

Приказ Министерства спорта РФ от 19 июня 2017 г. № 542 "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) на 2018-2021 годы"

20 июля 2017

В соответствии с частью 1 статьи 31.1 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2015, № 41, ст. 5628; 2016, № 18, ст. 2507), пунктом 8 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, № 25, ст. 3309; 2016, № 2, ст. 382; 2017, № 5, ст. 820), приказываю:

1. Утвердить по согласованию с Министерством образования и науки Российской Федерации, Министерством обороны Российской Федерации и Министерством здравоохранения Российской Федерации прилагаемые [государственные требования](#) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) на 2018-2021 годы.

2. Признать утратившими силу:

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 № 575 "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29.07.2014, регистрационный № 33345);

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2015 № 1045 "О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 № 575 "Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 01.12.2015, регистрационный № 39908);

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.12.2016 № 1283 "О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 № 575 "Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 27.12.2016, регистрационный № 44988).

3. Настоящий приказ вступает в силу с 1 января 2018 года.

4. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации М.В. Томилову.

Министр П.А. Колобков

Зарегистрировано в Минюсте РФ 11 июля 2017 г.

Регистрационный № 47375

УТВЕРЖДЕНЫ

[приказом](#) Минспорта России
от 19 июня 2017 г. № 542

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

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

1. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - нормативы, испытания (тесты))

№ 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 (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
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество)	2	3	4	1	2	3

	попаданий)						
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	Плавание на 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30

* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

Примечание:

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Вид знака отличия						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
Количество 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

Необходимо выполнить [обязательные испытания](#) (тесты) по определению уровня развития скоростных или координационных способностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Минимальный временной 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)*

1. Нормативы, испытания (тесты)

№ 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 (с)	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 1000 м (мин, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15

	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
6.	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.30
9.	или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30

* В выполнении нормативов участвует население до 10 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

Примечание:

Участники тестирования Мальчики

Девочки

Вид знака отличия Бронзовый Серебряный Золотой Бронзовый Серебряный Золотой

	знак	знак	знак	знак	знак	знак
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	7	7	8	7	7	8

Необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных способностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития координационных и (или) скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками.

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Минимальный временной 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)*

1. Нормативы, испытания (тесты)

№ п/п	Испытания		Нормативы			
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Девочки	
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак

Обязательные испытания (тесты)

	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
1.	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
	Бег на 1500 м (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
2.	или бег на 2000 м (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
3.	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14

4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
---	----	----	----	----	----	-----

Испытания (тесты) по выбору

5. Челночный бег 3х10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
6. Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за	32	36	46	28	30	40

1 мин)						
Бег на лыжах на 2 км (мин, с)**	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
9. или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности (мин, с)	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
10. Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20
или из пневматической винтовки с диоптрич	13	20	25	13	20	25

еским
прицело
м, либо
"электро
нного
оружия"

- 1 Туристски 5
2. й поход с
проверко
й
туристски
х
навыков
(протяже
нность не
менее,
км)

* В выполнении нормативов участвует население до 12 лет включительно.

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Вид знака отличия						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	7	7	8	7	7	8

Необходимо выполнить [обязательные испытания](#) (тесты) по определению уровня развития скоростных способностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития координационных и (или) скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками.

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п Виды двигательной деятельности

**Минимальный
временной 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 группах общей 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)*

1. Нормативы, испытания (тесты)

№ Испытания Нормативы

п/ния

п (тесты)

Юноши

Девушки

Бронзовый
знак

Серебряный
знак

Золотой знак

Бронзовый
знак

Серебряный
знак

Золотой знак

Обязательные испытания (тесты)

	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
1.	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
	Бег на 2000 м (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
2.	или бег на 3000 м (мин, с)	15.20	14.50	13.00	-	-	-

