | **Смешанное передвижение (1 км)** | 7.10 | 6.40 | 5.20 | 7.35 | 7.05 | 6.00 |
| 3 | **Подтягивание из виса на высокой перекладине** | 2 | 3 | 4 | ~ | ~ | ~ |
| **Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине** | 6 | 9 | 15 | 4 | 6 | 11 |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** | 7 | 10 | 17 | 4 | 6 | 11 |
| 4 | **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье** | 1 | 3 | 7 | 3 | 5 | 9 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 5 | **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами** | 110 | 120 | 140 | 105 | 115 | 135 |
| 6 | **Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м** | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 |
| 7 | **Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)** | 21 | 24 | 35 | 18 | 21 | 30 |
| 8\* | **Бег на лыжах на 1 км** | 10.15 | 9.00 | 8.00 | 11.00 | 9.30 | 8.30 |
| **Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км** | 9.00 | 7.00 | 6.00 | 9.30 | 7.30 | 6.30 |
| 9 | **Плавание 25 м** | 3.00 | 2.40 | 2.30 | 3.00 | 2.40 | 2.30 |
| \*- Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Примечание:** | |  |  |  |  |  |  |
| Участники тестирования | | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Вид знака отличия | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Общее количество испытаний (тестов в возрастной группе) | | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО | | **6** | **6** | **7** | **6** | **6** | **7** |
| Без выполнения обязательных нормативов, остальные не суммируются | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| № п/п | Виды двигательной деятельности | | | | | | Миним. объем в неделю не менее (мин) |
| 1 | Утренняя гимнастика | | | | | | 70 |
| 2 | Учебные занятия в образовательных организациях | | | | | | 135 |
| 3 | В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность) | | | | | | 120 |
| 4 | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, спортивной гимнастике, в группах общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях | | | | | | 90 |
| 5 | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности | | | | | | 185 |
| В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **II. Вторая ступень (возрастная группа от 9 до 10 лет (включительно)** | | | | | |  |
|  |  |
|  |  |
| **№ п/п** | **Испытания (тесты)** | **Нормативы** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1 | **Бег на 30 м** | 6,2 | 6,0 | 5,4 | 6,4 | 6,2 | 5,6 |
| **Бег на 60 м** | 11,9 | 11,5 | 10,4 | 12,4 | 12,0 | 10,8 |
| 2 | **Бег на 1 км** | 6,10 | 5,50 | 4,50 | 6,30 | 6,20 | 5,10 |
| 3 | **Подтягивание из виса на высокой перекладине** | 2 | 3 | 5 | ~ | ~ | ~ |
| **Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине** | 9 | 12 | 20 | 7 | 9 | 15 |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** | 10 | 13 | 22 | 5 | 7 | 13 |
| 4 | **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье** | 2 | 4 | 8 | 3 | 5 | 11 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| **5** | **Челночный бег 3х10 м** | 9,6 | 9,3 | 8,5 | 9,9 | 9,5 | 8,7 |
| 6 | **Прыжок в длину с разбега** | 210 | 225 | 285 | 190 | 200 | 250 |
| **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами** | 130 | 140 | 160 | 120 | 130 | 150 |
| 7 | **Метание мяча весом 150 г** | 19 | 22 | 27 | 13 | 15 | 18 |
| 8 | **Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)** | 27 | 32 | 42 | 24 | 27 | 36 |
| 9\* | **Бег на лыжах на 1 км** | 8.15 | 7.45 | 6.45 | 10.00 | 8.20 | 7.30 |
| **Кросс на 2 км по пересеченной местности** | 18.00 | 16.00 | 13.00 | 19.00 | 17.30 | 15.00 |
| 10 | **Плавание 50 м** | 3.00 | 2.40 | 2.30 | 3.00 | 2.40 | 2.30 |
| \*- Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Примечание:** | |  |  |  |  |  |  |
| Участники тестирования | | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Вид знака отличия | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Общее количество испытаний (тестов в возрастной группе) | | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО | | **7** | **7** | **8** | **7** | **7** | **8** |
| Без выполнения обязательных нормативов, остальные не суммируются | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| № п/п | Виды двигательной деятельности | | | | | | Миним. объем в неделю не менее (мин) |
| 1 | Утренняя гимнастика | | | | | | 70 |
| 2 | Учебные занятия в образовательных организациях | | | | | | 135 |
| 3 | В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность) | | | | | | 120 |
| 4 | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, спортивной гимнастике, в группах общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях | | | | | | 90 |
| 5 | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности | | | | | | 185 |
| В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **III. Третья ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет (включительно)** | | | | | |  |
|  |  |
|  |  |
