ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА

«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

**Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – испытания (тесты), нормативы)**

**V. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Челночный бег 3х10 м (с) | 7,9 | 7,7 | 6,9 | 8,9 | 8,7 | 7,9 |
| или бег на 30 м (с) | 4,7 | 4,5 | 4,3 | 5,6 | 5,4 | 5,0 |
| или бег на 60 м (с) | 9,3 | 8,4 | 8,2 | 10,5 | 10,1 | 9,4 |
| или бег на 100 м (с) | 14,4 | 14,2 | 13,4 | 17,6 | 17,2 | 16,0 |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 9,20 | 9,00 | 8,45 | 12,00 | 11,10 | 10,00 |
| или бег на 3 км (мин, с) | 14,50 | 14,00 | 13,10 | - | - | - |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 8 | 10 | 13 | - | - | - |
| или рывок гири 16 кг (количество раз) | 13 | 16 | 31 | - | - | - |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 25 | 30 | 40 | 9 | 11 | 16 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +6 | +8 | +13 | +7 | +9 | +16 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 370 | 390 | 440 | 290 | 300 | 350 |
| 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 | 30 | 36 | - | - | - |
| или весом 500 г (м) | - | - | - | 13 | 16 | 20 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | - | - | - | 19,15 | 18,45 | 17,30 |
| или бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 27,00 | 26,00 | 24,00 | - | - | - |
| или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) [<\*>](#P921) | - | - | - | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) [<\*>](#P921) | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | - | - | - |
| 9. | Плавание на 50 м (мин, с) | Без учета времени | 1,10 | 0,41 | Без учета времени | 1,30 | 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 |
| 11. | Самозащита без оружия (очки)<\*\*> | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| 12. | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) <\*\*\*> | 12 | 14 | Двухдневный поход | 12 | 14 | Двухдневный поход |
| 16 | 16 |
| **Количество испытаний (тестов) в возрастной группе** | | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** |
| **Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <**[**\*\*\*\***](#P922)**>** | | **7** | **8** | **9** | **7** | **8** | **9** |

**VI. СТУПЕНЬ**

**(возрастная группа от 18 до 29 лет)**

**МУЖЧИНЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
| **от 18 до 24 лет** | | | **от 25 до 29 лет** | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Челночный бег  3х10 м (с) | 8,0 | 7,7 | 7,1 | 8,2 | 7,9 | 7,2 |
| или бег на 30 м (с) | 4,9 | 4,8 | 4,3 | 5,6 | 5,4 | 4,6 |
| или бег на 60 м (с) | 8,8 | 8,6 | 8,0 | 9,1 | 8,8 | 8,4 |
| или бег на 100 м (с) | 14,4 | 14,1 | 13,2 | 15,1 | 14,8 | 13,8 |
| 2. | Бег на 3 км (мин, с) | 14,30 | 13,50 | 12,30 | 14,50 | 14,20 | 12.50 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 9 | 11 | 14 | 9 | 10 | 12 |
| или рывок гири 16 кг (количество раз) | 18 | 22 | 40 | 19 | 23 | 40 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 25 | 29 | 41 | 22 | 25 | 39 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | 6 | 8 | 13 | 5 | 7 | 10 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 370 | 380 | 430 | - | - | - |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 215 | 230 | 240 | 205 | 215 | 235 |
| 6. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 33 | 35 | 37 | 33 | 35 | 37 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) | 28 | 37 | 48 | 26 | 35 | 45 |
| 8. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 26,30 | 25,30 | 23,00 | 27,30 | 26,30 | 23,30 |
| или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) [<\*>](#P1088) | 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 | 1,10 | 0,42 | Без учета времени | 1,10 | 0,43 |
| 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 |
| 11. | Самозащита без оружия (очки) <\*\*> | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| 12. | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) <\*\*\*> | 15 | 20 | Двухдневный поход | 15 | 20 | Двухдневный поход |  |
| 25 | 25 |  |
| **Количество испытаний (тестов) в возрастной группе** | | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** |
| **Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** [**<\*\*\*\*>**](#P1089) | | **7** | **8** | **9** | **7** | **8** | **9** |

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

**ЖЕНЩИНЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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. | Челночный бег  3х10 м (с) | 9,0 | 8,8 | 8,0 | 9,3 | 9,0 | 8,7 |
| или бег на 30 м (с) | 5,9 | 5,7 | 5,1 | 6,4 | 6,1 | 5,4 |
| или бег на 60 м (с) | 10,3 | 10,1 | 9,6 | 10,8 | 10,5 | 9,8 |
| или бег на 100 м (с) | 17,8 | 17,4 | 16,5 | 18,8 | 18,2 | 16,8 |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 13,10 | 12,30 | 11,10 | 14,00 | 13,10 | 11,50 |
| 3. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 8 | 10 | 17 | 7 | 9 | 15 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10 | 12 | 16 | 10 | 12 | 14 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (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 | 36 | 42 | 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 бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 37,00 | 35,00 | 31,00 | 38,00 | 36,00 | 32,00 |
| или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) [<\*>](#P1240) | 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 | 1,30 | 1,10 | Без учета времени | 1,30 | 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 |
| 11. | Самозащита без оружия (очки) <\*\*> | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| 12. | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) <\*\*\*> | 15 | 20 | Двухдн  евный поход | 15 | 20 | Двухдн  евный поход |
| 25 | 25 |
| **Количество испытаний (тестов) в возрастной группе** | | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** |
| **Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** [**<\*\*\*\*>**](#P1241) | | **7** | **8** | **9** | **7** | **8** | **9** |

**VII. СТУПЕНЬ**

**(возрастная группа от 30 до 39)**

**МУЖЧИНЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 30 м (с) | | 7,1 | 6,2 | 4,9 | 7,4 | 6,5 | 5,0 |
| или бег на 60 м (с) | | 12,1 | 11,1 | 8,9 | 12,5 | 11,5 | 9,1 |
| 2. | Бег на 3 км (мин, с) | | 15,10 | 14,40 | 13,20 | 15,30 | 14,50 | 13,20 |
| или бег на 2 км (мин, с) | | – | – | – | 10,00 | 9,40 | 8,50 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | | 5 | 7 | 12 | 4 | 6 | 10 |
| или рывок гири 16 кг (количество раз) | | 19 | 23 | 40 | 18 | 21 | 37 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | | 16 | 19 | 32 | 13 | 17 | 31 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | | +3 | +5 | +12 | +2 | +4 | +11 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | | |
| 5. | | Прыжок в длину с места (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 раз за 1 мин) | 25 | 31 | 41 | 24 | 28 | 39 |
| 8. | | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 28,30 | 27,30 | 24,30 | 30,00 | 28,30 | 26,00 |
| или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) [<\*>](#P1422) | 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) | 1,30 | 1,10 | 0,43 | 1,35 | 1,10 | 0,43 |
| 10. | | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 13 | 16 | 25 | 13 | 16 | 25 |
| 11. | | Туристский поход  (протяженность не менее, км) <\*\*> | 15 | 20 | Двух  дневный поход | 15 | 20 | Двух  дневный поход |
| 25 | 25 |
| **Количество испытаний (тестов) в возрастной группе** | | | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** |
| **Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** [**<\*\*\***](#P1423)**>** | | | **7** | **8** | **9** | **7** | **8** | **9** |

**ЖЕНЩИНЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 30 м (с) | 7,3 | 6,9 | 5,7 | 7,6 | 7,1 | 5,9 |
| или бег на 60 м (с) | 12,9 | 12,3 | 10,7 | 13,1 | 12,6 | 10,9 |
| 2. | | Бег на 2 км (мин, с) | 14,30 | 13,50 | 12,10 | 15,00 | 14,20 | 12,30 |
| 3. | | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 7 | 9 | 15 | 7 | 9 | 15 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 5 | 7 | 13 | 4 | 6 | 12 |
| 4. | | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +5 | +7 | +13 | +4 | +6 | +13 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места (см) | | 140 | 150 | 170 | 135 | 140 | 165 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | | 19 | 22 | 33 | 18 | 21 | 31 |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) | | 11 | 12 | 17 | 9 | 11 | 16 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | | 23,00 | 22,00 | 20,00 | 24,00 | 22,10 | 21,10 |
|  | или бег на лыжах на 5 км (мин, с) | | 39,00 | 37,00 | 33,30 | 40,00 | 38,00 | 35,00 |
|  | или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) [<\*>](#P1562) | | 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 | 1,35 | 1,15 | Без учета времени | 1,40 | 1,20 |
| 10. | 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 |
| 11. | Туристский поход  (протяженность не менее, км) <\*\*> | | 15 | 20 | Двух  дневный поход | 15 | 20 | Двух  дневный поход |
| 25 | 25 |
| **Количество испытаний (тестов) в возрастной группе** | | | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** |
| **Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** [**<\*\*\*>**](#P1563) | | | **7** | **8** | **9** | **7** | **8** | **9** |

**VIII. СТУПЕНЬ**

**(возрастная группа от 40 до 49 лет**

**М У Ж Ч И Н Ы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 | | 13,00 | 9,30 | 14,40 | 13,30 | 10,00 | |
| 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 подтягивание на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 9 | | 11 | 20 | 8 | 10 | 18 | |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 13 | | 17 | 31 | 11 | 15 | 28 | |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +1 | | +3 | +9 | 0 | +2 | +9 | |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | | | |
| 4. | Бег на 30 м (с) | 7,7 | | 7,1 | 5,2 | 7,9 | 7,4 | | 5,6 |
| или бег на 60 м (с) | 12,8 | | 12,0 | 9,6 | 13,2 | 12,6 | | 11,8 |
| 5. | Прыжок в длину с места (см) | 200 | | 210 | 230 | 195 | 205 | | 225 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) | 24 | | 28 | 35 | 22 | 27 | | 31 |
| 7. | Бег на лыжах на  5 км (мин, с) | 37,40 | | 35,00 | 28,00 | 40,40 | 37,40 | | 29,00 |
| или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) <\*> | 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) | 1,20 | | 1,06 | 0,44 | 1,20 | 1,10 | | 0,50 |
| 9. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 10 | | 15 | 25 | 10 | 15 | | 25 |
| 10. | Туристский поход (протяженность не менее, км) <\*\*> | 12 | | 14 | 16 | 12 | 14 | | 16 |
| **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** |

Ж Е Н Щ И Н Ы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 | 7 | 14 | 4 | 6 | 11 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 4 | 5 | 11 | 3 | 4 | 10 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +2 | +4 | +13 | +2 | +4 | +13 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 4. | Бег на 30 м (с) | 8,6 | 8,0 | 6,2 | 8,7 | 8,2 | 6,4 |
|  | или бег на 60 м (с) | 13,8 | 13,2 | 11,5 | 14,4 | 13,6 | 12,0 |
| 5. | Прыжок в длину с места (см) | 140 | 150 | 170 | 135 | 140 | 165 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 14 | 16 | 26 | 10 | 12 | 22 |
| 7. | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | 22,30 | 21,50 | 19,00 | 23,50 | 22,30 | 21,00 |
| или бег на лыжах на 3 км (мин, с) | 36,00 | 35,00 | 32,00 | 38,00 | 37,00 | 33,00 |
| или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) <\*> | 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) | 1,54 | 1,45 | 1,20 | 1,58 | 1,50 | 1,25 |
| 9. | 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 |
| 10. | Туристский поход (протяженность не менее, км) <\*\*> | 12 | 14 | 16 | 12 | 14 | 16 |
| **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** |

**IX. СТУПЕНЬ**

**(возрастная группа от 50 до 59 лет)**

**М У Ж Ч И Н Ы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  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) | 14,40 | 13,10 | 11,00 | 14,50 | 14,00 | 12,00 |
| 2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине  (количество раз) | 2 | 3 | 7 | 2 | 3 | 6 |
| или рывок гири 16 кг (количество раз) | 8 | 10 | 20 | 6 | 8 | 17 |
| или подтягивание на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 4 | 7 | 14 | 3 | 6 | 12 |
| 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 (см) | -4 | -2 | 0 | -4 | -2 | 0 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 4. | Бег на 30 м (с) | 8,0 | 7,7 | 6,0 | 8,4 | 8,0 | 6,4 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) | 10 | 12 | 22 | 10 | 12 | 20 |
| 6. | Бег на лыжах на  5 км (мин, с) | 45,00 | 41,00 | 37,00 | 47,00 | 43,00 | 38,00 |
| или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) <\*> | 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) | 1,40 | 1,20 | 0,55 | 1,50 | 1,25 | 1,00 |
| 8. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 10 | 13 | 25 | 10 | 13 | 25 |
| 9. | Туристский поход (протяженность не менее, км) <\*\*> | 8 | 10 | 12 | 8 | 10 | 12 |
| **Количество испытаний (тестов) в возрастной группе** | | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** |
| **Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <\*\*\*>** | | **6** | **6** | **7** | **6** | **6** | **7** |

Ж Е Н Щ И Н Ы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  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 (см) | +1 | +3 | +8 | +1 | | +3 | +8 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | |
| 4. | Бег на 30 м (с) | 8,8 | 8,4 | 6,8 | 10,2 | | 9,6 | 7,5 |
| 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) | 25,30 | 24,30 | 22,00 | 27,00 | | 26,00 | 23,20 |
| или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) <\*> | 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) | 2,01 | 1,50 | 1,25 | – | | – | – |
| Плавание на 25 м (мин, с) | – | – | – | 1,10 | | 1,00 | 0,30 |
| 8. | 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 |
| 9. | Туристский поход (протяженность не менее, км) <\*\*> | 8 | 10 | 12 | 8 | | 10 | 12 |

**X. СТУПЕНЬ**

**(возрастная группа от 60 до 69 лет)**

1. Испытания (тесты) и нормативы

**М У Ж Ч И Н Ы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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  4 км (мин, с) | 78,00 | 57,00 | 32,00 | 80,00 | | 60,00 | | 35,00 |
| или скандинавская ходьба  4 км (мин, с) | 83,00 | 65,00 | 34,00 | 88,00 | | 70,00 | | 39,00 |
| 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 (см) | -6 | -4 | -2 | -8 | | -6 | | -4 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | | | |
| 4. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине  (количество раз) | 9 | 11 | 18 | 7 | 9 | | 16 | |
| 5. | Передвижение на лыжах на  4 км (мин, с) | 40,50 | 38,20 | 28,20 | 43,20 | 40,20 | | 28,50 | |
| или смешанное передвижение по пересечённой местности (км) <\*> | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | 3 | |
| 6. | Плавание на 25 м (мин, с) | 1,05 | 0,55 | 0,35 | 1,05 | 0,55 | | 0,40 | |
| **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** | **4** | **4** | **4** | | **4** | |

ЖЕНЩИНЫ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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  3 км (мин, с) | 60,00 | | 44,00 | | 25,30 | | 65,00 | | 48,00 | | 28,30 |
| или скандинавская ходьба  3 км (мин, с) | 70,00 | | 52,00 | | 31,30 | | 75,00 | | 56,00 | | 34,30 |
| 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 (см) | 0 | | 2 | | 6 | | -4 | | 0 | | 2 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | | | | | | |
| 4. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине  (количество раз) | 5 | | 7 | | 13 | | 5 | | 7 | | 12 |
| 5. | Передвижение на лыжах на  3 км (мин, с) | 46,00 | | 43,30 | | 29,30 | | 53,10 | | 49,40 | | 43,40 |
| или смешанное передвижение по пересечённой местности (км) <\*> | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 |
| 6. | Плавание на 25 м (мин, с) | 1,50 | | 1,10 | | 0,45 | | 1,50 | | 1,15 | | 0,50 |
| **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** | | **4** | | **4** | | **4** | | **4** |

**XI. СТУПЕНЬ**

**(возрастная группа от 70 лет и старше)**

1. Испытания (тесты) и 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 (км) | 4 | | 4 | | 4 | | 3 | | 3 | | 3 |
| или скандинавская ходьба (км) | 4 | | 4 | | 4 | | 3 | | 3 | | 3 |
| 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 (см) | -10 | | -8 | | -6 | | -6 | | -4 | | 0 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | | | | | | |
| 4. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз) | 2 | | 6 | | 14 | | 2 | | 4 | | 8 |
| 5. | Передвижение на лыжах на  2 км (мин, с) | - | | - | | - | | 39,00 | | 33,00 | | 30,00 |
| Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с) | 46.00 | | 42.00 | | 31.00 | | - | | - | | - |
| или смешанное передвижение по пересечённой местности (км) <\*> | 3 | | 3 | | 3 | | 2 | | 2 | | 2 |
| 6. | Плавание без учёта времени (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 <\*\*>** | | **4** | | **4** | | **4** | | **4** | | **4** | | **4** |

**Перечень**

**обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование физического качества умения**  **или навыка** | **Испытания (тесты)** |
| **Скоростные возможности** | 1. Челночный бег 3 x 10 м (с) |
| 2. Бег на 30 м (с) |
| 3. Бег на 60 м (с) |
| 4. Бег на 100 м (с) |
| **Сила** | 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 (мин, с) |
| 6. Смешанное передвижение на 3 км (мин, с) |
| 7. Смешанное передвижение на 3 км (без учета времени) |
| 8. Смешанное передвижение на 4 км (мин, с) |
| 9. Смешанное передвижение на 4 км (без учета времени) |
| 10. Скандинавская ходьба 3 км (мин, с) |
| 11. Скандинавская ходьба 4 км (мин, с) |
| **Гибкость** | 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) |
| **Прикладные навыки** | 1. Бег на лыжах на 1 км (мин, с) |
| 2. Бег на лыжах на 2 км (мин, с) |
| 1. Бег на лыжах на 2 км (без учета времени) |
| 1. Бег на лыжах на 3 км (мин, с) |
| 1. Бег на лыжах на 3 км (без учета времени) |
| 6. Бег на лыжах на 5 км (мин, с) |
| 1. Передвижение на лыжах 2 км (мин, с) |
| 8. Передвижение на лыжах 3 км (мин, с) |
| 9. Передвижение на лыжах 4 км (мин, с) |
| 10. Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1,5 км (без учета времени) |
| 11. Кросс по пересеченной местности на 2 км (без учета времени) |
| 12. Кросс по пересеченной местности на 3 км (без учета времени) |
| 13. Кросс по пересеченной местности на 5 км (без учета времени) |
| 14. Смешанное передвижение по пересеченной местности 3 км (без учета времени) |
| 15. Смешанное передвижение по пересеченной местности 2 км (без учета времени) |
| 16. Плавание на 10 м без учета времени |
| 17. Плавание на 15 м без учета времени |
| 18. Плавание на 25 м без учета времени |
| 19. Плавание на 50 м без учета времени |
| 20. Плавание на 50 м (мин, с) |
| 21. Плавание на 25 м (мин, с) |
| 22. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки на дистанции 10 м (количество очков) |
| 23. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку на дистанции 10 м (количество очков) |
| 24. Туристский поход с проверкой туристских навыков (не менее 6 км) |
| 25. Туристский поход (не менее 8 км) |
| 26. Самозащита без оружия (количество очков) |
| **Скоростно-силовые возможности** | 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) |
| 1. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) |
| **Координационные способности** | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий) |