	Подтяги б вание из виса на высоко й перекла дине (количе ство раз)	8	12	-	-	-
3.	или 13 подтяги вание из виса лежа на низкой перекла дине 90 см (количе ство раз)	17	24	10	12	18
	или 20 сгибани е и разгиба ние рук в упоре лежа на полу (количе ство раз)	24	36	8	10	15
4.	Наклон +4 вперед из положе ния стоя на гимнаст ической скамье (от	+6	+11	+5	+8	+ 15

уровня
скамьи -
см)

Испытания (тесты) по выбору

5.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
6.	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин,	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30

	с)**							
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	30.00	29.15	27.00	-	-	-	
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00	
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	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

ом						
или из пневматической винтовки и с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	18	25	30	18	25	30
12. Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13. Туристский поход с проверкой туристских навыков в (протяженность не менее, км)	10					

* В выполнении нормативов участвует население до 15 лет включительно.

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования Юноши

Девушки

Вид знака отличия Бронзовый Серебряный Золотой Бронзовый Серебряный Золотой

	знак	знак	знак	знак	знак	знак
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	7	8	9	7	8	9

Необходимо выполнить [обязательные испытания](#) (тесты) по определению уровня развития скоростных способностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития координационных и (или) скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками.

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Минимальный временной 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 группах общей 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)*

1. Нормативы, испытания (тесты)

Испытания Нормативы

п	Юноши	Девушки
---	-------	---------

п	(тесты) Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
Обязательные испытания (тесты)							
	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
1	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 2000 м (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	Бег на 3000 м (мин, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	11	13	19

или 15 рывок гири 16 кг (количе ство раз)	18	33	-	-	-
или 27 сгибани е и разгиба ние рук в упоре лежа на полу (количе ство раз)	31	42	9	11	16
4 Наклон +6 . вперед из положе ния стоя на гимнаст ическо й скамье (от уровня скамьи - см)	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору					
5 Челноч 7,9 . ный бег 3x10 м (с)	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6 Прыжо 375 к в длину с разбега (см)	385	440	285	300	345

	или прыжок в длину с места толчко м двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7	Подни мание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	36	40	50	33	36	44
	Метание спортивного ного снаряда	27	29	35	-	-	-
8	а: весом 700 г (м)						
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	-	-	-	20.00	19.00	17.00
9	Бег на лыжах на 5 км (мин,	27.30	26.10	24.00	-	-	-

с)**

или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19.00	18.00	16.30	
или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26.30	25.30	23.30	-	-	-	
1. Плавания на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02	
1. Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей на стол или стойку, дистанция 10 м (очки): пневматической винтовки	10	25	25	25	10	25	2

и с
открыт
ым
прицел
ом

или из 18

25

30

18

25

30

пневма
тически
й
винтовк
и с
диоптр
ически
м
прицел
ом,
либо
"электр
онного
оружия
"

1 Самоза 15-20

21-25

26-30

15-20

21-25

26-30

2 щита
. без
оружия
(очки)

1 Туристс 10

3 кий

. поход с
провер
кой
туристс
ких
навыко
в
(протяж
енность
не
менее,
км)

* В выполнении нормативов участвует население до 17 лет включительно.

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Юноши			Девушки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Вид знака отличия						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	7	8	9	7	8	9

Необходимо выполнить [обязательные испытания](#) (тесты) по определению уровня развития скоростных способностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития координационных и (или) скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками.

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Минимальный временной 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, полиатлону, спортивной гимнастике, спортивному туризму, гиревому спорту, тяжелой атлетике, фитнесу, единоборствам, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и 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)*

1. Нормативы, испытания (тесты)

Мужчины

№ Испытания Нормативы

п/п (тесты)

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)

	Бег на 30 м (с)	4,8	4,6	4,3	5,4	5,0	4,6
1.	или бег на 60 м (с)	9,0	8,6	7,9	9,5	9,1	8,2
	или бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1	15,1	14,8	13,8
2.	Бег на 3000 м (мин, с)	14.30	13.40	12.00	15.00	14.40	12.50
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	15	7	9	13
3.	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	28	32	44	22	25	39
	или рывок гири 16кг (количество раз)	21	25	43	19	23	40
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастичес	+6	+8	+13	+5	+7	+12

