

Приложение № 2
к Положению о Всероссийском
физкультурно-спортивном
комплексе

СПОРТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

Программы летних многоборий
Разрядные нормативы для мужчин и женщин

Программы/спортивные разряды	КМС	I	II	III
Пятиборья:				
1. Бег 100 м; метание гранаты (700/500 г); стрельба 10 выстр. стоя с руки; плавание 100 м; бег 3000 м (муж)/2000 м (жен)	330	270	200	130
2. Бег 100 м; силовая гимнастика; стрельба 10 выстр. стоя с руки; плавание 100 м; бег 3000 м (муж)/2000 м (жен)	330	270	200	130
3. Бег 60 м; метание мяча или гранаты; стрельба(5 выстр., I-ПП или II-ВП); плавание 50 м; бег 1000 м или 2000 м	330	270	200	130
Четырехборья:				
1. Бег 60 м; стрельба 10 выстр. стоя с руки; плавание 100 м; бег 2000 м (муж)/1000 м (жен)	270	220	160	110
2. Бег 100 м; стрельба 10 выстр. стоя с руки; плавание 100 м; бег 3000 м (муж)/2000 м (жен)	270	220	160	110
3. Бег 100 м; метание гранаты (700/500 г); плавание 100 м; бег 3000 м (муж) / 2000 м (жен)	270	220	160	110
4. Бег 60 м; стрельба (5 выстр., I-ПП или II-ВП); плавание 50 м; бег 1000 м или 2000 м	270	220	160	110
5. Бег 60 или 100 м; силовая гимнастика; стрельба 5 выстр. с опорой локтей о стол или стойку; бег 1000 м, 2000 м или 3000 м	-	220	160	110
Трехборья:				
1. Бег 100 м; плавание 100 м; бег 3000 м (муж)/2000 м (жен)	205	170	130	90
2. Плавание 100 м; стрельба 10 выстр. стоя с руки; бег 3000 м (муж)/2000 м (жен)	205	170	130	90
3. Стрельба (5 выстр., I-ПП или II-ВП); силовая гимнастика; бег 1000 м или 2000 м	205	170	130	90
4. Бег 60 или 100 м; силовая гимнастика; бег 1000 м, 2000 м или 3000 м	205	170	130	90
5. Бег 60 м; плавание 50 м; бег 1000 м или 2000 м	205	170	130	90
6. Силовая гимнастика; прыжок в длину с места; бег 1000 м, 2000 м или 3000 м	-	170	130	90
7. Стрельба 5 выстр. стоя с опорой локтей о стол или стойку; плавание 25м или 50м, бег 500м, 1000м или 2000м	-	170	130	90

8. Стрельба (5 выстр., I-ПП или II-ВП); рывок гири; бег 1000м (муж)	-	170	130	90
---	---	-----	-----	----

Двоборья:

1. Силовая гимнастика; бег 500 м или 1000 м (жен)/500м, 1000 м или 2000 м (муж)	-	-	100	70
2. Стрельба 5 выстр. стоя с опорой локтей о стол или стойку; бег 500м или 1000 м (жен)/500м, 1000м (муж)	-	-	100	70
3. Плавание 25м или 50м; бег 500м, 1000 м или 2000 м	-	-	100	70
4. Рывок гири; бег 1000м (муж)	-	-	100	70
Минимальное количество очков в виде:	40	30	25	20

Программы зимних многоборий
Разрядные нормативы для мужчин и женщин

Программы/спортивные разряды	кмс	I	II	III
------------------------------	-----	---	----	-----

Троеборья:

1. Стрельба 10 выстр. стоя с руки; силовая гимнастика; лыжные гонки 10 км (муж)/5км (жен)	205	170	130	90
2. Стрельба (5 выстр., I-ПП или II-ВП); силовая гимнастика; лыжные гонки 5 км (муж)/3км (жен)	205	170	130	90
3. Стрельба 5 выстр. стоя с опорой локтей о стол или стойку; силовая гимнастика; лыжные гонки 3 км, 2 км (муж)/2 км (ж)	-	-	130	90

Двоборья:

1. Силовая гимнастика; лыжные гонки 5 км или 3 км (муж)/3 км или 2 км (жен)	-	-	90	60
2. Стрельба 5 выстр. стоя с опорой локтей о стол или стойку; лыжные гонки 5 км, 3 км или 2 км (муж)/3 км или 2км (жен)	-	-	90	60
3. Рывок гири; лыжная гонка 5км, 3км или 2км (муж)	-	-	90	60
Минимальное количество очков в виде:	40	30	25	20

Программы летних многоборий
Разрядные нормативы для юношей и девушек

Программы/спортивные разряды	I	II	III	1 юн	2 юн	3 юн
------------------------------	---	----	-----	------	------	------

Пятиборья:

1. Бег 60 м; плавание 50 м; стрельба 10 выстр. стоя с руки; метание мяча 140г; бег 1000 м или 2000 м	320	270	210	180	150	120
2. Бег 60 м; плавание 50 м; стрельба 5 выстр. сидя с опорой локтей; метание мяча 140г; бег 1000 м или 2000 м	320	270	210	180	150	120
3. Бег 30 м; плавание 25 м; силовая гимнастика; метание мяча 140г; бег 1000 м или 1500 м	-	270	210	180	150	120

Четырехборья:

1. Бег 60 м; стрельба 5 выстр. сидя с опорой локтей; плавание 50м; бег 1000 м, 1500 м или 2000 м	270	220	180	150	120	100
2. Бег 60 м; силовая гимнастика; стрельба 5 выстр. сидя с опорой локтей; бег 1000 м, 1500 м или 2000 м	270	220	180	150	120	100
3. Бег 30 м или 60 м; плавание 25 м; метание мяча 140г; бег 1000 м	-	220	180	150	120	100

4. Бег 30 м или 60 м; силовая гимнастика; прыжок в длину с места; бег 1000 м, 1500 м или 2000	-	220	180	150	120	100
---	---	-----	-----	-----	-----	-----

Троеборья:

1. Бег 30 м или 60 м; плавание 25 м; бег 1000м	-	180	150	120	100	80
2. Стрельба 5 выстр. сидя или стоя с опорой локтей; плавание 50 м; бег 1000 м, 1500 м или 2000 м	-	180	150	120	100	80
3. Бег 30 м или 60 м; силовая гимнастика; бег 1000м	-	180	150	120	100	80
4. Стрельба 5 выстр. сидя или стоя с опорой локтей; силовая гимнастика; бег 1000 м, 1500м или 2000 м	-	180	150	120	100	80
5. Силовая гимнастика; метание мяча 140г.; бег 1000 м, 1500 м или 2000 м	-	180	150	120	100	80
6. Силовая гимнастика; прыжок в длину с места; бег 1000м, 1500м или 2000 м	-	180	150	120	100	80
7. Силовая гимнастика; игра в мини-футбол или мини-баскетбол; бег 1000м	-	180	150	120	100	80

Двоеборья:

1. Силовая гимнастика; бег 1000 м	-	-	-	100	80	60
2. Стрельба 5 выстр. сидя или стоя с опорой локтей; бег 1000 м, 1500 м или 2000 м	-	-	-	100	80	60
3. Плавание 25 м или 50 м; бег 1000 м, 1500 м или 2000м	-	-	-	100	80	60
4. Игра в мини-футбол или мини-баскетбол; бег 1000м	-	-	-	100	80	60
Минимальное количество очков в виде:	50	40	30	30	30	20

Программы зимних многоборий
Разрядные нормативы для юношей и девушек

Программы/спортивные разряды	I	II	III	1 юн	2 юн	3 юн
------------------------------	---	----	-----	------	------	------

Троеборья:

1. Стрельба 10 выстр. стоя с руки; силовая гимнастика; лыжная гонка 5км или 3 км (юн)/3 км или 2 км (дев)	210	180	150	120	100	80
2. Стрельба 5 выстр. сидя или стоя с опорой локтей; силовая гимнастика; лыжная гонка 3 км или 2 км (юн)/3 км или 2 км (дев)	210	180	150	120	100	80
3. Силовая гимнастика; игра в мини-футбол или мини-баскетбол; лыжная гонка 3км или 2км или 1км (юн,дев)	-	180	150	120	100	80

Двоеборья:

1. Силовая гимнастика; лыжные гонки 5 км, 3 км, 2 км или 1 км (юн)/ 3 км, 2 км или 1 км (дев)	-	140	120	100	80	60
2. Стрельба 5 выстр. сидя или стоя с опорой локтей; лыжные гонки 5 км, 3 км или 2 км (юн)/ 3 км или 2 км (дев)	-	140	120	100	80	60
3. Игра в мини-футбол или мини-баскетбол; лыжная гонка 3км или 2км или 1км (юн,дев)	-	140	120	100	80	60
Минимальное количество очков в виде:	50	40	30	30	30	20