Документ предоставлен [КонсультантПлюс](http://www.consultant.ru)

Зарегистрировано в Минюсте России 29 июля 2014 г. N 33345

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРИКАЗ

от 8 июля 2014 г. N 575

ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ТРЕБОВАНИЙ

ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА

"ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" (ГТО)

Список изменяющих документов

(в ред. Приказов Минспорта России от 16.11.2015 [N 1045](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADC2ABB13DC0E5C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0ET3Y5R),

от 15.12.2016 [N 1283](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADF23B21FD0045C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0ET3Y5R))

В соответствии с [частью 1 статьи 31.1](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADF23B61ED0045C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4C0AT3Y3R) Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2015, N 41, ст. 5628) и [пунктом 8](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADF23B313D0045C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A06T3YBR) Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. N 540 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, N 25, ст. 3309), приказываю:

(в ред. Приказов Минспорта России от 16.11.2015 [N 1045](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADC2ABB13DC0E5C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0FT3Y2R), от 15.12.2016 [N 1283](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADF23B21FD0045C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0FT3Y1R))

1. Утвердить по согласованию с Министерством образования и науки Российской Федерации, Министерством обороны Российской Федерации и Министерством здравоохранения Российской Федерации прилагаемые государственные [требования](#P34) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

(в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADF23B21FD0045C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0FT3Y2R) Минспорта России от 15.12.2016 N 1283)

2. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на статс-секретаря - заместителя Министра спорта Российской Федерации Н.В. Паршикову.

Министр

В.Л.МУТКО

Утверждены

приказом Минспорта России

от 8 июля 2014 г. N 575

ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА

"ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" (ГТО)

Список изменяющих документов

(в ред. Приказов Минспорта России от 16.11.2015 [N 1045](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADC2ABB13DC0E5C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0FT3Y1R),

от 15.12.2016 [N 1283](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADF23B21FD0045C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0FT3Y0R))

I. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

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

(в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADC2ABB13DC0E5C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0FT3Y0R) Минспорта России от 16.11.2015 N 1045)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N 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 3 x 10 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 | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | 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 | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 115 | 120 | 140 | 110 | 115 | 135 |
| 6. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) | 8.45 | 8.30 | 8.00 | 9.15 | 9.00 | 8.30 |
| Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности [<\*>](#P178) | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 8. | Плавание без учета времени (м) | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 15 |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| (в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADC2ABB13DC0E5C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0DT3Y3R) Минспорта России от 16.11.2015 N 1045) | | | | | | | |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - Комплекс) [<\*\*>](#P179) | | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 |
| (в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADC2ABB13DC0E5C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0DT3Y3R) Минспорта России от 16.11.2015 N 1045) | | | | | | | |

--------------------------------

<\*> Для бесснежных районов страны.

<\*\*> Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - государственные требования).

(в ред. Приказов Минспорта России от 16.11.2015 [N 1045](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADC2ABB13DC0E5C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0FT3Y7R), от 15.12.2016 [N 1283](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADF23B21FD0045C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0FT3Y7R))

2. Исключен. - [Приказ](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADF23B21FD0045C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0FT3Y5R) Минспорта России от 15.12.2016 N 1283.

[2](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADF23B21FD0045C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0FT3Y4R). Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

(в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADC2ABB13DC0E5C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0DT3Y2R) Минспорта России от 16.11.2015 N 1045)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 70 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 90 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности | 90 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

II. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

1. Испытания (тесты)

(в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADC2ABB13DC0E5C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0CT3Y6R) Минспорта России от 16.11.2015 N 1045)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N 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 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 | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями |
| 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 | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| или кросс на 2 км по пересеченной местности [<\*>](#P343) | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 8. | Плавание без учета времени (м) | 25 | 25 | 50 | 25 | 25 | 50 |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| (в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADC2ABB13DC0E5C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0DT3Y3R) Минспорта России от 16.11.2015 N 1045) | | | | | | | |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса [<\*\*>](#P344) | | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 |
| (в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADC2ABB13DC0E5C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0DT3Y3R) Минспорта России от 16.11.2015 N 1045) | | | | | | | |

--------------------------------

<\*> Для бесснежных районов страны.

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

(в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADC2ABB13DC0E5C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0FT3Y5R) Минспорта России от 16.11.2015 N 1045)

2. Исключен. - [Приказ](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADF23B21FD0045C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0FT3Y5R) Минспорта России от 15.12.2016 N 1283.

[2](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADF23B21FD0045C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0FT3Y4R). Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

(в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADC2ABB13DC0E5C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0DT3Y2R) Минспорта России от 16.11.2015 N 1045)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 70 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 90 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 90 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

III. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

1. Испытания (тесты)

(в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADC2ABB13DC0E5C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0CT3Y6R) Минспорта России от 16.11.2015 N 1045)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N 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 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 | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук |
| 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 150 г (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 | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности [<\*>](#P533) | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 8. | Плавание 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0.50 | Без учета времени | Без учета времени | 1.05 |
| 9. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м | 13 | 20 | 25 | 13 | 20 | 25 |
| 10. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход на дистанцию 5 км | | | | | |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| (в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADC2ABB13DC0E5C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0DT3Y3R) Минспорта России от 16.11.2015 N 1045) | | | | | | | |
| количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса [<\*\*>](#P534) | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| (в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADC2ABB13DC0E5C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0DT3Y3R) Минспорта России от 16.11.2015 N 1045) | | | | | | | |

--------------------------------

<\*> Для бесснежных районов страны.

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

(в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADC2ABB13DC0E5C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0FT3Y5R) Минспорта России от 16.11.2015 N 1045)

2. Исключен. - [Приказ](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADF23B21FD0045C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0FT3Y5R) Минспорта России от 15.12.2016 N 1283.

[2](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADF23B21FD0045C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0FT3Y4R). Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)

(в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADC2ABB13DC0E5C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0DT3Y2R) Минспорта России от 16.11.2015 N 1045)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 105 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 90 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 90 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

IV. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

1. Испытания (тесты)

(в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADC2ABB13DC0E5C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0CT3Y6R) Минспорта России от 16.11.2015 N 1045)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N 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 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 | Без учета времени | 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 | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 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 [<\*>](#P740) | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 9. | Плавание на 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0.43 | Без учета времени | Без учета времени | 1.05 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км | | | | | |
| 12. | Самозащита без оружия (очки) | 15 - 20 | 21 - 25 | 26 - 30 | 15 - 20 | 21 - 25 | 26 - 30 |
| (п. 12 введен [Приказом](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADC2ABB13DC0E5C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0DT3Y0R) Минспорта России от 16.11.2015 N 1045) | | | | | | | |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| (в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADC2ABB13DC0E5C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0AT3Y1R) Минспорта России от 16.11.2015 N 1045) | | | | | | | |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса [<\*\*>](#P741) | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| (в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADC2ABB13DC0E5C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0DT3Y3R) Минспорта России от 16.11.2015 N 1045) | | | | | | | |

--------------------------------

<\*> Для бесснежных районов страны.

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

(в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADC2ABB13DC0E5C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0FT3Y5R) Минспорта России от 16.11.2015 N 1045)

2. Исключен. - [Приказ](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADF23B21FD0045C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0FT3Y5R) Минспорта России от 15.12.2016 N 1283.

[2](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADF23B21FD0045C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0FT3Y4R). Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)

(в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADC2ABB13DC0E5C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0DT3Y2R) Минспорта России от 16.11.2015 N 1045)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 100 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 90 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 90 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Испытания (тесты)

(в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADC2ABB13DC0E5C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0CT3Y6R) Минспорта России от 16.11.2015 N 1045)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N 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 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 |
| 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 [<\*>](#P968) | - | - | - | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| или кросс на 5 км по пересеченной местности [<\*>](#P968) | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | - | - | - |
| 9. | Плавание на 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0.41 | Без учета времени | Без учета времени | 1.10 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км | | | | | |
| 12. | Самозащита без оружия (очки) | 15 - 20 | 21 - 25 | 26 - 30 | 15 - 20 | 21 - 25 | 26 - 30 |
| (п. 12 введен [Приказом](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADC2ABB13DC0E5C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0DT3Y0R) Минспорта России от 16.11.2015 N 1045) | | | | | | | |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| (в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADC2ABB13DC0E5C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0AT3Y1R) Минспорта России от 16.11.2015 N 1045) | | | | | | | |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса [<\*\*>](#P969) | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| (в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADC2ABB13DC0E5C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0DT3Y3R) Минспорта России от 16.11.2015 N 1045) | | | | | | | |

--------------------------------

<\*> Для бесснежных районов страны.

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

(в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADC2ABB13DC0E5C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0FT3Y5R) Минспорта России от 16.11.2015 N 1045)

2. Исключен. - [Приказ](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADF23B21FD0045C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0FT3Y5R) Минспорта России от 15.12.2016 N 1283.

[2](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADF23B21FD0045C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0FT3Y4R). Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

(в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADC2ABB13DC0E5C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0DT3Y2R) Минспорта России от 16.11.2015 N 1045)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 75 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 135 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 120 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

VI. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 18 до 29 лет)

1. Испытания (тесты)

(в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADC2ABB13DC0E5C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0CT3Y6R) Минспорта России от 16.11.2015 N 1045)

МУЖЧИНЫ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
| от 18 до 24 лет | | | от 25 до 29 лет | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| 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 |
| (в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADC2ABB13DC0E5C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0BT3Y2R) Минспорта России от 16.11.2015 N 1045) | | | | | | | |
| 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 [<\*>](#P1150) | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 8. | Плавание на 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0.42 | Без учета времени | 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 |
| (п. 11 введен [Приказом](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADC2ABB13DC0E5C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0BT3Y1R) Минспорта России от 16.11.2015 N 1045) | | | | | | | |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| (в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADC2ABB13DC0E5C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A08T3Y2R) Минспорта России от 16.11.2015 N 1045) | | | | | | | |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса [<\*\*>](#P1151) | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| (в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADC2ABB13DC0E5C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0DT3Y3R) Минспорта России от 16.11.2015 N 1045) | | | | | | | |

--------------------------------

<\*> Для бесснежных районов страны.

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

(в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADC2ABB13DC0E5C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0FT3Y5R) Минспорта России от 16.11.2015 N 1045)

ЖЕНЩИНЫ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
| от 18 до 24 лет | | | от 25 до 29 лет | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| 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 [<\*>](#P1314) | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 9. | Плавание на 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 1.10 | Без учета времени | Без учета времени | 1.14 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км | | | | | |
| 12. | Самозащита без оружия (очки) | 15 - 20 | 21 - 25 | 26 - 30 | 15 - 20 | 21 - 25 | 26 - 30 |
| (п. 12 введен [Приказом](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADC2ABB13DC0E5C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0DT3Y0R) Минспорта России от 16.11.2015 N 1045) | | | | | | | |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| (в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADC2ABB13DC0E5C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0AT3Y1R) Минспорта России от 16.11.2015 N 1045) | | | | | | | |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса [<\*\*>](#P1315) | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| (в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADC2ABB13DC0E5C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0DT3Y3R) Минспорта России от 16.11.2015 N 1045) | | | | | | | |

--------------------------------

<\*> Для бесснежных районов страны.

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

(в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADC2ABB13DC0E5C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0FT3Y5R) Минспорта России от 16.11.2015 N 1045)

2. Исключен. - [Приказ](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADC2ABB13DC0E5C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0CT3Y0R) Минспорта России от 16.11.2015 N 1045.

[2](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADC2ABB13DC0E5C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0CT3Y7R). Рекомендации к недельной двигательной активности

(в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADC2ABB13DC0E5C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0DT3Y2R) Минспорта России от 16.11.2015 N 1045)

Возрастная группа от 18 до 24 лет (не менее 9 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 90 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня | 75 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 120 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 120 |
| В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

Возрастная группа от 25 до 29 лет

(не менее 9 часов 30 минут)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня или трудовой деятельности | 90 |
| 3. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 120 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 120 |
| В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

VII. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 30 до 39)

1. Испытания (тесты)

(в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADC2ABB13DC0E5C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0CT3Y6R) Минспорта России от 16.11.2015 N 1045)

МУЖЧИНЫ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
| от 30 до 34 лет | | | от 35 до 39 лет | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| 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 [<\*>](#P1492) | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 7. | Плавание на 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0.45 | Без учета времени | 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 испытаний (тестов) в возрастной группе | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| (в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADC2ABB13DC0E5C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0DT3Y3R) Минспорта России от 16.11.2015 N 1045) | | | | | | | |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса [<\*\*>](#P1493) | | 6 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 |
| (в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADC2ABB13DC0E5C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0DT3Y3R) Минспорта России от 16.11.2015 N 1045) | | | | | | | |

--------------------------------

<\*> Для бесснежных районов страны.

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

(в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADC2ABB13DC0E5C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0FT3Y5R) Минспорта России от 16.11.2015 N 1045)

ЖЕНЩИНЫ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
| от 30 до 34 лет | | | от 35 до 39 лет | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| 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 [<\*>](#P1635) | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 8. | Плавание на 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 1.25 | Без учета времени | 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 испытаний (тестов) в возрастной группе | | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 |
| (в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADC2ABB13DC0E5C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0DT3Y3R) Минспорта России от 16.11.2015 N 1045) | | | | | | | |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса [<\*\*>](#P1636) | | 6 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 |
| (в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADC2ABB13DC0E5C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0DT3Y3R) Минспорта России от 16.11.2015 N 1045) | | | | | | | |

--------------------------------

<\*> Для бесснежных районов страны.

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

(в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADC2ABB13DC0E5C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0FT3Y5R) Минспорта России от 16.11.2015 N 1045)

2. Исключен. - [Приказ](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADC2ABB13DC0E5C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0CT3Y0R) Минспорта России от 16.11.2015 N 1045.

[2](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADC2ABB13DC0E5C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0CT3Y7R). Рекомендации к недельной двигательной активности

(в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADC2ABB13DC0E5C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0DT3Y2R) Минспорта России от 16.11.2015 N 1045)

Возрастная группа от 30 до 39 лет

(не менее 8 часов 30 минут)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее мин |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 135 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 135 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

VIII. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 40 до 49 лет)

(в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADF23B21FD0045C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4A0FT3YBR) Минспорта России от 15.12.2016 N 1283)

1. Испытания (тесты)

МУЖЧИНЫ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
| от 40 до 44 лет | | | 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 (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 |
| 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) [<\*>](#P1899) | 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 испытаний (тестов) в возрастной группе | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса [<\*\*>](#P1900) | | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 |

ЖЕНЩИНЫ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
| от 40 до 44 лет | | | 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 (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 |
| 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) [<\*>](#P1899) | 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 испытаний (тестов) в возрастной группе | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса [<\*\*>](#P1900) | | 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.

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 120 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 120 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов | | |

IX. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 50 до 59 лет)

(в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADF23B21FD0045C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4808T3Y7R) Минспорта России от 15.12.2016 N 1283)

1. Испытания (тесты)

МУЖЧИНЫ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
| от 50 до 54 лет | | | 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 (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 |
| 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) [<\*>](#P2156) | 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 испытаний (тестов) в возрастной группе | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса [<\*\*>](#P2157) | | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 |

ЖЕНЩИНЫ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
| от 50 до 54 лет | | | 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 (мин, с) | 18,00 | 17,00 | 14,30 | 20,00 | 19,00 | 15,50 |
| 2. | 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 с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +1 | +3 | +10 | +1 | +3 | +8 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 8 | 11 | 18 | 7 | 9 | 15 |
| 5. | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | 26,20 | 25,20 | 22,00 | 27,00 | 26,00 | 23,40 |
| или кросс по пересеченной местности на 2 км (мин, с) [<\*>](#P2156) | 19,00 | 18,00 | 15,30 | 21,00 | 20,00 | 16,30 |
| 6. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1,45 | 1,35 | 1,15 | 1,50 | 1,40 | 1,20 |
| 7. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 7 | 10 | 19 | 7 | 10 | 19 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 10 | 15 | 24 | 10 | 15 | 24 |
| 8 | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 5 км | | | | | |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса [<\*\*>](#P2157) | | 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.

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов 30 минут)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N  п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 100 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 90 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 120 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов | | |

X. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 60 до 69 лет)

(в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADF23B21FD0045C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4F0ET3YAR) Минспорта России от 15.12.2016 N 1283)

1. Испытания (тесты)

МУЖЧИНЫ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
| от 60 до 64 лет | | | от 65 до 69 лет | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Смешанное передвижение на 2 км (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 с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | -6 | -4 | -2 | -8 | -6 | -4 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 9 | 11 | 21 | 7 | 9 | 16 |
| 5. | Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с) | 31,00 | 28,50 | 21,40 | 32,50 | 30,20 | 22,20 |
| или смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с) [<\*>](#P2371) | 33,00 | 30,00 | 24,00 | 34,30 | 31,30 | 25,30 |
| 6. | Плавание на 25 м (мин, с) | преодолеть дистанцию | 0,50 | 0,35 | преодолеть дистанцию | 0,50 | 0,35 |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса [<\*\*>](#P2372) | | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 |

ЖЕНЩИНЫ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
| от 60 до 64 лет | | | от 65 до 69 лет | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Смешанное передвижение на 2 км (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 с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | 0 | +2 | +6 | -4 | 0 | +2 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 5 | 7 | 13 | 5 | 7 | 12 |
| 5. | Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с) | 32,00 | 28,00 | 25,00 | 33,30 | 30,00 | 27,00 |
| или смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с) [<\*>](#P2371) | 34,00 | 29,00 | 26,00 | 34,30 | 31,00 | 28,00 |
| 6. | Плавание на 25 м (мин, с) | преодолеть дистанцию | 1,10 | 0,45 | преодолеть дистанцию | 1,10 | 0,45 |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса [<\*\*>](#P2372) | | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 |

--------------------------------

<\*> 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.

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N  п/п | Виды двигательной деятельности | 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 при объектах спорта и по месту жительства | 90 |
| 3. | Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем | 135 |

XI. СТУПЕНЬ

(возрастная группа 70 лет и старше)

(в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADF23B21FD0045C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA4D0ET3Y4R) Минспорта России от 15.12.2016 N 1283)

1. Испытания (тесты)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N  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 2 км (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 с прямыми ногами 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) | 2 | 6 | 14 | 2 | 4 | 8 |
| 5. | Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с) | - | - | - | 35,00 | 31,00 | 27,00 |
| Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с) | 38,00 | 34,00 | 28,00 | - | - | - |
| или смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с) [<\*>](#P2503) | - | - | - | 36,00 | 32,00 | 29,30 |
| или смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с) [<\*>](#P2503) | 39,00 | 35,00 | 29,00 | - | - | - |
| 6. | Плавание: преодолеть дистанцию (м) | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса [<\*\*>](#P2504) | | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 |

--------------------------------

<\*> 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.

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N  п/п | Виды двигательной деятельности | 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 при объектах спорта и по месту жительства | 90 |
| 3. | Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем | 135 |

Приложение

к государственным требованиям

Всероссийского физкультурно-спортивного

комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) И ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

ПО ВЫБОРУ

Список изменяющих документов

(в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=05A1D95054784E387C9405A0B3AF2A0ADF23B21FD0045C8D7096DF49B8FA5EB8A8A7D68170AA420CT3YAR) Минспорта России от 15.12.2016 N 1283)

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование физических качеств, двигательных способностей, прикладных навыков | Испытания (тесты) |
| Быстрота, скоростные способности | 1. Бег на 30 м (с) |
| 2. Бег на 60 м (с) |
| 3. Бег на 100 м (с) |
| Сила, силовые способности | 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) |
| 2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, 90 см (количество раз) |
| 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) |
| 4. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) |
| 5. Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз) |
| 6. Рывок гири 16 кг (количество раз) |
| Выносливость | 1. Бег на 1 км (мин, с) |
| 2. Бег на 1,5 км (мин, с) |
| 3. Бег на 2 км (мин, с) |
| 4. Бег на 3 км (мин, с) |
| 5. Смешанное передвижение на 1 км (без учета времени) |
| 6. Смешанное передвижение на 2 км (мин, с) |
| 7. Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с) |
| Гибкость | 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу  (касание пола пальцами рук) |
| 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу  (достать пол ладонями) |
| 3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см) |
| 4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) |
| Сила, скоростно-силовые способности | 1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) |
| 2. Прыжок в длину с разбега (см) |
| 3. Метание мяча весом 150 г (м) |
| 4. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) |
| 5. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) |
| 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) |
| 7. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) |
| Ловкость, координационные способности | 1. Челночный бег 3 х 10 м (с) |
| 2. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий) |
| Прикладные навыки | 1. Бег на лыжах на 1 км (мин, с) |
| 2. Бег на лыжах на 2 км (без учета времени) (мин, с) |
| 3. Бег на лыжах на 3 км (без учета времени) (мин, с) |
| 4. Бег на лыжах на 5 км (мин, с) |
| 5. Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с) |
| 6. Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с) |
| 7. Кросс по пересеченной местности на 2 км (без учета времени) (мин, с) |
| 8. Кросс по пересеченной местности на 3 км (без учета времени) (мин, с) |
| 9. Кросс по пересеченной местности на 5 км (без учета времени) |
| 10. Смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности (без учета времени) |
| 11. Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с) |
| 12. Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с) |
| 13. Плавание без учета времени 10 м |
| 14. Плавание без учета времени 15 м |
| 15. Плавание без учета времени 25 м |
| 16. Плавание без учета времени 50 м |
| 17. Плавание на 50 м (мин, с) |
| 18. Плавание на 25 м (мин, с) (преодолеть дистанцию) |
| 19. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (количество очков) |
| 20. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (количество очков) |
| 21. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (количество очков) |
| 22. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (количество очков) |
| 23. Туристский поход с проверкой туристских навыков (км) |
| 24. Самозащита без оружия (количество очков) |