кой скамье
(от уровня
скамьи - см)

Испытания (тесты) по выбору

5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,0	7,7	7,1	8,2	7,9	7,4
	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	430	-	-	-
6.	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	205	220	235
7.	Метание спортивног о снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
8.	Поднимани е туловища из положения лежа на спине(колич ество раз за 1 мин)	33	37	48	30	35	45
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27.00	25.30	22.00	27.30	26.30	22.30
9.	или кросс на 5 км (бег по пересеченн ой 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	1.15	1.05	0.55
	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
11.	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	15					

Женщины

№ Испытания Нормативы

п/ (тесты) п	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 (с)	5,9	5,7	5,1	6,4	6,1	5,4
или бег на 60 м (с)	10,9	10,5	9,6	11,2	10,7	9,9
или бег на 100 м (с)	17,8	17,4	16,4	18,8	18,2	17,0
2. Бег на 2000 м (мин, с)	13.10	12.30	10.50	14.00	13.10	11.35
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	12	18	9	11	17
3. или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	17	9	11	16
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+8	+11	+16	+7	+9	+14

Испытания (тесты) по выбору

5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,8	8,2	9,3	9,0	8,7
	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
6.	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	35	43	24	29	37
8.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	15	18
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	21.00	19.40	18.10	22.30	20.45	18.30
9.	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	19.15	18.30	17.30	22.00	20.15	18.00

10	Плавание на 50 м (мин, с)	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 пневматич еской винтовки с открытым прицелом или из пневматич еской винтовки с диоптричес ким прицелом, либо "электронн ого оружия"	15	20	25	15	20	25
12	Самозащит а без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженн ость не менее, км)	15					

* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 24 и 29 лет включительно.

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Вид знака отличия						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	7	8	9	7	8	9

Необходимо выполнить [обязательные испытания](#) (тесты) по определению уровня развития скоростных способностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития координационных и (или) скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками.

2. Рекомендации к недельной двигательной активности

Возрастная подгруппа от 18 до 24 лет (не менее 11 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях, либо занятия в трудовом коллективе	90
3.	В процессе учебного (рабочего) дня (физкультминутки, динамические паузы, спортивный час, активные перемены, производственная гимнастика, 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 и военно-	120

прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях

5. Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности 265

В период каникул и отпусков ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов

Возрастная подгруппа от 25 до 29 лет (не менее 12 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	В процессе учебного (рабочего) дня (физкультминутки, динамические паузы, спортивный час, активные перемены, производственная гимнастика, игровая и соревновательная деятельность)	90
3.	Учебные занятия в образовательных организациях, либо занятия в трудовом коллективе	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 и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности	320

В период каникул и отпусков ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов

VII. Седьмая ступень (возрастная группа от 30 до 39 лет)*

1. Испытания (тесты), нормативы

Мужчины

№ Испытан Нормативы

п/п ия

(тесты) возрастная подгруппа от 30 до 34 лет возрастная подгруппа от 35 до 39 лет

Бронзовый Серебряный Золотой знак Бронзовый Серебряный Золотой знак

	знак	знак		знак	знак		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,7	4,9	7,1	6,3	5,2
	или бег на 60 м (с)	12,1	11,1	8,9	12,5	11,5	9,2
2.	Бег на 3000 м (мин, с)	15.10	14.50	13.20	15.45	15.00	13.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	7	12	4	6	10
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	14	22	10	13	21
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	16	19	32	13	17	29
	или рывок	19	22	39	18	21	37

	гири 16 кг (количество во раз)						
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+3	+5	+11	+2	+4	+10

