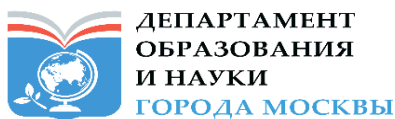


**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
"Готов к труду и обороне" (ГТО)**

1 степень							
возрастная группа от 6 до 7 лет включительно							
№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак	бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480
3.	Бросок набивного мяча (1 кг.) двумя руками из-за головы из исходное положение: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	3	7	3	5	9
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8
6.	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25
	Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	5	5	5	5
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - Комплекс)	5	5	5	5	5	5



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
"Готов к труду и обороне" (ГТО)**

2 ступень							
Возрастная группа от 8 до 9 лет включительно							
№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак	бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7:21	6:30	5:12	7:45	6:55	5:55
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	11:25	9:20	7:55	12:45	10:05	8:18
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9:15	6:55	5:55	9:44	7:20	6:23
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	5	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	10	16	4	7	12
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	11	18	4	7	12
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)	108	122	142	103	117	137
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	25	37	17	22	32
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
	Челночный бег 3x10 м (с)	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4
7.	Плавание на 25 м (мин, с)	3:05	2:36	2:27	3:05	2:36	2:27
	Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6

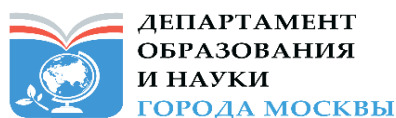


**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
"Готов к труду и обороне" (ГТО)**

3 степень							
Возрастная группа от 10 до 11 лет включительно							
№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак	бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8:25	7:35	6:35	10:15	8:10	7:19
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:25	15:45	12:45	19:25	17:10	14:45
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	7	10	16
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед 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)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	33	43	23	28	37
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	18	22	28	12	15	20
	Плавание на 50 м (мин, с)	3:00	2:27	2:18	3:00	2:30	2:20
	Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6

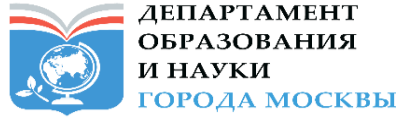
**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
"Готов к труду и обороне" (ГТО)**

4 ступень							
Возрастная группа от 12 до 13 лет включительно							
№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак	бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2
	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:03
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14:30	13:35	12:15	15:20	14:20	13:10
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:55	17:05	15:45	21:30	19:40	17:15
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	16	24	8	12	18
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	15
4.	Наклон вперед 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)	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	162	183	132	147	167
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	37	47	27	31	41
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	23	27	34	15	19	23
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:33	1:18	0:58	1:38	1:23	1:03
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	9	15	20	9	15	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия" (очки)	10	20	25	10	20	25
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7
	Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
"Готов к труду и обороне" (ГТО)**

5 степень							
Возрастная группа от 14 до 15 лет включительно							
№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак	бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9
	Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	19:15	17:15	16:05	22:55	20:25	19:05
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16:55	15:45	14:10	19:55	18:05	16:40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	9	13	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	12	18	25	9	13	19
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	19	25	37	7	11	16
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)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	183
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	50	31	35	44
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	41	19	21	27
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:27	1:13	0:54	1:32	1:18	1:01
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): 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
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7
	Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
"Готов к труду и обороне" (ГТО)**

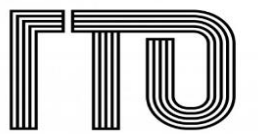
6 ступень							
Возрастная группа от 16 до 17 лет включительно							
№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак	бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:25	11:10	9:45
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:35	16:40
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:55	25:45	23:40	-	-	-
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:25	17:35	16:05
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	34	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	41	51	32	37	45
6.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	12	17	22
	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	30	36	-	-	-
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:20	1:05	0:49	1:45	1:18	1:00
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): 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
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
"Готов к труду и обороне" (ГТО)**

7 степень							
Возрастная группа от 18 до 19 лет включительно							
№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак	бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	8,9	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:20	11:05	9:40
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:40	16:40
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	28:00	25:40	23:30	-	-	-
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:20	17:40	16:10
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	35	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	233	157	173	188
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	41	51	31	37	45
6.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	36	-	-	-
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:17	1:03	0:49	1:30	1:16	1:00
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): 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
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество)	3	5	7	3	5	7
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
"Готов к труду и обороне" (ГТО)**

8 степень							
Возрастная группа от 20 до 24 лет включительно							
№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
		бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак	бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	9,1	8,5	8,0	11,1	10,3	9,5
	Бег на 100 м (с)	15,8	14,4	13,9	18,1	17,1	16,2
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	4:35	4:15	4:00
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	13:25	12:15	10:40
	Бег на 3000 м (мин, с)	14:50	13:20	12:00	-	-	-
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:30	25:00	21:35	-	-	-
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	21:30	19:20	17:50
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26:30	24:30	21:30	-	-	-
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:35	18:10	17:10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	13	16	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	9	13	19
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	33	45	9	13	18
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	20	26	44	-	-	-
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)	6	8	13	8	11	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	207	228	244	167	183	198
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	38	50	31	36	45
6.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	13	18	22
	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	32	36	38	-	-	-
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:15	0:58	0:48	1:28	1:13	0:58
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): 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
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 15 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6



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



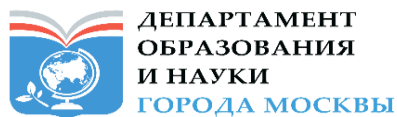
ДЕПАРТАМЕНТ
ОБРАЗОВАНИЯ
И НАУКИ
ГОРОДА МОСКВЫ

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
"Готов к труду и обороне" (ГТО)**

9 ступень							
Возрастная группа от 25 до 29 лет включительно							
№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
		бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак	бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	9,6	9,0	8,1	11,4	10,5	9,8
	Бег на 100 м (с)	15,3	14,6	13,6	19,1	17,9	16,7
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	5:10	4:40	4:20
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:20	12:30	-	-	-
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	14:20	12:50	11:15
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	28:00	26:00	22:00	-	-	-
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	23:00	20:20	18:10
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:30	22:00	-	-	-
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	22:30	19:50	17:40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	10	14	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	8	12	18
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	21	25	40	8	12	17
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	18	24	41	-	-	-
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	5	7	12	7	9	14
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	202	223	239	163	178	193
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	29	36	47	23	30	38
6.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	12	16	19
	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	32	36	38	-	-	-
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:17	1:03	0:53	1:30	1:15	0:59
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): 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
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	20-23	26-30
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 15 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
"Готов к труду и обороне" (ГТО)**

10 ступень							
возрастная группа от 30 до 34 лет включительно							
№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
		бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак	бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	12,3	10,9	8,8	13,1	12,1	10,5
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	5:02	4:06	3:45	6:19	5:24	4:40
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	14:50	13:30	11:45
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:30	14:30	13:00	-	-	-
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	24:00	21:00	18:40
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	29:30	26:30	23:00	-	-	-
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	23:00	20:35	18:05
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	28:30	26:00	22:30	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	8	13	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	15	23	7	11	17
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	15	19	33	5	8	14
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	18	22	40	-	-	-
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	3	5	11	5	7	13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	197	213	234	138	152	173
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	25	32	42	18	23	34
6.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	10	14	18
	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	26	30	35	-	-	-
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:22	1:05	0:55	1:35	1:18	1:03
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): 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
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7
	Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
"Готов к труду и обороне" (ГТО)**

11 ступень							
возрастная группа от 35 до 39 лет включительно							
№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
		бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак	бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	12,7	11,3	9,1	13,4	12,4	10,7
	Бег на 1000 м (мин, с)	5:13	4:17	3:55	6:54	5:52	5:00
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	15:20	14:00	12:10
	Бег на 3000 м (мин, с)	16:05	14:40	13:30	-	-	-
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	25:10	21:40	20:00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	32:20	29:20	25:20	-	-	-
2.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	24:00	21:05	19:40
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	29:30	27:30	24:30	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	7	11	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	14	22	6	10	16
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество)	12	18	30	4	7	12
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	17	22	38	-	-	-
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	2	4	10	4	6	12
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	208	228	128	142	167
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	23	30	40	15	21	30
6.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	8	12	17
	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	25	30	35	-	-	-
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:27	1:11	0:58	1:40	1:23	1:07
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): 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
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7
	Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
"Готов к труду и обороне" (ГТО)**

12 ступень							
возрастная группа от 40 до 44 лет включительно							
№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
		бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак	бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:20	4:05	8:05	6:55	5:20
	Бег на 2000 м (мин, с)	13:20	11:45	9:45	16:30	14:50	12:40
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	37:40	34:10	27:40	-	-	-
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	23:00	20:20	17:40
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	22:30	20:00	16:10	-	-	-
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	17:20	15:40	13:10
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	7	10	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	5	9	15
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	2	6	11
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	13	18	29	-	-	-
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	3	9	2	4	11
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Бег на 60 м (с)	13,0	11,8	9,5	14,0	13,0	11,3
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	28	36	13	17	26
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:30	1:13	1:00	1:45	1:26	1:13
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	13	16	25	13	16	22
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия"	16	21	29	16	21	27
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7
	Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
"Готов к труду и обороне" (ГТО)**

13 ступень							
возрастная группа от 45 до 49 лет включительно							
№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
		бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак	бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 1000 м (мин, с)	6:30	5:55	5:05	8:25	7:20	6:20
	Бег на 2000 м (мин, с)	13:40	12:00	10:15	17:40	15:50	13:20
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	24:20	22:00	19:10
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	41:00	36:30	30:30	-	-	-
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	18:20	16:40	14:10
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	23:30	20:40	16:40	-	-	-
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	6	9	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	11	19	4	8	13
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	16	27	2	6	10
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	8	12	24	-	-	-
3.	Наклон вперед из положения стоя с на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	0	2	8	2	4	10
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Бег на 60 м (с)	14,6	13,3	10,9	15,1	13,8	11,4
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	17	25	32	9	13	22
6.	Плавание на 50 м (мин, с)	1:35	1:15	1:03	1:50	1:30	1:18
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	13	25	10	13	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия"	13	18	27	13	18	25
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7
	Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия	4	4	5	4	4	5
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5

