

Приложение № 1  
к Положению о Всероссийском  
физкультурно-спортивном комплексе

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

**Государственные требования к физической подготовленности**  
**населения Российской Федерации**

**I СТУПЕНЬ**  
(мальчики и девочки 1 - 2 классов, 6 - 8 лет)

**1. Виды испытаний (тесты) и нормы**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11

5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		4	5	6	4	5	6

\*Для бесснежных районов страны.

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

**2. Знания и умения** - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

### 3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	120
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	150
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной активности	Не менее 160

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов

## II СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 3 - 4 классов, 9 - 10 лет)

### 1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
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
	или 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 в 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	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол 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	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	6	7	5	6	7

\*Для бесснежных районов страны.

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

**2. Знания и умения** - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

**3. Рекомендации к недельному двигательному режиму** (не менее 12 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.)	150
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 180
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 160
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		



7.	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол 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.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	6	7	5	6	7

\*Для бесснежных районов страны.

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

**2. Знания и умения** - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

**3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 13 часов)**

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	150
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах	Не менее 240

	общей физической подготовки, участие в соревнованиях	
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 160
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		



**IV СТУПЕНЬ**  
(юноши и девушки 7 - 9 классов, 13 - 15 лет)

**1. Виды испытаний (тесты) и нормы**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
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	Без учета времени	Без учета времени	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 вися на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол 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	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времен и
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
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.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия		6	7	8	6	7	8

Комплекса**						
-------------	--	--	--	--	--	--

\*Для бесснежных районов страны.

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

**2. Знания и умения** - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

**3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 14 часов)**

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 270
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 180
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

## V СТУПЕНЬ

(юноши и девушки 10 - 11 классов, среднее профессиональное образование,  
16 - 17 лет)

### 1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
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 в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
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	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	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	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.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

\*Для бесснежных районов страны.

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

**2. Знания и умения** - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

**3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 12 часов)**

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
-------	------------------------------	--------------------------------

1.	Утренняя гимнастика	Не менее 105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	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 соревнованиях	Не менее 270
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 150
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

**VI СТУПЕНЬ**  
(мужчины и женщины 18 - 29 лет)

**1. Виды испытаний (тесты) и нормы**

**М У Ж Ч И Н Ы**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18–24			25–29		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
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	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
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 сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция	15	20	25	15	20	25



	– 10 м (очки)						
	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.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

\*Для бесснежных районов страны.

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

#### Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18 - 24			25 - 29		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
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 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	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
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 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. Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

\*Для бесснежных районов страны.

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

**2. Знания и умения** - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом и специальными требованиями, определяемыми федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

### 3. Рекомендации к недельному двигательному режиму

#### Мужчины и женщины 18 - 24 лет (не менее 11 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	180
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного (рабочего) дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	100
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 соревнованиях	Не менее 210
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 150
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

#### Мужчины и женщины 25 - 29 лет (не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 140
2.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.) или трудовой деятельности (производственная физкультура)	100
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно- и профессионально-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 120
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 120
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

**VII СТУПЕНЬ**  
(мужчины и женщины 30 - 39 лет)

**1. Виды испытаний (тесты) и нормы**

**М У Ж Ч И Н Ы**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		30–34			35–39		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
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)	Достать пол пальцами	+ 4	+ 6	Достать пол пальцами	+2	+4
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
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	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
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 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	18	25	30	18	25	30

	положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)						
9.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	7	5	6	7

\*Для бесснежных районов страны.

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

#### Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		30–34			35–39		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
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 (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	30	35	45	25	30	40

	1 мин.)						
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	Достать пол ладонями	+ 7	+ 9	Достать пол пальцами	+ 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	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
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 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.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов)		10	10	10	9	9	9

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

\*Для бесснежных районов страны.

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

**2. Знания и умения** - в соответствии со специальными требованиями, определяемыми федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

### 3. Рекомендации к недельному двигательному режиму

#### Мужчины и женщины 30 – 39 лет (не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 140
2.	Виды двигательной активности в процессе трудовой деятельности (производственная физкультура)	100
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, профессионально-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 120
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 120
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		



**VIII СТУПЕНЬ**  
(мужчины и женщины 40 - 49 лет)

**1. Виды испытаний (тесты) и нормы**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мужчины		Женщины	
		40 - 44 лет	45 - 49 лет	40 - 44 лет	45 - 49 лет
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>					
1.	Бег на 2 км (мин., сек.)	8.50	9.20	13.30	15.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	4	-	-
	или рывок гири (кол-во раз)	20	15	-	-
	или 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)	30	28	12	10
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	35	30	25	20
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами			
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>					
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	-	-	19.00	21.00
	или на 5 км (мин., сек.)	35.00	36.00	-	-
	или кросс по пересеченной местности на 2 км *	-	-	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс по пересеченной местности на 3 км *	Без учета времени	Без учета времени	-	-
6.	Плавание без учета времени (м)	50	50	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	25	25

	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	30	30	30	30
8.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями			
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **		5	5	5	4

\*Для бесснежных районов страны.

