

Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	4	5	6	4	5	6
--	----------	----------	----------	----------	----------	----------

2 ступень – для школьников 9-10 лет. «Стартуют все»

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 9-10 лет					
		Мальчики			Девочки		
		бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	7.10	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				7	9	15
5.	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени					
	или кросс на 2 км по пресеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50

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**	5	6	7	5	6	7

3 ступень – для школьников 11-12 лет «Смелые и ловкие»

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
		бронзовы й	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				9	11	17
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени					
	или кросс на 3 км по пресеченной местности*	Без учета времени					
7.	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени		0.50	Без учета времени		1.05

8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить		5	6	7	5	6	7

4 ступень – для школьников 13-15 лет. «Олимпийские надежды»

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 13-15 лет					
		Мальчики			Девочки		
		бронзовы й	серебро	золото	бронзовый	серебряный	золотой
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км (мин., сек.)	Без учета времени			-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26

8	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.43	Без учета		1.05
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м	15	20	25	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	18	25	30
11	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		6	7	8	6	7	8

5 ступень – для школьников 16-17 лет. «Сила и грация»

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		Юноши			Девушки		
		бронзовый	серебро	золотой	бронза	серебро	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
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или 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			
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	40	50	20	30	40

6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.41	Без учета		1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м	15	20	25	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	18	25	30
11.	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

6 ступень – для мужчин 18-29 лет «Физическое совершенство»

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
		бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
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.)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.10
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или 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
	или рывок гири (кол-во раз)	20	30	40	20	30	40
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
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.42	Без учета		0.43
9.	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
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
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	5	7	8

7 ступень – для мужчин 30-39 лет. «Радость в движении»

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		30-34			35-39		
		бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
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 (см)	220	225	235	210	215	225
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	9	4	5	8
	или рывок гири (кол-во раз)	20	30	40	20	30	40
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
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
7.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.45	Без учета		0.48
8.	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
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
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

8 ступень – для мужчин 40-49 лет. «Здоровое долголетие»

№ 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
	или на 3 км	Без учета времени	
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	4
	или рывок гири (кол-во раз)	20	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	30	28
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	

Испытания (тесты) по выбору			
5.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	35.00	36.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	
6.	Плавание без учета времени (м)	50	50
7.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	25	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	30	30
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	5

9 ступень – для мужчин 50-59 лет. «Здоровое долголетие»

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)	
		50-54	55-59
Обязательные испытания (тесты)			
1.	Бег на 2 км (мин., сек.)	11.00	13.00
	или на 3 км	Без учета времени	
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	2
	или рывок гири (кол-во раз)	15	10
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	25	20

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 пальцами до пола	
Испытания (тесты) по выбору			
5.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	37.00	38.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	
6.	Плавание без учета времени (м)	50	50
7.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	25	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	30	30
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

9 ступень – Нормативы ГТО для женщин 18-29 лет. «Физическое совершенство»

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
		бронзов ый	серебряны й	золотой	бронзовый	серебря ный	золотой
1.	Бег на 100 м (сек.)	17,5	17,8	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 разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	15	20	10	15	20

	или 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
	или на 5 км (мин., сек.)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		1.10	Без учета		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
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	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, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

7 ступень – Нормативы ГТО для женщин 30-39 лет. «Радость в движении»

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		30-34			35-39		
		бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
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 (см)	160	170	185	150	165	180
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	12	15	20	12	15	20
	или 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	30	35	45	25	30	40

	мин.)						
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	до пола	+7	+9	до пола	+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
	или на 5 км (мин., сек.)	39.00	37.00	33.00	40.00	38.00	34.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		1.25	Без учета		1.30
9.	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
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
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	7	5	6	7

8 ступень – для женщин 40-49 лет. «Здоровое долголетие»

№ 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

	или на 3 км	Без учета времени	
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	15	10
	или 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	
Испытания (тесты) по выбору			
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	19.00	21.00
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени	
6.	Плавание без учета времени (м)	50	50
7.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	25	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	30	30
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	5

9 ступень – для женщин 50-59 лет. «Здоровое долголетие»

№ 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

	или на 3 км	Без учета времени	
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	8
	или 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 пальцами до пола	
Испытания (тесты) по выбору			
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	23.00	25.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	
6.	Плавание без учета времени (м)	50	50
7.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	25	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	30	30
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