

Сборник нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

V ступень – Нормативы ГТО для учащихся 10-11 классов, среднее профессиональное образование, 16-17 лет

№ п\п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		юноши			девушки		
		бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9,20	8,50	7,50	11,50	11,20	9,50
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	-	-	-
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
8.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
9.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
10.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19,15	18,45	17,30
11.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	25,40	25,00	23,40	-	-	-

12.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0,41	Без учета времени	Без учета времени	1,10
13.	Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса*	6	7	8	6	7	8
* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

VI ступень – Нормативы ГТО для мужчин 18-29 лет

№ п\п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
		бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин., сек.)	14,0	13,30	12,30	14,50	13,50	12,10
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	215	230	240	225	230	240
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	10	13	9	10	12
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)	+6	+7	+13	+5	+6	+10
Испытания (тесты) по выбору							
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	26,30	25,30	23,30	27,00	26,00	24,00

8.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0,42	Без учета времени	Без учета времени	0,43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса*	6	7	8	6	7	8
* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

VII ступень – Нормативы ГТО для мужчин 30-39 лет

№ п\п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		30-34			35-39		
		бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 3 км (мин., сек.)	15,10	14,20	12,50	15,30	14,40	13,10
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	220	225	230	210	215	225
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	9	4	5	8
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)	до пола	+4	+6	до пола	+2	+4
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	31	33	36	30	32	35
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	27,30	27,00	26,00	30,00	29,00	27,00
7.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0,45	Без учета времени	Без учета времени	0,48

8.	Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
9.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса*	6	7	7	5	6	7
* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

VIII ступень – Нормативы ГТО для мужчин 40-49 лет

№ п\п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)	
		40-44	45-49
Обязательные испытания (тесты)			
1.	Бег на 2 км (мин., сек.)	8,50	9,20
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	4
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	35	30
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами
Испытания (тесты) по выбору			
5.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	35,00	36,00
6.	Плавание без учета времени (м)	50	50
7.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м (очки)	25	25
8.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями	
	Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	8	8
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия	5	5

	Комплекса*		
* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. Выполнение нормативов ступени во всех группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса.			

IX ступень – Нормативы ГТО для мужчин 50-59 лет

№ п\п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)	
		50-54	55-59
<i>Обязательные испытания (тесты)</i>			
1.	Бег на 2 км (мин., сек.)	11,00	13,00
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	2
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	25	20
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами
<i>Испытания (тесты) по выбору</i>			
5.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	37,00	38,00
6.	Плавание без учета времени (м)	50	50
7.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м (очки)	25	25
8.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями	
	Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	8	8
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса*	5	4
* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. Выполнение нормативов ступени во всех группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса.			

X ступень – Нормативы ГТО для мужчин 60-69 лет

№		Возраст (лет)
---	--	---------------

п\п	Виды испытаний (тесты)	60-69
Обязательные испытания (тесты)		
1.	Смешанное передвижение (км)	4
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)	10
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за)	20
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пальцами голеностопные суставы
Испытания (тесты) по выбору		
5.	Передвижение на лыжах (км)	4
6.	Плавание без учета времени (м)	25
	Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	6
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса*	4
* Выполнение нормативов ступени в группе оценивается золотым знаком отличия Комплекса.		

XI ступень – Нормативы ГТО для мужчин 70 лет и старше

№ п\п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)
		70 лет и старше
Обязательные испытания (тесты)		
1.	Смешанное передвижение (км)	3
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула (кол-во раз)	8
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	15
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пальцами голеностопные суставы
Испытания (тесты) по выбору		
5.	Передвижение на лыжах (км)	3
6.	Плавание без учета времени (м)	25
	Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	6

Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса*	3
* Выполнение нормативов ступени в группе оценивается золотым знаком отличия Комплекса.	

VI ступень – Нормативы ГТО для женщин 18-29 лет

№ п\п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
		бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	11,35	11,15	10,30	11,50	11,30	11,00
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	170	180	195	165	175	190
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	14	10	12	14
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	34	40	47	30	35	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)	+8	+11	+16	+7	+9	+13
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	20,20	19,30	18,00	21,00	20,00	18,00
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	1,10	Без учета времени	Без учета времени	1,14
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11

Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса*	6	7	8	6	7	8
* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.						

VII ступень – Нормативы ГТО для женщин 30-39 лет

№ п\п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		30-34			35-39		
		бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2 км (мин., сек.)	12,45	12,30	12,00	13,15	13,00	12,30
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	160	170	185	150	165	180
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	6	8	12	6	8	12
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	35	45	25	30	40
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)	достать пол ладонями	+7	+9	достать пол ладонями	+4	+6
Испытания (тесты) по выбору							
6.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	13	16	19	-	-	-
7.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	22,00	21,00	19,00	23,00	22,00	20,00
8.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	1,25	Без учета времени	Без учета времени	1,30
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	9	9	9

Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса*	6	7	7	5	6	7
--	---	---	---	---	---	---

* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

VIII ступень – Нормативы ГТО для женщин 40-49 лет

№ п\п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)	
		40-44	45-49
Обязательные испытания (тесты)			
1.	Бег на 2 км (мин., сек.)	13,30	15,00
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	10
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	25	20
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами
Испытания (тесты) по выбору			
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	19,00	21,00
6.	Плавание без учета времени (м)	50	50
7.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м (очки)	25	25
8.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями	
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса*	5	5

* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. Выполнение нормативов ступени во всех группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса.

IX ступень – Нормативы ГТО для женщин 50-59 лет

№ п\п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)	
		50-54	55-59

Обязательные испытания (тесты)			
1.	Бег на 2 км (мин., сек.)	17,00	19,00
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	8	6
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	15	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами
Испытания (тесты) по выбору			
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	23,00	25,00
6.	Плавание без учета времени (м)	50	50
7.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м (очки)	25	25
8.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями	
	Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	8	8
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса*	4	4
* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. Выполнение нормативов ступени во всех группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса.			

X ступень – Нормативы ГТО для женщин 60-69 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)	
		60-69	
Обязательные испытания (тесты)			
1.	Смешанное передвижение (км)	3	
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)	6	
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за)	15	
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пальцами голеностопные суставы	
Испытания (тесты) по выбору			

5.	Передвижение на лыжах (км)	3
6.	Плавание без учета времени (м)	25
	Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	6
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса*	4
* Выполнение нормативов ступени в группе оценивается золотым знаком отличия Комплекса.		

XI ступень – Нормативы ГТО для женщин 70 лет и старше

№ п\п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)
		70 лет и старше
<i>Обязательные испытания (тесты)</i>		
1.	Смешанное передвижение (км)	2
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула (кол-во раз)	5
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	10
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пальцами голеностопные суставы
<i>Испытания (тесты) по выбору</i>		
5.	Передвижение на лыжах (км)	2
6.	Плавание без учета времени (м)	25
	Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	6
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса*	3
* Выполнение нормативов ступени в группе оценивается золотым знаком отличия Комплекса.		