

## ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМАТИВЫ ВФСК ГТО

№	Наименование испытания	1 СТУПЕНЬ (6-8 лет)						2 СТУПЕНЬ (9-10 лет)					
		Мальчики			Девочки			Мальчики			Девочки		
		бр	сер	зол	бр	сер	зол	бр	сер	зол	бр	сер	зол
		6	6	7	6	6	7	7	7	8	7	7	8
9 испытаний						10 испытаний							
<b>Основные испытания</b>													
1	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5						
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)							11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2	Бег на 1 км (мин, с)							6,10	5,50	4,50	6,30	6,20	5,10
3	Смешанное передвижение (1 км)	7,10	6,40	5,20	7,35	7,05	6,00						
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4				2	3	5			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	6	9	15	4	6	11	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	10	17	4	6	11	10	13	22	5	7	13
5	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	+1	+3	+7	+3	+5	+9	+2	+4	+8	+3	+5	+11
<b>Испытания по выбору</b>													
6	Челночный бег 3 x 10 м (с)							9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
7	Метание теннисного мяча в цель, 6 м (количество раз)	2	3	4	1	2	3						
8	Прыжок в длину с разбега (см)							210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135	130	140	160	120	130	150
9	Метание мяча весом 150 г (м)							19	22	27	13	15	18
10	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	10,15	9,00	8,00	11,00	9,30	8,30	8,15	7,45	6,45	10,00	8,20	7,30
	или передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9,00	7,00	6,00	9,30	7,30	6,30						
	или кросс на 2 км. по пересечённой местности ( мин, с)							18,00	16,00	13,00	19,00	17,30	15,00
11	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30	27	32	42	24	27	36
12	Плавание на 25 м (мин, с)	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30						
13	Плавание на 50 м (мин, с)							3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30

Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты), а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору.

## ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМАТИВЫ ВФСК ГТО

№	Наименование испытания	3 СТУПЕНЬ (11-12 лет)						4 СТУПЕНЬ (13-15 лет)					
		Мальчики			Девочки			Юноши			Девушки		
		бр	сер	зол	бр	сер	зол	бр	сер	зол	бр	сер	зол
		7	7	8	7	7	8	7	8	9	7	8	9
12 испытаний						13 испытаний							
<b>Основные испытания</b>													
1	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	Бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2	Бег на 1,5 км (мин, с)	8,20	8,05	6,50	8,55	8,29	7,14						
	или бег на 2 км (мин,с)	11,10	10,20	9,20	13,00	12,10	10,40	10,00	9,40	8,10	12,10	11,40	10,00
	или бег на 3 км							15,20	14,50	13,00			
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7				6	8	12			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	11	15	23	9	11	17	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	18	28	7	9	14	20	24	36	8	10	15
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13	+4	+6	+11	+5	+8	+15
<b>Испытания по выбору</b>													
5	Челночный бег 3 x 10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300	340	355	415	275	290	340
	Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165	170	190	215	150	160	180
7	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40	35	39	49	31	34	43
8	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22	30	34	40	19	21	27
9	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14,10	13,50	12,30	15,00	14,40	13,30						
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)							18,50	17,40	16,30	22,30	21,30	19,30
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)							30,00	29,15	27,00			
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности (мин, с)	18,30	17,30	16,00	21,00	20,00	17,40	16,30	16,00	14,30	19,30	18,30	17,00
10	Плавание на 50 м (мин, с)	1,30	1,20	1,00	1,35	1,25	1,05	1,25	1,15	0,55	1,30	1,20	1,03
11	Стрельба из положения сидя с опорой локтей и с упора для винтовки, дистанция 10м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25	18	25	30	18	25	30
12	Туристский поход с проверкой туристских навыков	5 км						10 км					
13	Самозащита без оружия (очки)							15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30

Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты), а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору.

## ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМАТИВЫ ВФСК ГТО

№	Наименование испытания	5 СТУПЕНЬ (16-17 лет)					
		Юноши			Девушки		
		бр	сер	зол	бр	сер	зол
		7	8	9	7	8	9
13 испытаний							
<b>Основные испытания</b>							
1	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2	Бег на 2 км (мин,с)				12,00	11,20	9,50
	Или бег на 3 км (мин,с)	15,00	14,30	12,40			
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	11	14			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)				11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	27	31	42	9	11	16
4	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33			
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
<b>Испытания по выбору</b>							
5	Челночный бег 3 x 10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)/ 500 г (м)	27	29	35	13	16	20
9	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)				20,00	19,00	17,00
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности (мин, с)				19,00	18,00	16,30
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27,30	26,10	24,00			
10	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности (мин, с)	26,30	25,30	23,30			
	Плавание на 50 м (мин, с)	1,15	1,05	0,50	1,28	1,18	1,02
11	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10м (очки); из пневм. винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, - 5 м ( с 4 ступени - 10 м.)	18	25	30	18	25	30
12	Туристский поход с проверкой туристских навыков	10 км					
13	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30

Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты), а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору.

## ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМАТИВЫ ВФСК ГТО

№	Наименование испытания	6 СТУПЕНЬ (18-29 лет)											
		Мужчины 18-24			Женщины 18-24			Мужчины 25-29			Женщины 25-29		
		бр	сер	зол	бр	сер	зол	бр	сер	зол	бр	сер	зол
		7	8	9	7	8	9	7	8	9	7	8	9
13 испытаний			13 испытаний			13 испытаний			13 испытаний				
<b>Основные испытания</b>													
1	Бег на 30 м (с)	4,8	4,6	4,3	5,9	5,7	5,1	5,4	5,0	4,6	6,4	6,1	5,4
	или бег на 60 м (с)	9,0	8,6	7,9	10,9	10,5	9,6	9,5	9,1	8,2	11,2	10,7	9,9
	или бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1	17,8	17,4	16,4	15,1	14,8	13,8	18,8	18,2	17,0
2	Бег на 2 км (мин,с)				13,10	12,30	10,50				14,00	13,10	11,35
	Бег на 3 км (мин,с)	14,30	13,40	12,00				15,00	14,40	12,50			
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	10	12	15				7	9	13			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)				10	12	18				9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	28	32	44	10	12	17	22	25	39	9	11	16
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	21	25	43				19	23	40			
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимн. скамье (ниже уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+8	+11	+16	+5	+7	+12	+7	+9	+14
<b>Испытания по выбору</b>													
5	Челночный бег 3 x 10 м (с)	8,0	7,7	7,1	9,0	8,8	8,2	8,2	7,9	7,4	9,3	9,0	8,7
6	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	430	270	290	320						
	Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	170	180	195	205	220	235	165	175	190
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	33	37	48	32	35	43	30	35	45	24	29	37
8	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)/ 500 г (м)	33	35	37	14	17	21	33	35	37	13	15	18
9	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)				21,00	19,40	18,10				22,30	20,45	18,30
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности (мин, с)				19,15	18,30	17,30				22,00	20,15	18,00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27,00	25,30	22,00				27,30	26,30	22,30			
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности (мин, с)	26,00	25,00	22,00				26,30	26,00	22,30			
10	Плавание на 50 м (мин, с)	1,10	1,00	0,50	1,25	1,15	1,00	1,15	1,05	0,55	1,25	1,15	1,00
11	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	18	25	30	18	25	30
12	Туристский поход с проверкой туристских навыков	15 км											
13	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30

Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты), а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору.

## ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМАТИВЫ ВФСК ГТО

№	Наименование испытания	7 СТУПЕНЬ (30-39 лет)											
		Мужчины 30-34			Женщины 30-34			Мужчины 35-39			Женщины 35-39		
		бр	сер	зол	бр	сер	зол	бр	сер	зол	бр	сер	зол
		6	7	8	6	7	8	6	7	8	6	7	8
11 испытаний			11 испытаний			11 испытаний			11 испытаний				
<b>Основные испытания</b>													
1	Бег на 30 м (с)	6,3	5,7	4,9	7,3	6,8	5,7	7,1	6,3	5,2	7,9	7,2	5,9
	или бег на 60 м (с)	12,1	11,1	8,9	12,9	12,3	10,7	12,5	11,5	9,2	13,2	12,6	10,9
2	Бег на 2 км (мин,с)				14,30	13,50	12,00				15,00	14,20	12,30
	Бег на 3 км (мин,с)	15,10	14,50	13,20				15,45	15,00	13,50			
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	7	12				4	6	10			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	11	14	22	8	10	16	10	13	21	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	16	19	32	5	7	13	13	17	29	4	6	11
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	19	22	39				18	21	37			
4	Наклон вперед стоя с прямыми ногами на гимн. скамье (ниже уровня скамьи - см)	+3	+5	+11	+5	+7	+13	+2	+4	+10	+4	+6	+12
<b>Испытания по выбору</b>													
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	140	150	170	195	205	225	130	140	165
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	26	31	41	19	22	33	24	29	39	17	20	29
7	Метание спортивного снаряда весом 700г(м)/500г(м)	27	29	34	11	13	17	27	29	34	9	11	16
8	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)				23,30	21,30	19,00				24,40	22,10	20,30
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности (мин, с)				22,30	21,00	18,30				23,30	21,40	20,00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	29,00	27,00	23,30				31,50	29,50	25,50			
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности (мин, с)	28,00	26,30	23,00				29,00	28,00	25,00			
9	Плавание на 50 м (мин, с)	1,15	1,05	0,55	1,30	1,20	1,05	1,20	1,15	1,00	1,35	1,25	1,10
10	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	18	25	30	18	25	30
11	Туристский поход с проверкой туристских навыков	10 км											

Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты), а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору.

## ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМАТИВЫ ВФСК ГТО

№	Наименование испытания	8 СТУПЕНЬ (40-49 лет)											
		Мужчины 40-44			Женщины 40-44			Мужчины 45-49			Женщины 45-49		
		бр	сер	зол	бр	сер	зол	бр	сер	зол	бр	сер	зол
		5	5	7	5	5	7	5	5	7	5	5	7
9 испытаний													
<b>Основные испытания</b>													
1	Бег на 2 км (мин,с)	13,00	12,00	10,00	16,10	15,10	13,00	13,20	12,15	10,30	17,20	16,10	13,40
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	9				3	5	8			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	9	12	20	6	8	14	7	10	18	5	7	12
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	17	28	3	5	10	11	15	27	3	5	9
3	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	14	17	28				9	11	23			
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+9	+2	+4	+11	0	+2	+8	+2	+4	+10
<b>Испытания по выбору</b>													
4	Бег на 30 м (с)	7,9	7,3	5,6	8,5	7,9	6,2	8,1	7,6	6,0	8,7	8,2	6,5
	или бег на 60 м (с)	12,8	12,0	9,6	13,8	13,2	11,5	14,4	13,5	11,1	14,9	14,0	11,6
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	22	27	35	14	16	25	19	24	31	10	12	21
6	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)				22,30	20,50	18,00				23,50	22,30	19,30
	или кросс на 2 км (бег по пересечённой местности (мин, с)				17,00	16,00	13,30				18,00	17,00	14,30
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)	37,00	34,40	28,10				40,00	37,00	31,00			
7	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности (мин, с)	22,00	20,30	16,30				23,00	21,00	17,00			
	Плавание на 50 м (мин, с)	1,20	1,10	1,00	1,38	1,28	1,15	1,25	1,15	1,05	1,40	1,30	1,20
8	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	13	16	25	13	16	22	10	13	25	10	13	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	16	21	30	16	21	27	13	18	30	13	18	25
9	Туристский поход с проверкой туристских навыков	5 км											

Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты), а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору.

## ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМАТИВЫ ВФСК ГТО

№	Наименование испытания	9 СТУПЕНЬ (50-59 лет)											
		Мужчины 50-54			Женщины 50-54			Мужчины 55-59			Женщины 55-59		
		бр	сер	зол	бр	сер	зол	бр	сер	зол	бр	сер	зол
		5	5	7	5	5	7	5	5	7	5	5	7
9 испытаний													
Основные испытания													
1	Бег на 2 км (мин,с)	13,50	12,45	11,00	18,00	17,00	14,30	14,00	13,00	12,00	20,00	19,00	15,50
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	4	7				2	3	6			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	4	7	15	4	6	10	3	5	12	3	5	9
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	24	3	5	8	7	10	18	2	4	7
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	8	10	20				6	8	18			
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	-1	+1	+7	+1	+3	+9	-2	0	+5	+1	+3	+8
Испытания по выбору													
4	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	27,00	26,00	24,00	31,00	30,00	28,00	28,00	27,00	25,00	32,00	31,00	29,00
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	14	19	27	8	11	18	11	15	24	7	9	15
6	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)				26,20	25,20	22,00				27,00	26,00	23,40
	или кросс на 2 км (бег по пересечённой местности (мин, с)				19,00	18,00	15,30				21,00	20,00	16,30
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)	44,00	40,40	34,00				50,00	45,30	37,00			
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности (мин, с)	23,30	21,30	18,00				24,00	22,00	19,00			
7	Плавание на 50 м (мин, с)	1,30	1,20	1,10	1,45	1,35	1,25	1,35	1,25	1,15	1,50	1,40	1,30
8	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	13	22	7	10	18	10	13	22	7	10	18
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	13	18	27	10	15	23	13	18	27	10	15	23
9	Туристский поход с проверкой туристских навыков	5 км											

Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты), а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору.