

1 ступень

возрастная группа
от 6 до 8 лет







№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7,10	6,40	5,20	7,35	7,05	6,00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	Плавание на 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее - Комплекс)		6	6	7	6	6	7

* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

2 ступень

возрастная группа
от 9 до 10 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с) или бег на 60 м (с)	6,2 11,9	6,0 11,5	5,4 10,4	6,4 12,4	6,2 12,0	5,6 10,8
2.	Бег на 1000 м (мин,с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9.	Бег на лыжах на 1 км (мин,с)**	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.50
	или кросс на 2 км (бег по пересечённой местности) (мин,с)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
10.	Плавание на 50 м (мин,с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» (далее - Комплекс)		7	7	8	7	7	8

* В выполнении нормативов участвует население до 10 лет включительно
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

3 ступень

возрастная группа
от 11 до 12 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1500 м (мин,с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2000 м (мин,с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин,с)**	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин,с)	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
10.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (муж) из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (пропущенность не менее, км)	5					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» (далее - Комплекс)		7	7	8	7	7	8

* В выполнении нормативов участвует население до 12 лет включительно
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

4 ступень

возрастная группа от 13 до 15 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 30 м (с) или бег на 60 м (с)	5,1	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
2	Бег на 2000 м (мин, с) или бег на 3000 м (мин, с)	10,00	9,40	8,10	12,10	11,40	10,00
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	8	12	-	-	-
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3x10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	340	355	415	275	290	340
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	45
8	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
Испытания (тесты) по выбору							
9	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)** или бег на лыжах на 5 км (фин, с)** или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:50	17:40	16:30	22:30	21:30	19:30
10	Плавание на 50 м (мин, с)	1:25	1:15	0:55	1:30	1:20	1:05
11	Стрельба из положения стоя или сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	15	20	25	15	20	25
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13	Турецкий поход с проверкой туристских навыков (продолжительность не менее, мин)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе							
		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Фитос и спорт и обонорен» (ГТО) (далее - Комплекс)							
		7	8	9	7	8	9

* В выполнении нормативов участвует население до 15 лет включительно.
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

5 ступень

возрастная группа от 16 до 17 лет

Юноши

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы		
		Юноши		
Обязательные испытания (тесты)				
1	Бег на 30 м (с) или бег на 60 м (с) или бег на 100 м (с)	4,9	4,7	4,4
2	Бег на 2000 м (мин, с) или бег на 3000 м (мин, с)	14,6	14,3	13,4
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	11	14
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13
Испытания (тесты) по выбору				
5	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9
6	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	375	385	440
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50
Испытания (тесты) по выбору				
8	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	29	35
9	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)** или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:50	26:10	24:00
10	Плавание на 50 м (мин, с)	1:15	1:05	0:50
11	Стрельба из положения стоя или сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	15	20	25
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30
13	Турецкий поход с проверкой туристских навыков (продолжительность не менее, мин)	10		
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе				
		13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Фитос и спорт и обонорен» (ГТО) (далее - Комплекс)				
		7	8	9

* В выполнении нормативов участвует население до 17 лет включительно.
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

5 ступень

Девушки

возрастная группа
от 16 до 17 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы		
		Девушки		
Обязательные испытания (тесты)				
1	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	10,5	10,1	9,5
	или бег на 100 м (с)	17,6	17,2	16,0
2	Бег на 2000 м (мин.с)	12,00	11,20	9,50
	или бег на 3000 м (мин.с)	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	-	-	-
4	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	11	16
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору				
5	Челночный бег 3x10 м (с)	8,9	8,7	7,9
6	Прыжок в длину с разбега (см)	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	170	185
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	36	44
Испытания (тесты) по выбору				
8	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	-	-	-
	или 500 г (м)	15	16	20
9	Бег на лыжах на 5 км (мин.с)**	20,00	19,00	17,00
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин.с)	19,00	18,00	16,50
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин.с)	-	-	-
10	Плавание на 50 м (мин.с)	1,28	1,18	1,02
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10м (стрелы) из пневматической винтовки с оптическим прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо электронного оружия	15	20	25
11	Самозащита без оружия (очки)	18	25	30
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30
12	Турнирный поединок с проверкой турнирных навыков (противоположность не менее, км)	10		
13	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	15	13	15
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее - Комплекс)				
		7	8	9

* В выполнении нормативов участвует население до 17 лет включительно.
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

6 ступень

Мужчины

возрастная группа
от 18 до 29 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 30 м (с)	4,8	4,6	4,3	5,4	5,0	4,6
	или бег на 60 м (с)	9,0	8,6	7,9	9,5	9,1	8,2
	или бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1	15,1	14,8	13,8
2	Бег на 3000 м (мин.с)	14,30	13,40	12,00	15,00	14,40	12,50
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	15	7	9	13
3	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	28	37	44	27	25	39
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	21	25	43	19	23	40
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+5	+7	+12
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3x10 м (с)	8,0	7,7	7,1	8,2	7,9	7,4
6	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	450	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	205	220	235
7	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	35	35	37	35	35	37
Испытания (тесты) по выбору							
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	37	48	30	35	45
	Бег на лыжах на 5 км (мин.с)**	27,00	25,30	22,00	27,50	26,30	22,30
9	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин.с)	26,00	25,00	22,00	26,50	26,00	22,30
	Плавание на 50 м (мин.с)	1,10	1,00	0,50	1,15	1,05	0,55
10	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (стрелы) из пневматической винтовки с оптическим прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо электронного оружия	15	20	25	15	20	25
	Самозащита без оружия (очки)	18	25	30	18	25	30
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13	Турнирный поединок с проверкой турнирных навыков (противоположность не менее, км)	15					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе							
		15	15	15	15	15	15
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее - Комплекс)							
		7	8	9	7	8	9







* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп от 24 и 29 лет включительно.
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

6

ступень

Женщины

возрастная группа
от 18 до 29 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,9	5,7	5,1	6,4	6,1	5,4
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,5	9,6	11,2	10,7	9,9
	или бег на 100 м (с)	17,8	17,4	16,4	18,8	18,2	17,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	13:10	12:30	10:50	14:00	13:10	11:35
3.	Поднимание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	12	18	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	17	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+8	+11	+16	+7	+9	+14
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,8	8,2	9,3	9,0	8,7
6.	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
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	52	55	45	24	29	57
Испытания (тесты) по выбору							
8.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	15	18
9.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	21:00	19:40	18:10	22:30	20:45	18:30
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	19:15	18:30	17:30	22:00	20:15	18:00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1:25	1:15	1:00	1:25	1:15	1:00
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или скамью, дистанция 10 м (бокс) из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо электронного оружия	18	25	30	18	25	30
12.	Снайпинг без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (продолжительность не менее, км)	15					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее - Командекс)		7	8	9	7	8	9

* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 24 и 29 лет включительно.

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.