| **№ п/п** | **Испытания (тесты)** | **Нормативы** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1 | **Бег на 30 м** | 5,7 | 5,5 | 5,1 | 6,0 | 5,8 | 5,3 |
| **Бег на 60 м** | 10,9 | 10,4 | 9,5 | 11,3 | 10,9 | 10,1 |
| 2 | **Бег на 1,5 км** | 8.20 | 8.05 | 6.50 | 8.55 | 8.29 | 7.14 |
| **Бег на 2 км** | 11.10 | 10.20 | 9.20 | 13 | 12.1 | 10.4 |
| 3 | **Подтягивание из виса на высокой перекладине** | 3 | 4 | 7 | ~ | ~ | ~ |
| **Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине** | 11 | 15 | 23 | 9 | 11 | 17 |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** | 13 | 18 | 28 | 7 | 9 | 14 |
| 4 | **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье** | 3 | 5 | 9 | 4 | 6 | 13 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| **5** | **Челночный бег 3х10 м** | 9,0 | 8,7 | 7,9 | 9,4 | 9,1 | 8,2 |
| 6 | **Прыжок в длину с разбега** | 270 | 280 | 335 | 230 | 240 | 300 |
| **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами** | 150 | 160 | 180 | 135 | 145 | 165 |
| 7 | **Метание мяча весом 150 г** | 24 | 26 | 33 | 16 | 18 | 22 |
| 8 | **Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)** | 32 | 36 | 46 | 28 | 30 | 40 |
| 9\* | **Бег на лыжах на 2 км** | 14.10 | 13.50 | 12.30 | 15.00 | 14.40 | 13.30 |
| **Кросс на 3 км по пересеченной местности** | 18.30 | 17.30 | 16.00 | 21.00 | 20.00 | 17.40 |
| 10 | **Плавание 50 м** | 1.30 | 1.20 | 1.00 | 1.35 | 1.25 | 1.05 |
| 11 | **Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом** | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| **Стрельба из электронного оружия или пневматической винтовки с диоптрическим прицелом из положения сидя или стоя с опорой локтей** | 13 | 20 | 25 | 13 | 20 | 25 |
| 12 | **Туристский поход с проверкой туристских навыков** | 5 | | | | | |
| \*- Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Примечание:** | |  |  |  |  |  |  |
| Участники тестирования | | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Вид знака отличия | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Общее количество испытаний (тестов в возрастной группе) | | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО | | **7** | **7** | **8** | **7** | **7** | **8** |
| Без выполнения обязательных нормативов, остальные не суммируются | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| № п/п | Виды двигательной деятельности | | | | | | Миним. объем в неделю не менее (мин) |
| 1 | Утренняя гимнастика | | | | | | 105 |
| 2 | Учебные занятия в образовательных организациях | | | | | | 135 |
| 3 | В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность) | | | | | | 120 |
| 4 | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, полиатлону, спортивной гимнастике, спортивному туризму, единоборствам, фитнесу, в группахобщей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях | | | | | | 90 |
| 5 | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности | | | | | | 175 |
| В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **IV. Четвертая ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет (включительно)** | | | | | |  |
|  |  |
|  |  |
| **№ п/п** | **Испытания (тесты)** | **Нормативы** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1 | **Бег на 30 м** | 5,3 | 5,1 | 4,7 | 5,6 | 5,4 | 5,0 |
| **Бег на 60 м** | 9,6 | 9,2 | 8,2 | 10,6 | 10,4 | 9,6 |
| 2 | **Бег на 2 км** | 10.00 | 9.40 | 8.10 | 12.10 | 11.40 | 10.00 |
| **Бег на 3 км** | 15.20 | 14.50 | 13.00 | ~ | ~ | ~ |
| 3 | **Подтягивание из виса на высокой перекладине** | 6 | 8 | 12 | ~ | ~ | ~ |
| **Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине** | 13 | 17 | 24 | 10 | 12 | 18 |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** | 20 | 24 | 36 | 8 | 10 | 15 |
| 4 | **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье** | 4 | 6 | 11 | 5 | 8 | 15 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| **5** | **Челночный бег 3х10 м** | 8,1 | 7,8 | 7,2 | 9,0 | 8,8 | 8,0 |
| 6 | **Прыжок в длину с разбега** | 340 | 355 | 415 | 275 | 290 | 340 |
| **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами** | 170 | 190 | 215 | 150 | 160 | 180 |
| 7 | **Метание мяча весом 150 г** | 35 | 39 | 49 | 31 | 34 | 43 |
| 8 | **Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)** | 30 | 34 | 40 | 19 | 21 | 27 |
| 9\* | **Бег на лыжах на 3 км** | 18.50 | 17.40 | 16.30 | 22.30 | 21.30 | 19.30 |
| **Бег на лыжах на 5 км** | 30.00 | 29.15 | 27.00 | ~ | ~ | ~ |
| **Кросс на 3 км по пересеченной местности** | 16.30 | 16.00 | 14.30 | 19.30 | 18.30 | 17.00 |
| 10 | **Плавание 50 м** | 1.25 | 1.15 | 0.55 | 1.30 | 1.20 | 1.03 |
| 11 | **Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом** | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| **Стрельба из электронного оружия или пневматической винтовки с диоптрическим прицелом из положения сидя или стоя с опорой локтей** | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 12 | **Самозащита без оружия** | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| 13 | **Туристский поход с проверкой туристских навыков** | 10 | | | | | |
