



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

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

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



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
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) или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	6	7	6	6	7







* Для бесснежных районов страны.



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

II. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет)







№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

II. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет)







№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени					
8.	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	6	7	6	6	7

* Для бесснежных районов страны.



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**







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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук					



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

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







№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени					
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.50	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 испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	7	8	6	7	8

* Для беснежных районов страны.



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**







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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени			-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.43	Без учета времени		1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	7	8	6	7	8







* Для бесснежных районов страны.



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)







№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах 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		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.41	Без учета времени		1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

VI. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет)
МУЖЧИНЫ







№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км(мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	7	13	5	6	10
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.42	Без учета времени		0.43
9.	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
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
11.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

VI. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет)
Ж Е Н Щ И Н Ы







№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	8	11	16	7	9	13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км(мин, с)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		1.10	Без учета времени		1.14
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	12	12	12	12	12	12
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

VII. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 30 до 39 лет)
М У Ж Ч И Н Ы

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 3 км (мин, с)	15.10	14.20	12.50	15.30	14.40	13.10
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	9	4	5	8
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	Достать скамью пальцами рук	4	6	Достать скамью пальцами рук	2	4
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Прыжок в длину с места (см)	220	225	235	210	215	225
5.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	31	33	36	30	32	35
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	27.00	26.00	30.00	29.00	27.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
7.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.45	Без учета времени		0.48
8.	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
9.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	7	6	7	7

* Для бесснежных районов страны.



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

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

Ж Е Н Щ И Н Ы







№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2 км (мин, с)	12.45	12.30	12.00	13.15	13.00	12.30
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	12	15	20	12	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	8	12	6	8	12
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	Достать скамью ладонями	7	9	Касание скамьи пальцами рук	4	6
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Прыжок в длину с места (см)	160	170	185	150	165	180
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	35	45	25	30	40
6.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	13	16	19	–	–	–
7.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	22,00	21,00	19,00	23,00	22,00	20,00
	или на 5 км (мин, с)	39,00	37,00	33,00	40,00	38,00	34,00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		1.25	Без учета времени		1.30
9.	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
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	9	9	9
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	7	6	7	7

* Для бесснежных районов страны.



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**







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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины от 40 до 44 лет			Мужчины от 45 до 49 лет		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2 км (мин, с)	14.00	12.40	10.00	14.30	13.10	10.15
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	9	3	5	8
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	14	17	28	9	11	23
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	17	29	11	15	28
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+9	0	+2	+9



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины от 40 до 44 лет			Мужчины от 45 до 49 лет		
							
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	24	28	35	22	27	31
5.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	37.00	34.40	28.10	40.00	37.00	30.00
	или кросс по пересеченной местности на 3 км * (мин, с)	22.00	20.30	16.30	23.00	21.00	17.00
6.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.20	1.10	0.48	1.25	1.15	0.50
7.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	13	16	25	10	13	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	16	21	30	13	18	30
8.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 5 км.					
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 **		5	5	6	5	5	6







* Для бесснежных районов страны.

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



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**







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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Женщины от 40 до 44 лет			Женщины от 45 до 49 лет		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2 км (мин, с)	16.10	15.10	13.00	17.20	16.10	13.40
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	8	14	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	5	11	3	5	10
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+2	+4	+13	+2	+4	+13



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Женщины от 40 до 44 лет			Женщины от 45 до 49 лет		
							
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	14	16	26	10	12	22
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	22.30	20.50	18.00	23.50	22.30	19.30
	или кросс по пересеченной местности на 2 км * (мин, с)	17.00	16.00	13.30	18.00	17.00	14.30
6.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.38	1.28	1.08	1.40	1.30	1.10
7.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	10	13	22	10	13	22
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	13	18	27	13	18	27
8.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 5 км.					
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 **		5	5	6	5	5	6







* Для бесснежных районов страны.

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



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**







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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины от 50 до 54 лет			Мужчины от 55 до 59 лет		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2 км (мин, с)	14.50	13.30	11.00	15.00	14.00	12.00
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	7	2	3	6
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	8	10	20	6	8	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	11	24	7	10	18
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	0	+1	+8	-1	0	+7



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины от 50 до 54 лет			Мужчины от 55 до 59 лет		
							
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	14	17	26	11	14	24
5.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	44.00	40.40	34.00	50.00	45.30	36.00
	или кросс по пересеченной местности на 3 км * (мин, с)	23.30	21.30	18.00	24.00	22.00	19.00
6.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	0.55	1.35	1.25	1.00
7.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	10	13	22	10	13	22
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	13	18	27	13	18	27
8.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 5 км.					
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 **		5	5	6	5	5	6

* Для бесснежных районов страны.

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