**Приказ** **Министерства** **спорта** **РФ** **от** **19** **июня** **2017** **г.** **N** **542** **"Об** **утверждении** **государственных** **требований** **Всероссийского**

**физкультурно-спортивного** **комплекса** **"Готов** **к** **труду** **и** **обороне"** **(ГТО)** **на** **2018-2021** **годы"**

В соответствии с частью 1 статьи 31.1 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2015, N 41, ст. 5628; 2016, N 18, ст. 2507), пунктом 8 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 N 540 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, N 25, ст. 3309; 2016, N 2, ст. 382; 2017, N 5, ст. 820), приказываю:

1. Утвердить по согласованию с Министерством образования и науки Российской Федерации, Министерством обороны Российской Федерации и Министерством здравоохранения Российской Федерации прилагаемые государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) на 2018-2021 годы.

2. Признать утратившими силу:

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 N 575 "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29.07.2014, регистрационный N 33345);

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2015 N 1045 "О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 N 575 "Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 01.12.2015, регистрационный N 39908);

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.12.2016 N 1283 "О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 N 575 "Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 27.12.2016, регистрационный N 44988).

3. Настоящий приказ вступает в силу с 1 января 2018 года.

4. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации М.В. Томилову.

Министр П.А. Колобков

Зарегистрировано в Минюсте РФ 11 июля 2017 г. Регистрационный N 47375

**УТВЕРЖДЕНЫ** **приказом** **Минспорта** **России**

**от** **19** **июня** **2017** **г.** **N** **542**

**Государственные** **требования** **Всероссийского** **физкультурно-спортивного** **комплекса** **"Готов** **к** **труду** **и** **обороне"** **(ГТО)**

**I.** **Первая** **ступень** **(возрастная** **группа** **от** **6** **до** **8** **лет)\***

1. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - нормативы, испытания (тесты))

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Брон-зовый знак | Серебря-ный знак | Золотой знак | Бронзо-вый знак | Серебря-ный знак | Золо-той знак |
| **Обязательные** **испытания** **(тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Челночный бег 3x10 м (с) | 10,3 | 10,0 | 9,2 | 10,6 | 10,4 | 9,5 |
| или бег на 30 м (с) | 6,9 | 6,7 | 6,0 | 7,1 | 6,8 | 6,2 |
| 2. | Смешанное передвиже-ние на 1000 м (мин, с) | 7.10 | 6.40 | 5.20 | 7.35 | 7.05 | 6.00 |
| 3. | Подтягива-ние из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 4 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 6 | 9 | 15 | 4 | 6 | 11 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 7 | 10 | 17 | 4 | 6 | 11 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастичес-кой скамье (от уровня | +1 | +3 | +7 | +3 | +5 | +9 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | скамьи - см) |  | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 110 | 120 | 140 | 105 | 115 | 135 |
| 6. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий) | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 21 | 24 | 35 | 18 | 21 | 30 |
| 8. | Бег на лыжах на 1 км (мин, с)\*\* | 10.15 | 9.00 | 8.00 | 11.00 | 9.30 | 8.30 |
|  | или смешанное передвиже-ние по пересечен-ной местности на 1 км (мин, с) | 9.00 | 7.00 | 6.00 | 9.30 | 7.30 | 6.30 |
| 9. | Плавание на 25 м (мин, с) | 3.00 | 2.40 | 2.30 | 3.00 | 2.40 | 2.30 |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования **Примечание:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мальчики | | | Девочки | | |
| Вид знака отличия | Бронзо-вый знак | Серебря-ный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебря-ный знак | Золотой знак |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Количество испытаний | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее -Комплекс) |  | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |
| Необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных или координационных способностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. | | | | | | |

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Виды двигательной деятельности | Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 70 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность) | 120 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, спортивной гимнастике, в группах общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях | 90 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности | 185 |
| В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