| \*- Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Примечание:** | |  |  |  |  |  |  |
| Участники тестирования | | **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| Вид знака отличия | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Общее количество испытаний (тестов в возрастной группе) | | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО | | **7** | **8** | **9** | **7** | **8** | **9** |
| Без выполнения обязательных нормативов, остальные не суммируются | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| № п/п | Виды двигательной деятельности | | | | | | Миним. объем в неделю не менее (мин) |
| 1 | Утренняя гимнастика | | | | | | 140 |
| 2 | Учебные занятия в образовательных организациях | | | | | | 135 |
| 3 | В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность) | | | | | | 120 |
| 4 | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, полиатлону, спортивной гимнастике, спортивному туризму, единоборствам, фитнесу, в группахобщей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях | | | | | | 90 |
| 5 | Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности | | | | | | 175 |
| В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | | | | | | |
|  | **V. Пятая ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет (включительно)** | | | | | |  |
|  |  |
|  |  |
| **№ п/п** | **Испытания (тесты)** | **Нормативы** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1 | **Бег на 30 м** | 4,9 | 4,7 | 4,4 | 5,7 | 5,5 | 5,0 |
| **Бег на 60 м** | 8,8 | 8,5 | 8,0 | 10,5 | 10,1 | 9,3 |
| **Бег на 100 м** | 14,6 | 14,3 | 13,4 | 17,6 | 17,2 | 16,0 |
| 2 | **Бег на 2 км** | ~ | ~ | ~ | 12.00 | 11.20 | 9.50 |
| **Бег на 3 км** | 15.00 | 14.30 | 12.40 | ~ | ~ | ~ |
| 3 | **Подтягивание из виса на высокой перекладине** | 9 | 11 | 14 | ~ | ~ | ~ |
| **Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине** | ~ | ~ | ~ | 11 | 13 | 19 |
| **Рывок гири 16 кг** | 15 | 18 | 33 | ~ | ~ | ~ |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** | 27 | 31 | 42 | 9 | 11 | 16 |
| 4 | **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье** | 6 | 8 | 13 | 7 | 9 | 16 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| **5** | **Челночный бег 3х10 м** | 7,9 | 7,6 | 6,9 | 8,9 | 8,7 | 7,9 |
| 6 | **Прыжок в длину с разбега** | 375 | 385 | 440 | 285 | 300 | 345 |
| **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами** | 195 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| 7 | **Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)** | 36 | 40 | 50 | 33 | 36 | 44 |
| 8 | **Метание спортивного снаряда весом 700 г** | 27 | 29 | 35 | ~ | ~ | ~ |
| **Метание спортивного снаряда весом 500 г** | ~ | ~ | ~ | 13 | 16 | 20 |
| 9\* | **Бег на лыжах на 3 км** | ~ | ~ | ~ | 20.00 | 19.00 | 17.00 |
| **Бег на лыжах на 5 км** | 27.30 | 26.10 | 24.00 | ~ | ~ | ~ |
| **Кросс на 3 км по пересеченной местности** | ~ | ~ | ~ | 19.00 | 18.00 | 16.30 |
| **Кросс на 5 км по пересеченной местности** | 26.30 | 25.30 | 23.30 | ~ | ~ | ~ |
| 10 | **Плавание 50 м** | 1.15 | 1.05 | 0.50 | 1.28 | 1.18 | 1.02 |
| 11 | **Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом** | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| **Стрельба из электронного оружия или пневматической винтовки с диоптрическим прицелом из положения сидя или стоя с опорой локтей** | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 12 | **Самозащита без оружия** | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| 13 | **Туристский поход с проверкой туристских навыков** | 10 | | | | | |
| \*- Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Примечание:** | |  |  |  |  |  |  |
| Участники тестирования | | **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| Вид знака отличия | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Общее количество испытаний (тестов в возрастной группе) | | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО | | **7** | **8** | **9** | **7** | **8** | **9** |
| Без выполнения обязательных нормативов, остальные не суммируются | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| № п/п | Виды двигательной деятельности | | | | | | Миним. объем в неделю не менее (мин) |
| 1 | Утренняя гимнастика | | | | | | 140 |
| 2 | Учебные занятия в образовательных организациях | | | | | | 135 |
| 3 | В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность) | | | | | | 75 |
| 4 | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, спортивной гимнастике, в группах общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях | | | | | | 135 |
| 5 | Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности | | | | | | 205 |
| В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **VI. Шестая ступень (возрастная группа от 18 до 29 лет (включительно)** | | | | | |  |
|  |  |
|  |  |
| **№ п/п** | **Испытания (тесты)** | **Нормативы (МУЖЧИНЫ)** | | | | | |
| **Возрастная подгруппа от 18 до 24 лет** | | | **Возрастная подгруппа от 25 до 29 лет** | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1 | **Бег на 30 м** | 4,8 | 4,6 | 4,3 | 5,4 | 5,0 | 4,6 |
| **Бег на 60 м** | 9,0 | 8,6 | 7,9 | 9,5 | 9,1 | 8,2 |
| **Бег на 100 м** | 14,4 | 14,1 | 13,1 | 15,1 | 14,8 | 13,8 |
| 2 | **Бег на 3 км** | 14,3 | 13,4 | 12,00 | 15,00 | 14,40 | 12,5 |
| 3 | **Подтягивание из виса на высокой перекладине** | 10 | 12 | 15 | 7 | 9 | 13 |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** | 28 | 32 | 44 | 22 | 25 | 39 |
| **Рывок гири 16 кг** | 21 | 25 | 43 | 19 | 23 | 40 |
| 4 | **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье** | 6 | 8 | 13 | 5 | 7 | 12 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| **5** | **Челночный бег 3х10 м** | 8,0 | 7,7 | 7,1 | 8,2 | 7,9 | 7,4 |
| 6 | **Прыжок в длину с разбега** | 370 | 380 | 430 | ~ | ~ | ~ |
| **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами** | 210 | 225 | 240 | 205 | 220 | 235 |
| 7 | **Метание спортивного снаряда весом 700 г** | 33 | 35 | 37 | 33 | 35 | 37 |
| 8 | **Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)** | 33 | 37 | 48 | 30 | 35 | 45 |
| 9 | **Бег на лыжах на 5 км** | 27.00 | 25.30 | 22.00 | 27.30 | 26.30 | 22.30 |
| **Кросс на 5 км по пересеченной местности** | 26.00 | 25.00 | 22.00 | 26.30 | 26.00 | 22.30 |
| 10 | **Плавание 50 м** | 1.10 | 1.00 | 0.50 | 1.15 | 1.05 | 0.55 |
| 11 | **Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом** | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| **Стрельба из электронного оружия или пневматической винтовки с диоптрическим прицелом из положения сидя или стоя с опорой локтей** | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 12 | **Самозащита без оружия** | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| 13 | **Туристский поход с проверкой туристских навыков** | 15 | | | | | |
| \*- Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ п/п** | **Испытания (тесты)** | **Нормативы (Женщины)** | | | | | |
| **Возрастная подгруппа от 18 до 24 лет** | | | **Возрастная подгруппа от 25 до 29 лет** | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1 | **Бег на 30 м** | 5,9 | 5,7 | 5,1 | 6,4 | 6,1 | 5,4 |
| **Бег на 60 м** | 10,9 | 10,5 | 9,6 | 11,2 | 10,7 | 9,9 |
| **Бег на 100 м** | 17,8 | 17,4 | 16,4 | 18,8 | 18,2 | 17,0 |
| 2 | **Бег на 2 км** | 13.10 | 12.30 | 10.50 | 14.00 | 13.10 | 11.35 |
| 3 | **Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине** | 10 | 12 | 18 | 9 | 11 | 17 |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** | 10 | 12 | 17 | 9 | 11 | 16 |
| 4 | **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье** | 8 | 11 | 16 | 7 | 9 | 14 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| **5** | **Челночный бег 3х10 м** | 9,0 | 8,8 | 8,2 | 9,3 | 9,0 | 8,7 |
| 6 | **Прыжок в длину с разбега** | 270 | 290 | 320 | ~ | ~ | ~ |
| **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами** | 170 | 180 | 195 | 165 | 175 | 190 |
| 7 | **Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)** | 32 | 35 | 43 | 24 | 29 | 37 |
| 8 | **Метание спортивного снаряда весом 500 г** | 14 | 17 | 21 | 13 | 15 | 18 |
| 9 | **Бег на лыжах на 3 км** | 21.00 | 19.40 | 18.10 | 22.30 | 20.45 | 18.00 |
| **Кросс на 3 км по пересеченной местности** | 19.15 | 18.30 | 17.30 | 22.00 | 20.15 | 18.00 |
| 10 | **Плавание 50 м** | 1.25 | 1.15 | 1.00 | 1.25 | 1.15 | 1.00 |
| 11 | **Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом** | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| **Стрельба из электронного оружия или пневматической винтовки с диоптрическим прицелом из положения сидя или стоя с опорой локтей** | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 12 | **Самозащита без оружия** | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| 13 | **Туристский поход с проверкой туристских навыков** | 15 | | | | | |
| \*- Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Примечание:** | |  |  |  |  |  |  |
| Участники тестирования | | **Мужчины** | | | **Женщины** | | |
| Вид знака отличия | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Общее количество испытаний (тестов в возрастной группе) | | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО | | **7** | **8** | **9** | **7** | **8** | **9** |
| Без выполнения обязательных нормативов, остальные не суммируются | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| № п/п | Виды двигательной деятельности для возрастной подгруппы от 18 до 24 лет ( не менее 11 часов) | | | | | | Миним. объем в неделю не менее (мин) |
| 1 | Утренняя гимнастика | | | | | | 140 |
| 2 | Учебные занятия в образовательных организациях, либо занятиях в трудовом коллективе | | | | | | 90 |
| 3 | В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность) | | | | | | 75 |
| 4 | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, полиатлону, спортивной гимнастике, спортивному туризму, гиревому спорту, тяжелой атлетике, единоборствам, фитнесу, техническим, военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях | | | | | | 120 |
| 5 | Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности | | | | | | 265 |
| В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| № п/п | Виды двигательной деятельности для возрастной подгруппы от 25 до 29 лет ( не менее 12 часов) | | | | | | Миним. объем в неделю не менее (мин) |
| 1 | Утренняя гимнастика | | | | | | 140 |
| 2 | Учебные занятия в образовательных организациях, либо занятиях в трудовом коллективе | | | | | | 90 |
| 3 | В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность) | | | | | | 90 |
| 4 | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, полиатлону, спортивной гимнастике, спортивному туризму, гиревому спорту, тяжелой атлетике, единоборствам, фитнесу, техническим, военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях | | | | | | 120 |
| 5 | Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности | | | | | | 320 |
| В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **VII. Седьмая ступень (возрастная группа от 30 до 39 лет (включительно)** | | | | | |  |
|  |  |
|  |  |
| **№ п/п** | **Испытания (тесты)** | **Нормативы (МУЖЧИНЫ)** | | | | | |
| **Возрастная подгруппа от 30 до 34 лет** | | | **Возрастная подгруппа от 35 до 39 лет** | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1 | **Бег на 30 м** | 6,3 | 5,7 | 4,9 | 7,1 | 6,3 | 5,2 |
| **Бег на 60 м** | 12,1 | 11,1 | 8,9 | 12,5 | 11,5 | 9,2 |
| 2 | **Бег на 3 км** | 15.10 | 14.50 | 13.2 | 15.45 | 15.00 | 13.50 |
| 3 | **Подтягивание из виса на высокой перекладине** | 5 | 7 | 12 | 4 | 6 | 10 |
| **Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине** | 11 | 14 | 22 | 10 | 13 | 21 |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** | 16 | 19 | 32 | 13 | 17 | 29 |
| **Рывок гири 16 кг** | 19 | 22 | 39 | 18 | 21 | 37 |
| 4 | **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье** | 3 | 5 | 11 | 2 | 4 | 10 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 5 | **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами** | 200 | 210 | 230 | 195 | 205 | 225 |
| 6 | **Метание спортивного снаряда весом 700 г** | 27 | 29 | 34 | 27 | 29 | 34 |
| 7 | **Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)** | 26 | 31 | 41 | 24 | 29 | 39 |
| 8 | **Бег на лыжах на 5 км** | 29.00 | 27.00 | 23.30 | 31.50 | 29.50 | 25.50 |
| **Кросс на 5 км по пересеченной местности** | 28.00 | 26.30 | 23.00 | 29.00 | 28.00 | 25.00 |
| 9 | **Плавание 50 м** | 1.15 | 1.05 | 0.55 | 1.20 | 1.15 | 1.00 |
| 10 | **Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом** | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| **Стрельба из электронного оружия или пневматической винтовки с диоптрическим прицелом из положения сидя или стоя с опорой локтей** | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11 | **Туристский поход с проверкой туристских навыков** | 10 | | | | | |
| \*- Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ п/п** | **Испытания (тесты)** | **Нормативы (Женщины)** | | | | | |
| **Возрастная подгруппа от 30 до 34 лет** | | | **Возрастная подгруппа от 35 до 39 лет** | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1 | **Бег на 30 м** | 7,3 | 6,8 | 5,7 | 7,9 | 7,2 | 5,9 |
| **Бег на 60 м** | 12,9 | 12,3 | 10,7 | 13,2 | 12,6 | 10,9 |
| 2 | **Бег на 2 км** | 14.30 | 13.50 | 12.00 | 15.00 | 14.20 | 12.30 |
| 3 | **Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине** | 8 | 10 | 16 | 7 | 9 | 15 |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** | 5 | 7 | 13 | 4 | 6 | 11 |
| 4 | **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье** | 5 | 7 | 13 | 4 | 6 | 12 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 5 | **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами** | 140 | 150 | 170 | 130 | 140 | 165 |
| 6 | **Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)** | 19 | 22 | 33 | 17 | 20 | 29 |
| 7 | **Метание спортивного снаряда весом 500 г** | 11 | 13 | 17 | 9 | 11 | 16 |
| 8 | **Бег на лыжах на 3 км** | 23.30 | 21.30 | 19.00 | 24.40 | 22.10 | 20.30 |
| **Кросс на 3 км по пересеченной местности** | 22.30 | 21.00 | 18.30 | 23.30 | 21.40 | 20.00 |
| 9 | **Плавание 50 м** | 1.30 | 1.20 | 1.05 | 1.35 | 1.25 | 1.10 |
| 10 | **Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом** | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| **Стрельба из электронного оружия или пневматической винтовки с диоптрическим прицелом из положения сидя или стоя с опорой локтей** | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11 | **Туристский поход с проверкой туристских навыков** | 10 | | | | | |
| \*- Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Примечание:** | |  |  |  |  |  |  |
| Участники тестирования | | **Мужчины** | | | **Женщины** | | |
| Вид знака отличия | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Общее количество испытаний (тестов в возрастной группе) | | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО | | **6** | **7** | **8** | **6** | **7** | **8** |
| Без выполнения обязательных нормативов, остальные не суммируются | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| № п/п | Виды двигательной деятельности | | | | | | Миним. объем в неделю не менее (мин) |
| 1 | Утренняя гимнастика | | | | | | 140 |
| 2 | В процессе трудовой деятельности (физкультминутки, динамические паузы, спортивный час, производственная гимнастика, игровая и соревновательная деятельность) | | | | | | 100 |
| 3 | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, полиатлону, спортивной гимнастике, спортивному туризму, гиревому спорту, тяжелой атлетике, единоборствам, фитнесу, техническим, военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях | | | | | | 140 |
| 4 | Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности | | | | | | 260 |
| В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **VIII. Восьмая ступень (возрастная группа от 40 до 49 лет (включительно)** | | | | | |  |
|  |  |
|  |  |
| **№ п/п** | **Испытания (тесты)** | **Нормативы (МУЖЧИНЫ)** | | | | | |
| **Возрастная подгруппа от 40 до 44 лет** | | | **Возрастная подгруппа от 45 до 49 лет** | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1 | **Бег на 2 км** | 13.00 | 12.00 | 10.00 | 13.20 | 12.15 | 10.30 |
| 2 | **Подтягивание из виса на высокой перекладине** | 4 | 6 | 9 | 3 | 5 | 8 |
| **Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине** | 9 | 12 | 20 | 7 | 10 | 18 |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** | 13 | 17 | 28 | 11 | 15 | 27 |
| **Рывок гири 16 кг** | 14 | 17 | 28 | 9 | 11 | 23 |
| 3 | **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье** | 1 | 3 | 9 | 0 | 2 | 8 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| **4** | **Бег на 30 м** | **7,9** | **7,3** | **5,6** | 8,1 | **7,6** | **6** |
| **Бег на 60 м** | **12,8** | **12** | **9,6** | 14,4 | **13,5** | **11,1** |
| 5 | **Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)** | 22 | 27 | 35 | 19 | 24 | 31 |
| 6 | **Бег на лыжах на 5 км** | 37.00 | 34.40 | 28.10 | 40.00 | 37.00 | 31.00 |
| **Кросс на 3 км по пересеченной местности** | 22.00 | 20.30 | 16.30 | 23.00 | 21.00 | 17.00 |
| 7 | **Плавание 50 м** | 1.20 | 1.10 | 1.00 | 1.25 | 1.15 | 1.05 |
| 8 | **Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом** | 13 | 16 | 25 | 10 | 13 | 25 |
| **Стрельба из электронного оружия или пневматической винтовки с диоптрическим прицелом из положения сидя или стоя с опорой локтей** | 16 | 21 | 30 | 13 | 18 | 30 |
| 9 | **Туристский поход с проверкой туристских навыков** | 5 | | | | | |
| \*- Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ п/п** | **Испытания (тесты)** | **Нормативы (Женщины)** | | | | | |
| **Возрастная подгруппа от 40 до 44 лет** | | | **Возрастная подгруппа от 45 до 49 лет** | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1 | **Бег на 2 км** | 16.10 | 15.10 | 13.00 | 17.20 | 16.10 | 13.40 |
| 2 | **Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине** | 6 | 8 | 14 | 5 | 7 | 12 |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** | 3 | 5 | 10 | 3 | 5 | 9 |
| 3 | **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье** | 2 | 4 | 11 | 2 | 4 | 10 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| **4** | **Бег на 30 м** | **8,5** | **7,9** | **6,2** | 8,7 | **8,2** | **6,5** |
| **Бег на 60 м** | **13,8** | **13,2** | **11,5** | 14,9 | **14** | **11,6** |
| 5 | **Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)** | 14 | 16 | 25 | 10 | 12 | 21 |
| 6 | **Бег на лыжах на 2 км** | 22.30 | 20.50 | 18.00 | 23.50 | 22.30 | 19.30 |
| **Кросс на 2 км по пересеченной местности** | 17.00 | 16.00 | 13.30 | 18.00 | 17.00 | 14.30 |
| 7 | **Плавание 50 м** | 1.38 | 1.28 | 1.15 | 1.40 | 1.30 | 1.20 |
| 8 | **Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом** | 13 | 16 | 22 | 10 | 13 | 20 |
| **Стрельба из электронного оружия или пневматической винтовки с диоптрическим прицелом из положения сидя или стоя с опорой локтей** | 16 | 21 | 27 | 13 | 18 | 25 |
| 9 | **Туристский поход с проверкой туристских навыков** | 5 | | | | | |
| \*- Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Примечание:** | |  |  |  |  |  |  |
| Участники тестирования | | **Мужчины** | | | **Женщины** | | |
| Вид знака отличия | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Общее количество испытаний (тестов в возрастной группе) | | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО | | **5** | **5** | **7** | **5** | **5** | **7** |
| Без выполнения обязательных нормативов, остальные не суммируются | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| № п/п | Виды двигательной деятельности | | | | | | Миним. объем в неделю не менее (мин) |
| 1 | Утренняя гимнастика | | | | | | 140 |
| 2 | В процессе трудовой деятельности (физкультминутки, динамические паузы, спортивный час, производственная гимнастика, игровая и соревновательная деятельность) | | | | | | 100 |