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

Нормативы в видах испытаний (тестов) на серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса ГТО устанавливаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта по итогам первого этапа внедрения Комплекса ГТО.

**2. Знания и умения** - в соответствии со специальными требованиями, определяемыми федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

**3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 7 часов)**

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 180
2.	Виды двигательной активности в процессе трудовой деятельности (производственная физкультура)	75
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, профессионально-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 90

4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 120
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов		

**IX СТУПЕНЬ**  
(мужчины и женщины, 50 – 59 лет)

**1. Виды испытаний (тесты) и нормы**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мужчины		Женщины	
		50 – 54 лет	55 – 59 лет	50 – 54 лет	55 – 59 лет
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>					
1.	Бег на 2 км (мин., сек.)	11.00	13.00	17.00	19.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	2	-	-
	или рывок гири (кол-во раз)	15	10	-	-
	или 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)	25	20	8	6
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	25	20	15	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами			
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>					
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	-	-	23.00	25.00
	или на 5 км (мин., сек.)	37.00	38.00	-	-
	или кросс по пересеченной местности на 2 км *	-	-	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс по пересеченной местности на 3 км *	Без учета времени	Без учета времени	-	-

6.	Плавание без учета времени (м)	50	50	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	25	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	30	30	30	30
8.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями			
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **		5	4	4	4

\*Для бесснежных районов страны.

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

Нормативы в видах испытаний (тестов) на серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса ГТО устанавливаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта по итогам первого этапа внедрения Комплекса ГТО.

**2. Знания и умения** - в соответствии со специальными требованиями, определяемыми федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

### 3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 7 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 180
2.	Виды двигательной активности в процессе трудовой деятельности (производственная физкультура)	75
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, профессионально-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 90
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 120

В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов

**Х СТУПЕНЬ**  
(мужчины и женщины, 60-69 лет)

**1. Виды испытаний (тесты) и нормы**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мужчины	Женщины
		60-69 лет	60-69 лет
1.	Смешанное передвижение (км)	4	3
	или скандинавская ходьба (км)	4	3
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)	10	6
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	20	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пальцами голеностопные суставы	
5.	Передвижение на лыжах (км)	4	3
	или кросс по пересеченной местности* (км)	3	2
6.	Плавание без учета времени (м)	25	25
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		6	6
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **		4	4

\*Для бесснежных районов страны.

\*\*Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса ГТО.

Нормативы в видах испытаний (тестов) на серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса ГТО устанавливаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта по итогам первого этапа внедрения Комплекса ГТО.

**2. Знания и умения** - в соответствии со специальными требованиями, определяемыми федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

**3. Рекомендации к недельному двигательному режиму** (не менее 6

часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 140
2.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 90
3.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 130



**XI СТУПЕНЬ**  
(мужчины и женщины, 70 лет и старше)

**1. Виды испытаний (тесты) и нормы**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мужчины	Женщины
		70 лет и старше	70 лет и старше
1.	Смешанное передвижение (км)	3	2
	или скандинавская ходьба (км)	3	2
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (кол-во раз)	8	5
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	15	10
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пальцами голеностопные суставы	
5.	Передвижение на лыжах (км)	3	2
	или кросс по пересеченной местности* (км)	2	1
6.	Плавание без учета времени (м)	25	25
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		6	6
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **		3	3

\*Для бесснежных районов страны.

\*\*Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса ГТО.

Нормативы в видах испытаний (тестов) на серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса ГТО устанавливаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта по итогам первого этапа внедрения Комплекса ГТО.

**2. Знания и умения** - в соответствии со специальными требованиями, определяемыми федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

**3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 6 часов)**

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 140
2.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках (по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, туризму и др.), в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 90
3.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 130

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
<b>Пятиборья:</b>				
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-III или II-ВП); плавание 50 м; бег 1000 м или 2000 м	330	270	200	130
<b>Четырёхборья:</b>				
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-III 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
<b>Троеборья:</b>				
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-III 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
---	---	-----	-----	----