**II.** **Вторая** **ступень** **(возрастная** **группа** **от** **9** **до** **10** **лет)\***

1. Нормативы, испытания (тесты)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Бронзо-вый знак | Серебря-ный знак | Золо-той знак | Бронзо-вый знак | Серебря-ный знак | Золо-той знак |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Обязательные** **испытания** **(тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 6,2 | 6,0 | 5,4 | 6,4 | 6,2 | 5,6 |
| или бег на 60 м (с) | 11,9 | 11,5 | 10,4 | 12,4 | 12,0 | 10,8 |
| 2. | Бег на 1000 м (мин, с) | 6.10 | 5.50 | 4.50 | 6.30 | 6.20 | 5.10 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 5 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 9 | 12 | 20 | 7 | 9 | 15 |
| или 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) | 9,6 | 9,3 | 8,5 | 9,9 | 9,5 | 8,7 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 210 | 225 | 285 | 190 | 200 | 250 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | 160 | 120 | 130 | 150 |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 19 | 22 | 27 | 13 | 15 | 18 |
| 8. | Поднимание туловища из | 27 | 32 | 42 | 24 | 27 | 36 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) |  | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 9. | Бег на лыжах на 1 км (мин, с)\*\* | 8.15 | 7.45 | 6.45 | 10.00 | 8.20 | 7.30 |
| или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 18.00 | 16.00 | 13.00 | 19.00 | 17.30 | 15.00 |
| 10. | Плавание на 50 м (мин, с) | 3.00 | 2.40 | 2.30 | 3.00 | 2.40 | 2.30 |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\* В выполнении нормативов участвует население до 10 лет включительно

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

**Примечание:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мальчики | | | Девочки | | |
| Вид знака отличия | Бронзо-вый знак | Серебря-ный знак | Золо-той знак | Бронзо-вый знак | Серебря-ный знак | Золо-той знак |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 |
| Необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных способностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития координационных и (или) скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками. | | | | | | |

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Виды двигательной деятельности | Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 70 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность) | 120 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по | 90 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, спортивной гимнастике, в группах общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях |  |
|  |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности | 185 |
| В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

**III.** **Третья** **ступень** **(возрастная** **группа** **от** **11** **до** **12** **лет)\***

1. Нормативы, испытания (тесты)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Бронзо-вый знак | Серебря-ный знак | Золотой знак | Бронзо-вый знак | Серебря-ный знак | Золотой знак |
| **Обязательные** **испытания** **(тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,7 | 5,5 | 5,1 | 6,0 | 5,8 | 5,3 |
| или бег на 60 м (с) | 10,9 | 10,4 | 9,5 | 11,3 | 10,9 | 10,1 |
| 2. | Бег на 1500 м (мин, с) | 8.20 | 8.05 | 6.50 | 8.55 | 8.29 | 7.14 |
| или бег на 2000 м (мин, с) | 11.10 | 10.20 | 9.20 | 13.00 | 12.10 | 10.40 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 3 | 4 | 7 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 11 | 15 | 23 | 9 | 11 | 17 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 13 | 18 | 28 | 7 | 9 | 14 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастичес-кой скамье (от уровня скамьи - см) | +3 | +5 | +9 | +4 | +6 | +13 |
| **Испытания** **(тесты)** **по** **выбору** | | | | | | | |
| 5. | Челночный бег 3x10 м (с) | 9,0 | 8,7 | 7,9 | 9,4 | 9,1 | 8,2 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 270 | 280 | 335 | 230 | 240 | 300 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 180 | 135 | 145 | 165 |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 24 | 26 | 33 | 16 | 18 | 22 |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 32 | 36 | 46 | 28 | 30 | 40 |
| 9. | Бег на лыжах на 2 км (мин, с)\*\* | 14.10 | 13.50 | 12.30 | 15.00 | 14.40 | 13.30 |
| или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности (мин, с) | 18.30 | 17.30 | 16.00 | 21.00 | 20.00 | 17.40 |
| 10. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.30 | 1.20 | 1.00 | 1.35 | 1.25 | 1.05 |
| 11. | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки):  из пневматичес-кой винтовки с открытым | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
|  | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | прицелом |  | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| или из пневматичес-кой винтовки с диоптричес-ким прицелом, либо "электронного оружия" | 13 | 20 | 25 | 13 | 20 | 25 |
| 12. | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжен-ность не менее, км) | 5 | | | | | |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\* В выполнении нормативов участвует население до 12 лет включительно.