Испытания (тесты) по выбору

5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	195	205	225
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	29	34	27	29	34
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество во раз за 1 мин)	26	31	41	24	29	39

8.	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 пересеченной 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	1.20	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
	или из пневматической винтовки с диоптрическим	18	25	30	18	25	30

прицелом, либо "электронного оружия"

11. Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)

Женщины

№ Испытания Нормативы

п/ (тесты)

п	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 (с)	7,3	6,8	5,7	7,9	7,2	5,9
или бег на 60 м (с)	12,9	12,3	10,7	13,2	12,6	10,9
2. Бег на 2000 м (мин, с)	14.30	13.50	12.00	15.00	14.20	12.30
3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	10	16	7	9	15
или	5	7	13	4	6	11

сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)						
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+5	+7	+13	+4	+6	+12
Испытания (тесты) по выбору						
5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	150	170	130	140	165
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	19	22	33	17	20	29
7. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	11	13	17	9	11	16
8. Бег на лыжах на 3 км (мин,	23.30	21.30	19.00	24.40	22.10	20.30

с)**						
или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	22.30	21.00	18.30	23.30	21.40	20.00
9. Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.05	1.35	1.25	1.10
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
или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	18	25	30	18	25	30
11 Туристский поход с проверкой туристских	10					

навыков
(протяженн
ость не
менее, км)

* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 34 и 39 лет включительно.

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Вид знака отличия						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	7	8	6	7	8

Необходимо выполнить [обязательные испытания](#) (тесты) по определению уровня развития скоростных способностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками.

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Минимальный временной 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 и общей физической	140

подготовки. Участие в спортивных соревнованиях

4. Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности 260

В период отпусков ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов

VIII. Восьмая ступень (возрастная группа от 40 до 49 лет)*

1. Испытания (тесты), нормативы

Мужчины

№ Испытания Нормативы

п/п (тесты)

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 2000 м (мин, с)	13.00	12.00	10.00	13.20	12.15	10.30
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	9	3	5	8
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	10	18
2.	или сгибание и разгибание рук в упоре	13	17	28	11	15	27

	лежа на полу (количество раз)						
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	14	17	28	9	11	23
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+9	0	+2	+8

Испытания (тесты) по выбору

4.	Бег на 30 м (с)	7,9	7,3	5,6	8,1	7,6	6,0
	или бег на 60 м (с)	12,8	12,0	9,6	14,4	13,5	ИЛ
5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	22	27	35	19	24	31
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	37.00	34.40	28.10	40.00	37.00	31.00
	или кросс на 3 км (бег по пересечен	22.00	20.30	16.30	23.00	21.00	17.00

	ной местности) (мин, с)						
7.	Плавание на 50 м (мин, с)	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 пневматич еской винтовки с открытым прицелом	13	16	25	10	13	25
	или из пневматич еской винтовки с диоптриче ским прицелом, либо "электронн ого оружия"	16	21	30	13	18	30
9.	Туристский 5 поход с проверкой туристских навыков (протяжен ность не менее, км)						

Женщины

№Испытан **Нормативы**

п /	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 2000 м (мин, с)	16.10	15.10	13.00	17.20	16.10	13.40
Подтягив ание из виса лежа на низкой переклад ине 90 см (количес во раз)	6	8	14	5	7	12
2. или сгибание и разгибан ие рук в упоре лежа на полу (количес во раз)	3	5	10	3	5	9
3. Наклон вперед из положен ия стоя на гимнасти ческой скамье (от уровня скамьи - см)	+2	+4	+11	+2	+4	+10

Испытания (тесты) по выбору

4. Бег на 30 м (с)	8,5	7,9	6,2	8,7	8,2	6,5
или бег на 60 м (с)	13,8	13,2	11,5	14,9	14,0	11,6
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	14	16	25	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 пересеченной местности) (мин, с)	17.00	16.00	13.30	18.00	17.00	14.30
7. Плавание на 50 м (мин, с)	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,	13	16	22	10	13	20

дистанци
я 10 м
(очки): из
пневмати
ческой
винтовки
с
открыты
м
прицело
м

или из	16	21	27	13	18	25
пневмати ческой винтовки с диоптрич еским прицело м, либо "электро нного оружия"						

9. Туристски 5
й поход с
проверко
й
туристски
х
навыков
(протяже
нность не
менее,
км)

* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 44 и 49 лет включительно.