| 3 | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, полиатлону, спортивной гимнастике, спортивному туризму, единоборствам, фитнесу, техническим, военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях | | | | | | 120 |
| 4 | Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности | | | | | | 205 |
| В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **IХ. Девятая ступень (возрастная группа от 50 до 59 лет (включительно)** | | | | | |  |
|  |  |
|  |  |
| **№ п/п** | **Испытания (тесты)** | **Нормативы (МУЖЧИНЫ)** | | | | | |
| **Возрастная подгруппа от 50 до 54 лет** | | | **Возрастная подгруппа от 55 до 59 лет** | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1 | **Бег на 2 км** | 13.50 | 12.45 | 11.00 | 14.00 | 13.00 | 12.00 |
| 2 | **Подтягивание из виса на высокой перекладине** | 2 | 4 | 7 | 2 | 3 | 6 |
| **Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине** | 4 | 7 | 15 | 3 | 5 | 12 |
| **Рывок гири 16 кг** | 8 | 10 | 20 | 6 | 8 | 18 |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** | 9 | 12 | 24 | 7 | 10 | 18 |
| 3 | **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье** | минус 1 | 1 | 7 | минус 2 | 0 | 5 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| **4** | **Скандинавская хотьба на 3 км** | 27.00 | 26.00 | 24.00 | 28.00 | 27.00 | 25.00 |
| 5 | **Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)** | 14 | 19 | 27 | 11 | 15 | 24 |
| 6 | **Бег на лыжах на 5 км** | 44.00 | 40.40 | 34.00 | 50.00 | 45.30 | 37.00 |
| **Кросс на 3 км по пересеченной местности** | 23.30 | 21.30 | 18.00 | 24.00 | 22.00 | 19.00 |
| 7 | **Плавание 50 м** | 1.30 | 1.20 | 1.10 | 1.35 | 1.25 | 1.15 |
| 8 | **Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом** | 10 | 13 | 22 | 10 | 13 | 22 |
| **Стрельба из электронного оружия или пневматической винтовки с диоптрическим прицелом из положения сидя или стоя с опорой локтей** | 13 | 18 | 27 | 13 | 18 | 27 |
| 9 | **Туристский поход с проверкой туристских навыков** | 5 | | | | | |
| \*- Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ п/п** | **Испытания (тесты)** | **Нормативы (Женщины)** | | | | | |
| **Возрастная подгруппа от 50 до 54 лет** | | | **Возрастная подгруппа от 55 до 59 лет** | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1 | **Бег на 2 км** | 18.00 | 17.00 | 14.30 | 20.00 | 19.00 | 15.50 |
| 2 | **Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине** | 4 | 6 | 10 | 3 | 5 | 9 |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** | 3 | 5 | 8 | 2 | 4 | 7 |
| 3 | **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье** | 1 | 3 | 9 | 1 | 3 | 8 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| **4** | **Скандинавская хотьба на 3 км** | 31.00 | 30.00 | 28.00 | 32.00 | 31.00 | 29.00 |
| 5 | **Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)** | 8 | 11 | 18 | 7 | 9 | 15 |
| 6 | **Бег на лыжах на 2 км** | 26.20 | 25.20 | 22.00 | 27.00 | 26.00 | 23.40 |
| **Кросс на 2 км по пересеченной местности** | 19.00 | 18.00 | 15.30 | 21.00 | 20.00 | 16.30 |
| 7 | **Плавание 50 м** | 1.45 | 1.35 | 1.25 | 1.50 | 1.40 | 1.30 |
| 8 | **Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом** | 7 | 10 | 18 | 7 | 10 | 18 |
| **Стрельба из электронного оружия или пневматической винтовки с диоптрическим прицелом из положения сидя или стоя с опорой локтей** | 10 | 15 | 23 | 10 | 15 | 23 |
| 9 | **Туристский поход с проверкой туристских навыков** | 5 | | | | | |
| \*- Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Примечание:** | |  |  |  |  |  |  |
| Участники тестирования | | **Мужчины** | | | **Женщины** | | |
| Вид знака отличия | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Общее количество испытаний (тестов в возрастной группе) | | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО | | **5** | **5** | **7** | **5** | **5** | **7** |
| Без выполнения обязательных нормативов, остальные не суммируются | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| № п/п | Виды двигательной деятельности | | | | | | Миним. объем в неделю не менее (мин) |
| 1 | Утренняя гимнастика | | | | | | 100 |
| 2 | В процессе трудовой деятельности (физкультминутки, динамические паузы, спортивный час, производственная гимнастика, игровая и соревновательная деятельность) | | | | | | 100 |
| 3 | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, полиатлону, спортивной гимнастике, спортивному туризму, единоборствам, фитнесу, в группах здоровья общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях | | | | | | 90 |
| 4 | Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности | | | | | | 185 |
| В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Х. Десятая ступень (возрастная группа от 60 до 69 лет (включительно)** | | | | | |  |
|  |  |
|  |  |
| **№ п/п** | **Испытания (тесты)** | **Нормативы (МУЖЧИНЫ)** | | | | | |
| **Возрастная подгруппа от 60 до 64 лет** | | | **Возрастная подгруппа от 65 до 69 лет** | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1 | **Смешанное передвижение (2 км)** | 20.00 | 18.00 | 14.00 | 22.00 | 20.00 | 16.30 |
| **Скандинавская хотьба на 3 км** | 29.00 | 28.00 | 26.00 | 31.00 | 30.00 | 28.00 |
| 2 | **Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью** | 4 | 6 | 14 | 4 | 6 | 11 |
| 3 | **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье** | минус 6 | минус 4 | минус 1 | минус 8 | минус 6 | минус 4 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 4 | **Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)** | 9 | 12 | 21 | 6 | 9 | 16 |
| 5 | **Передвижение на лыжах на 3 км** | 31.00 | 28.50 | 21.40 | 32.50 | 30.20 | 22.20 |
| **Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км** | 33.00 | 30.00 | 24.00 | 34.30 | 31.30 | 25.30 |
| 6 | **Плавание 25 м** | 3.00 | 2.40 | 2.30 | 3.00 | 2.40 | 2.30 |
| \*- Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ п/п** | **Испытания (тесты)** | **Нормативы (Женщины)** | | | | | |
| **Возрастная подгруппа от 60 до 64 лет** | | | **Возрастная подгруппа от 65 до 69 лет** | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1 | **Смешанное передвижение (2 км)** | 23.00 | 21.00 | 18.00 | 25.00 | 23.00 | 20.00 |
| **Скандинавская хотьба на 3 км** | 33.00 | 32.00 | 30.00 | 35.00 | 34.00 | 32.00 |
| 2 | **Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью** | 3 | 5 | 7 | 3 | 5 | 7 |
| 3 | **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье** | 0 | 2 | 6 | минус 4 | минус 1 | 2 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 4 | **Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)** | 5 | 7 | 13 | 4 | 6 | 11 |
| 5 | **Передвижение на лыжах на 2 км** | 32.00 | 28.00 | 25.00 | 33.30 | 30.00 | 27.00 |
| **Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км** | 34.00 | 29.00 | 26.00 | 34.30 | 31.00 | 28.00 |
| 6 | **Плавание 25 м** | 3.00 | 2.40 | 2.30 | 3.00 | 2.40 | 2.30 |
| \*- Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Примечание:** | |  |  |  |  |  |  |
| Участники тестирования | | **Мужчины** | | | **Женщины** | | |
| Вид знака отличия | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Общее количество испытаний (тестов в возрастной группе) | | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО | | **4** | **4** | **5** | **4** | **4** | **5** |
| Без выполнения обязательных нормативов, остальные не суммируются | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| № п/п | Виды двигательной деятельности | | | | | | Миним. объем в неделю не менее (мин) |
| 1 | Утренняя гимнастика | | | | | | 140 |
| 2 | Организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки, а также в секциях и кружках, организованных на объектах спорта и по месту жительства | | | | | | 90 |
| 3 | Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем | | | | | | 190 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ХI. Одиннадцатая ступень (возрастная группа от 70 лет и старше)** | | | | | |  |
|  |  |
|  |  |
| **№ п/п** | **Испытания (тесты)** | **Нормативы** | | | | | |
| **Мужчины** | | | **Женщины** | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1 | **Смешанное передвижение (2 км)** | 24.00 | 22.00 | 19.00 | 28.00 | 26.00 | 22.00 |
| **Скандинавская хотьба на 3 км** | 33.00 | 32.00 | 30.00 | 37.00 | 36.00 | 33.00 |
| 2 | **Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула** | 2 | 5 | 8 | 2 | 4 | 6 |
| 3 | **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье** | минус 10 | минус 8 | минус 6 | минус 6 | минус 4 | 0 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 4 | **Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)** | 4 | 6 | 14 | 2 | 4 | 8 |
| 5 | **Передвижение на лыжах на 2 км** | ~ | ~ | ~ | 35.00 | 31.00 | 28.00 |
| **Передвижение на лыжах на 3 км** | 39.00 | 34.00 | 28.00 | ~ | ~ | ~ |
| **Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км** | ~ | ~ | ~ | 36.00 | 32.00 | 29.30 |
| **Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км** | 39.00 | 35.00 | 29.00 | ~ | ~ | ~ |
| 6 | **Плавание 25 м** | 3.00 | 2.40 | 2.30 | 3.00 | 2.40 | 2.30 |
| \*- Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Примечание:** | |  |  |  |  |  |  |
| Участники тестирования | | **Мужчины** | | | **Женщины** | | |
| Вид знака отличия | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Общее количество испытаний (тестов в возрастной группе) | | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО | | **4** | **4** | **5** | **4** | **4** | **5** |
| Без выполнения обязательных нормативов, остальные не суммируются | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| № п/п | Виды двигательной деятельности | | | | | | Миним. объем в неделю не менее (мин) |
| 1 | Утренняя гимнастика | | | | | | 140 |
| 2 | Организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки, а также в секциях и кружках, организованных на объектах спорта и по месту жительства | | | | | | 90 |
| 3 | Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем | | | | | | 180 |