### Двоеборья:

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

### Двоеборья:

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

## Список литературы

- Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
- СП 118.13330.2012 Общественные здания и сооружения. Актуализированная редакция СНиП 31-06-2009.
- Приказ Министра обороны РФ от 21.04.2009 N 200 (ред. от 31.07.2013) "Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации" (Зарегистрировано в Минюсте России 30.06.2009 N 14175).
- «О методических рекомендациях по апробации моделей образования детей старшего дошкольного возраста». Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 25 декабря 2006 г. № 03–2998.
- «Концептуальные основы организации образовательного процесса с детьми старшего дошкольного возраста (5—7 лет) для построения непрерывного содержания дошкольного и начального общего образования».
- Министерство регионального развития Российской Федерации (Минрегионразвития России) «Предложения по благоустройству придомовой территории в части детской спортивно-игровой инфраструктуры». Письмо № 42053-ИБ/14 от 14.12.2010г.
- Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации «Рекомендации по оснащению детско-юношеской спортивно-игровой инфраструктуры по месту жительства и учебы». Письмо № ЮН-02-10/4744 от 18.08.2011г.
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений. СанПиН 2.4.1.1249-03.
- СНиП II-12-77 «Защита от шума».
- СНиП III-10-75 «Благоустройство территорий. Правила производства и приемки работ».
- СНиП 2.01.07-85\* «Нагрузки и воздействия».
- СНиП 2.03.11-85 «Защита строительных конструкций от коррозии».
- СП 42.13330.2011. Свод правил. Градостроительство. Планировка и застройка городских и сельских поселений.
- СНиП 23-05-95 «Естественное и искусственное освещение».
- СНиП 35-01-2001 «Доступность зданий и сооружений для маломобильных групп населения».
- СанПиН 2.2.1/2.1.1.1031-01 «СЗЗ и санитарная классификация предприятий, сооружений и жилых объектов».
- ГОСТ Р 55679 – 2013. Оборудование детских спортивных площадок «Безопасность при эксплуатации».
- ГОСТ Р 55678 – 2013. Оборудование детских спортивных площадок «Безопасность конструкции и методы испытаний спортивно-развивающего оборудования».
- ГОСТ Р 55677 – 2013. Оборудование детских спортивных площадок «Безопасность конструкции и методы испытаний. Общие требования».
- ГОСТ Р 55676 – 2013. Оборудование гимнастическое. Устройства гимнастические для опорных прыжков «Требования и методы испытаний с учетом безопасности».
- ГОСТ Р 55675 – 2013. Оборудование гимнастическое. Перекладины. «Требования и методы испытаний с учетом безопасности».

- ГОСТ Р 55674 – 2013. Оборудование гимнастическое. Брусья комбинированные асимметричные и параллельные брусья. «Требования и методы испытаний с учетом безопасности».
- ГОСТ Р 55673 – 2013. Оборудование гимнастическое. Брусья асимметричные. «Требования и методы испытаний с учетом безопасности».
- ГОСТ Р 55666 – 2013. Оборудование для спортивных игр. «Ворота хоккейные». Требования и методы испытаний с учетом безопасности.
- ГОСТ Р 55665 – 2013. Оборудование для спортивных игр. «Ворота для мини-футбола и гандбола». Требования и методы испытаний с учетом безопасности.
- ГОСТ Р 55664 – 2013. Оборудование для спортивных игр. «Ворота футбольные». Требования и методы испытаний с учетом безопасности.
- ГОСТ 26804-86 «Ограждения дорожные металлические барьерного типа»
- ГОСТ Р 51261-99 «Устройства опорные стационарные реабилитационные»
- РД 34.21.122-87 «Инструкция по устройству солнцезащиты зданий и сооружений».
- ГОСТ Р 52167-2003 «Оборудование детских игровых площадок. Безопасность конструкции и методы испытаний качелей. Общие требования».
- ГОСТ Р 52168-2003 «Оборудование детских игровых площадок. Безопасность конструкции и методы испытаний горок. Общие требования».
- ГОСТ Р 52169-2003 «Оборудование детских игровых площадок. Безопасность конструкции и методы испытаний. Общие требования».
- ГОСТ Р 52299-2004 «Оборудование детских игровых площадок. Безопасность конструкции и методы испытаний качалок. Общие требования».
- ГОСТ Р 52300-2004 «Оборудование детских игровых площадок. Безопасность конструкции и методы испытаний каруселей. Общие требования».
- ГОСТ Р 52301-2004 «Оборудование детских игровых площадок. Безопасность при эксплуатации».
- ГОСТ Р ЕН 1177-2006 «Ударопоглощающие покрытия детских игровых площадок. Требования безопасности и методы испытаний».
- ГОСТ Р 53102-2008 «Оборудование детских игровых площадок. Термины и определения».
- ГОСТ Р 50602. «Кресла-коляски. Максимальные габаритные размеры»
- СП 31-115-2006 «Открытие плоскостные физкультурно-спортивные сооружения».
- Приказ Министра обороны РФ от 21.04.2009 N 200 (ред. от 31.07.2013) "Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации" (Зарегистрировано в Минюсте России 30.06.2009 N 14175).
- РЕКОМЕНДАЦИИ Министерства образования и науки Российской Федерации по развитию сети плоскостных физкультурно-спортивных сооружений при общеобразовательных учреждениях, в том числе межшкольных физкультурно-спортивных сооружений.  
Москва 2011 г.