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования Мужчины

Женщины

Вид знака отличия Бронзовый Серебряный Золотой Бронзовый Серебряный Золотой

	знак	знак	знак	знак	знак	знак
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	7	5	5	7

Необходимо выполнить [обязательные испытания](#) (тесты) по определению уровня развития скоростных способностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростных, скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками.

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

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Минимальный временной 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, фитнесу, единоборствам, техническим, военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях	120
4.	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности	205

В период отпусков ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов

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

1. Испытания (тесты), нормативы

Мужчины

№	Испытания (тесты)	Нормативы
---	-------------------	-----------

п/п		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 2000 м (мин, с)	13.50	12.45	11.00	14.00	13.00	12.00
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	7	2	3	6
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	4	7	15	3	5	12
	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	12	24	7	10	18
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	-1	+1	+7	-2	0	+5
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	27.00	26.00	24.00	28.00	27.00	25.00
5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	14	19	27	11	15	24
6.	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 пересеченной местности) (мин, с)	23.30	21.30	18.00	24.00	22.00	19.00

7.	Плавание на 50 м (мин, 1.30 с)	1.20	1.10	1.35	1.25	1.15
8.	Стрельба из положения 10 сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	13	22	10	13	22
	или из пневматической 13 винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	18	27	13	18	27
9.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	5				

Женщины

№ Испытания Нормативы

я (тесты)

п / п	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 2000 м (мин, с)	18.00	17.00	14.30	20.00	19.00	15.50
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	4	6	10	3	5	9

или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	5	8	2	4	7
3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+9	+1	+3	+8
Испытания (тесты) по выбору						
4. Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	31.00	30.00	28.00	32.00	31.00	29.00
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	8	11	18	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 пересеченной местности) (мин, с)	19.00	18.00	15.30	21.00	20.00	16.30
7. Плавание на 50 м (мин, с)	1.45	1.35	1.25	1.50	1.40	1.30
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
или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	10	15	23	10	15	23
9. Туристский поход с	5					

проверко
й
туристски
х навыков
(протяже
нность не
менее,
км)

* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 54 и 59 лет включительно.

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Вид знака отличия						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	7	5	5	7

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 способностей, уровня овладения прикладными навыками.

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

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Минимальный временной 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, фитнесу, единоборствам, в группах здоровья и общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях 90
4. Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности 185

В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов

Х. Десятая ступень (возрастная группа 60 - 69 лет)*

1. Испытания (тесты), нормативы

Мужчины

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		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 на 2000 м (мин, с)	20.00	18.00	14.00	22.00	20.00	16.30
	или скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	29.00	28.00	26.00	31.00	30.00	28.00
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	4	6	14	4	6	11
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	-6	-4	-1	-8	-6	-4
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за	9	12	21	6	9	16

1 мин)

	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)**	31.00	28.50	21.40	32.50	30.20	22.20
5.	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)	33.00	30.00	24.00	34.30	31.30	25.30
6.	Плавание на 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30

Женщины

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		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: на 2000 м (мин, с)	23.00	21.00	18.00	25.00	23.00	20.00
	или скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	33.00	32.00	30.00	35.00	34.00	32.00
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	3	5	7	3	5	7
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	0	+2	+6	-4	-1	+2

Испытания (тесты) по выбору

4.	Поднимание туловища из	5	7	13	4	6	11
----	------------------------	---	---	----	---	---	----

	положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)						
5.	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с) <u>**</u>	32.00	28.00	25.00	33.30	30.00	27.00
	или смешанное передвижение по пересечённой местности на 2 км (мин, с)	34.00	29.00	26.00	34.30	31.00	28.00
6.	Плавание на 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30

* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 64 и 69 лет включительно.

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Вид знака отличия						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5

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 способностей, уровня овладения прикладными навыками.

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

№ п/п Виды двигательной деятельности	Минимальный временной 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

XI. Одиннадцатая ступень (возрастная группа 70 лет и старше)

1. Испытания (тесты), нормативы

№ 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 на 2000 м (мин, с)	24.00	22.00	19.00	28.00	26.00	22.00
	или скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	33.00	32.00	30.00	37.00	36.00	33.00
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)	2	5	8	2	4	6
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	-10	-8	-6	-6	-4	0
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	4	6	14	2	4	8
5.	Передвижение на лыжах - на 2 км (мин, с)*	-	-	-	35.00	31.00	28.00

Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)*	39.00	34.00	28.00	-	-	-
или смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)	-	-	-	36.00	32.00	29.30
или смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)	39.00	35.00	29.00	-	-	-
6. Плавание на 25 м (мин, с)	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		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Вид знака отличия						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5

Необходимо выполнить [обязательные испытания](#) (тесты) на определение уровня развития выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору на определение уровня развития скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками.

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (около 7 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Минимальный временной 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,	90

организованных на объектах спорта и по месту жительства

3. Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем 180

Приложение
к [государственным требованиям](#)
Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса "Готов к труду и обороне"
(ГТО), утвержденным [приказом](#)
Минспорта России
от 19 июня 2017 г. № 542

Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору по определению уровня развития физических качеств, двигательных способностей, прикладных навыков

Наименование физических качеств, двигательных способностей, прикладных навыков	Испытания (тесты)
Скоростные возможности (быстрота)	Бег на 30 м (с) Бег на 60 м (с) Бег на 100 м (с)
Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз) Рывок гири 16 кг (количество раз)
Выносливость	Бег на 1000 м (мин, с) Бег на 1500 м (мин, с) Бег на 2000 м (мин, с) Бег на 3000 м (мин, с) Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с) Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с) Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)
Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) Прыжок в длину с разбега (см) Метание мяча весом 150 г (м) Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
Координационные способности (ловкость)	Челночный бег 3х10 м (с) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)

Прикладные навыки

Бег на лыжах на 1 км (мин, с) Бег на лыжах на 2 км (мин, с) Бег на лыжах на 3 км (мин, с) Бег на лыжах на 5 км (мин, с) Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с) Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с) Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с) Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с) Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с) Плавание на 25 м (мин, с) Плавание на 50 м (мин, с) Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (количество очков) Стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из "электронного оружия" из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (количество очков) Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (количество очков) Стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из "электронного оружия" из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (количество очков) Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км - 5, 10, 15) Самозащита без оружия (количество очков)

Обзор документа

Утверждены новые государственные требования ГТО.

Как и раньше, требования подразделены по возрастным группам (от 6 до 70 лет и старше) на 11 ступеней. Каждая ступень включает набор обязательных испытаний и тестов по выбору. Приведены рекомендации по недельной двигательной активности населения для самостоятельных занятий при подготовке к выполнению нормативов ГТО.

Уточнены отдельные нормативы. Добавлены некоторые испытания (тесты). В частности, для групп от 6 до 8 лет, от 9 до 10 лет, от 11 до 12 лет дополнительно включено испытание - поднимание туловища из положения лежа на спине.

Реализован обязательный принцип регистрации достижений во всех испытаниях на основе применения метрической системы (секунды, минуты, сантиметры, метры, километры, очки, количество повторений).

Приказ вступает в силу с 1 января 2018 г.

Для просмотра актуального текста документа и получения полной информации о вступлении в силу, изменениях и порядке применения документа, воспользуйтесь поиском в Интернет-версии системы ГАРАНТ: