



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»



V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет, юноши)

Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
(далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)				
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13
Испытания (тесты) по выбору				
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38
8.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	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
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км		
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

№ 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

Норма ГТО - норма жизни



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»



V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет, девушки)

Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
(далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)				
1.	Бег на 100 м (с)	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11.50	11.20	9.50
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору				
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	19.15	18.45	17.30
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	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
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км		
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

№ 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		

Норма ГТО - норма жизни



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»



VI. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 24 лет, женщины)

Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)				
1.	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	8	11	16
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
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	20.20	19.30	18.00
	или на 5 км (мин, с)	37.00	35.00	31.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	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
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км		
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ 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

Норма  - норма жизни



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»



VI. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 24 лет, мужчины)

Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)				
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз)	9 20	10 30	13 40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	7	13
Испытания (тесты) по выбору				
5.	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	380 215	390 230	430 240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с) или кросс на 5 км по пересеченной местности*	26.30	25.30	23.30
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.42
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	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
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км		
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ 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

Норма - норма жизни



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»



VI. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 25 до 29 лет, мужчины)

Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)				
1.	Бег на 100 м (с)	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.50	13.50	12.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	5	6	10
Испытания (тесты) по выбору				
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	225	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.42
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	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
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км		
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	90
3.	Обязательные занятия в образовательных организациях, либо занятия в трудовом коллективе	90
4.	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
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		

Норма  - норма жизни



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»



VI. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 25 до 29 лет, женщины)

Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)				
1.	Бег на 100 м (с)	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11.50	11.30	11.00
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	7	9	13
Испытания (тесты) по выбору				
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	165	175	190
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	35	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин, с)	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	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
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км		
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	90
3.	Обязательные занятия в образовательных организациях, либо занятия в трудовом коллективе	90
4.	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
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		

Норма ГТО - норма жизни