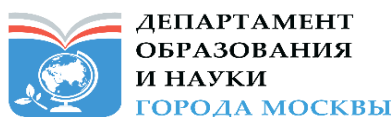


**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
"Готов к труду и обороне" (ГТО)**

14 ступень							
возрастная группа от 50 до 54 лет							
№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
		бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак	бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 1000 м (мин, с)	7:36	6:23	5:35	8:50	7:42	6:40
	Бег на 2000 м (мин, с)	14:10	12:25	10:45	18:20	16:40	14:10
	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	27:40	25:45	23:50	31:30	29:30	27:30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	26:55	24:50	21:40
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	44:45	40:10	33:30	-	-	-
	Кросс на 2 км по пересеченной местности (мин, с)	-	-	-	19:25	17:40	15:10
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	24:00	21:00	17:40	-	-	-
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	5	8	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	3	8	16	3	7	11
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	7	11	21	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	12	25	2	6	9
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	-1	1	7	1	3	9
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	13	20	28	7	12	19
5.	Плавание на 50 м (мин, с)	1:37	1:18	1:08	1:55	1:33	1:21
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	13	22	7	10	18
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия"	13	18	27	10	15	23
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7
	Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
"Готов к труду и обороне" (ГТО)**

15 ступень							
возрастная группа от 55 до 59 лет включительно							
№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
		бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак	бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 1000 м (мин, с)	8:37	7:05	6:05	9:12	8:05	7:00
	Бег на 2000 м (мин, с)	14:20	12:40	11:40	20:30	18:40	15:30
	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	28:40	26:40	24:40	32:45	30:30	28:30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	27:30	25:40	23:10
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	51:00	45:10	36:40	-	-	-
	Кросс на 2 км по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	21:35	19:40	16:10
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)(мин,с)	24:30	21:40	18:40	-	-	-
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	7	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	2	6	13	2	6	10
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	5	9	19	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	11	19	2	5	8
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	-2	0	5	1	3	8
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	10	16	25	6	10	16
5.	Плавание на 50 м (мин, с)	1:43	1:21	1:13	2:00	1:39	1:26
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	13	22	7	10	18
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия"	13	18	27	10	15	23
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7
	Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
"Готов к труду и обороне" (ГТО)**

16 ступень							
возрастная группа от 60 до 64 лет включительно							
№ п/п	Испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
		бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак	бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	10:50	9:11	6:45	11:30	9:55	8:00
	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	20:30	17:40	13:40	23:35	20:40	17:40
	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	29:30	27:40	25:40	33:40	31:40	29:40
	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	32:40	27:40	24:40
	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	31:40	28:20	21:10	-	-	-
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	3	7	15	2	6	8
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	-6	-4	-1	0	2	6
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	8	13	22	4	8	14
5.	Плавание на 25 м (мин, с)	3:00	2:36	2:25	3:05	2:40	2:27
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)	-	-	-	34:40	28:40	25:40
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)	33:40	29:40	23:40	-	-	-
	Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5



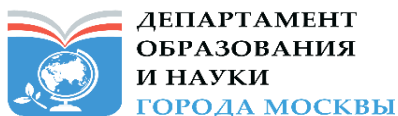
Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»



ДЕПАРТАМЕНТ
ОБРАЗОВАНИЯ
И НАУКИ
ГОРОДА МОСКВЫ

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
"Готов к труду и обороне" (ГТО)**

17 ступень							
возрастная группа от 65 до 69 лет включительно							
№ п/п	Испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
		бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак	бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	11:55	10:14	8:45	11:30	10:27	9:00
	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	22:35	19:40	16:10	25:40	22:40	19:40
	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	31:40	29:40	27:40	35:40	33:40	31:40
	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	34:00	29:40	26:40
	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	33:30	30:00	22:00	-	-	-
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	3	7	12	2	6	8
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	-9	-6	-4	-5	-1	2
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	5	9	16	3	5	11
5.	Плавание на 25 м (мин, с)	3:05	2:40	2:30	3:10	2:45	2:30
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)	-	-	-	35:00	30:40	27:40
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)	35:00	31:00	25:10	-	-	-
	Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
"Готов к труду и обороне" (ГТО)**

18 ступень							
возрастная группа 70 лет и старше							
№ п/п	Испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
		бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак	бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	16:30	13:39	11:00	18:24	15:24	12:00
	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	24:30	21:40	18:40	28:40	25:40	21:40
	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	33:40	31:40	29:40	37:05	35:40	32:40
	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	35:40	30:40	27:40
	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	39:40	33:40	27:40	-	-	-
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	1	5	8	1	4	6
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	-10	-8	-6	-6	-4	0
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	3	7	15	1	5	9
5.	Плавание на 25 м (мин, с)	3:15	2:45	2:35	3:20	2:50	2:35
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)	-	-	-	36:45	31:40	29:05
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)	39:45	34:40	28:40	-	-	-
	Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5