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

**Примечание:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мальчики | | | Девочки | | |
| Вид знака отличия | Бронзо-вый знак | Серебря-ный знак | Золотой знак | Бронзо-вый знак | Серебря-ный знак | Золо-той знак |
| Количество испытаний (тестов)в возрастной группе | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 |
| Необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных способностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития координационных и (или) скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками. | | | | | | |

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Виды двигательной деятельности | Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 105 |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность) | 120 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, полиатлону, спортивной гимнастике, спортивному туризму, единоборствам, фитнесу, в группах общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях | 90 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности | 175 |
| В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**IV.** **Четвертая** **ступень** **(возрастная** **группа** **от** **13** **до** **15** **лет)\***

1. Нормативы, испытания (тесты)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Бронзо-вый знак | Серебря-ный знак | Золотой знак | Бронзо-вый знак | Серебря-ный знак | Золо-той знак |
| **Обязательные** **испытания** **(тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,3 | 5,1 | 4,7 | 5,6 | 5,4 | 5,0 |
| или бег на 60 м (с) | 9,6 | 9,2 | 8,2 | 10,6 | 10,4 | 9,6 |
| 2. | Бег на 2000 м (мин, с) | 10.00 | 9.40 | 8.10 | 12.10 | 11.40 | 10.00 |
| или бег на 3000 м (мин, с) | 15.20 | 14.50 | 13.00 | - | - | - |
| 3. | Подтягива-ние из виса на высокой перекладине (количество раз) | 6 | 8 | 12 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой | 13 | 17 | 24 | 10 | 12 | 18 |
|  | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | перекладине 90 см (количество раз) |  | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 20 | 24 | 36 | 8 | 10 | 15 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастичес-кой скамье (от уровня скамьи - см) | +4 | +6 | +11 | +5 | +8 | + 15 |
| **Испытания** **(тесты)** **по** **выбору** | | | | | | | |
| 5. | Челночный бег 3x10 м (с) | 8,1 | 7,8 | 7,2 | 9,0 | 8,8 | 8,0 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 340 | 355 | 415 | 275 | 290 | 340 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 170 | 190 | 215 | 150 | 160 | 180 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 35 | 39 | 49 | 31 | 34 | 43 |
| 8. | Метание мяча весом 150 г (м) | 30 | 34 | 40 | 19 | 21 | 27 |
| 9. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)\*\* | 18.50 | 17.40 | 16.30 | 22.30 | 21.30 | 19.30 |
| или бег на лыжах на 5 км (мин, с)\*\* | 30.00 | 29.15 | 27.00 | - | - | - |
| или кросс на 3 км (бег по | 16.30 | 16.00 | 14.30 | 19.30 | 18.30 | 17.00 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | пересечен-ной местности) (мин, с) |  | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 10. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.25 | 1.15 | 0.55 | 1.30 | 1.20 | 1.03 |
| 11. | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки):  из пневматиче-ской винтовки с открытым прицелом | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из пневматиче-ской винтовки с диоптричес-ким прицелом, либо "электронно-го оружия" | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 12. | Самозащита без оружия (очки) | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| 13. | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжен-ность не менее, км) | 10 | | | | | |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\* В выполнении нормативов участвует население до 15 лет включительно.

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

**Примечание:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Юноши | | | Девушки | | |
| Вид знака отличия | Бронзо-вый знак | Серебря-ный знак | Золотой знак | Бронзо-вый знак | Серебря-ный знак | Золотой знак |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 |
| Необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных способностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития координационных и (или) скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками. | | | | | | |

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Виды двигательной деятельности | Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность) | 120 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, полиатлону, спортивной гимнастике, спортивному туризму, единоборствам, фитнесу, в группах общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях | 90 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности | 175 |
| В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**V.** **Пятая** **ступень** **(возрастная** **группа** **от** **16** **до** **17** **лет)\***

1. Нормативы, испытания (тесты)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Бронзо-вый знак | Серебря-ный знак | Золотой знак | Бронзо-вый знак | Серебря-ный знак | Золотой знак |
|  | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Обязательные** **испытания** **(тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 4,9 | 4,7 | 4,4 | 5,7 | 5,5 | 5,0 |
| или бег на 60 м (с) | 8,8 | 8,5 | 8,0 | 10,5 | 10,1 | 9,3 |
| или бег на 100 м (с) | 14,6 | 14,3 | 13,4 | 17,6 | 17,2 | 16,0 |
| 2. | Бег на 2000 м (мин, с) | - | - | - | 12.00 | 11.20 | 9.50 |
| Бег на 3000 м (мин, с) | 15.00 | 14.30 | 12.40 | - | - | - |
| 3. | Подтягива-ние из виса на высокой переклади-не (количество раз) | 9 | 11 | 14 | - | - | - |
| или подтягива-ние из виса лежа на низкой переклади-не 90 см (количество раз) | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| или рывок гири 16 кг (количество раз) | 15 | 18 | 33 | - | - | - |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 27 | 31 | 42 | 9 | 11 | 16 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастиче-ской скамье (от уровня скамьи - см) | +6 | +8 | +13 | +7 | +9 | +16 |
| **Испытания** **(тесты)** **по** **выбору** | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | |
| 5. | Челночный бег 3x10 м (с) | 7,9 | 7,6 | 6,9 | 8,9 | 8,7 | 7,9 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 375 | 385 | 440 | 285 | 300 | 345 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 195 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) | 36 | 40 | 50 | 33 | 36 | 44 |
| 8. | Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м) | 27 | 29 | 35 | - | - | - |
| весом 500 г (м) | - | - | - | 13 | 16 | 20 |
| 9. | Бег на лыжах  на 3 км (мин, с)\*\* | - | - | - | 20.00 | 19.00 | 17.00 |
| Бег на лыжах на 5 км (мин, с)\*\* | 27.30 | 26.10 | 24.00 | - | - | - |
| или кросс на 3 км (бег по пересечен-ной местности) (мин, с) | - | - | - | 19.00 | 18.00 | 16.30 |
| или кросс на 5 км (бег по пересечен-ной местности) (мин, с) | 26.30 | 25.30 | 23.30 | - | - | - |
| 10. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.15 | 1.05 | 0.50 | 1.28 | 1.18 | 1.02 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11. | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из  пневмати-ческой винтовки с открытым прицелом | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из пневмати-ческой винтовки с диоптричес-ким прицелом, либо "электрон-ного оружия" | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 12. | Самозащи-та без оружия (очки) | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| 13. | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжен-ность не менее, км) | 10 | | | | | |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\* В выполнении нормативов участвует население до 17 лет включительно.

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

**Примечание:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Юноши | | | Девушки | | |
| Вид знака отличия | Бронзо-вый знак | Серебря-ный знак | Золотой знак | Бронзо-вый знак | Серебря-ный знак | Золо-той знак |
| Количество испытаний (тестов)в | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| возрастной группе |  | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 |
| Необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных способностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития координационных и (или) скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками. | | | | | | |

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Виды двигательной деятельности | Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность) | 75 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, полиатлону, спортивной гимнастике, спортивному туризму, гиревому спорту, тяжелой атлетике, фитнесу, единоборствам, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях | 135 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности | 205 |
| В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**VI.** **Шестая** **ступень** **(возрастная** **группа** **от** **18** **до** **29** **лет)\***

1. Нормативы, испытания (тесты)

**Мужчины**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
| возрастная подгруппа от 18 до 24 лет | | | возрастная подгруппа от 25 до 29 лет | | |
| Бронзо- | Сереб- | Золотой | Бронзо- | Серебря- | Золотой |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | вый знак | ряный знак | знак | вый знак | ный знак | знак |
|  |  |
| **Обязательные** **испытания** **(тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 4,8 | 4,6 | 4,3 | 5,4 | 5,0 | 4,6 |
| или бег на 60 м (с) | 9,0 | 8,6 | 7,9 | 9,5 | 9,1 | 8,2 |
| или бег на 100 м (с) | 14,4 | 14,1 | 13,1 | 15,1 | 14,8 | 13,8 |
| 2. | Бег на 3000 м (мин, с) | 14.30 | 13.40 | 12.00 | 15.00 | 14.40 | 12.50 |
| 3. | Подтягива-ние из виса на высокой перекладине (количество раз) | 10 | 12 | 15 | 7 | 9 | 13 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 28 | 32 | 44 | 22 | 25 | 39 |
| или рывок гири 16кг (количество раз) | 21 | 25 | 43 | 19 | 23 | 40 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастичес-кой скамье (от уровня скамьи - см) | +6 | +8 | +13 | +5 | +7 | +12 |
| **Испытания** **(тесты)** **по** **выбору** | | | | | | | |
| 5. | Челночный бег 3x10 м (с) | 8,0 | 7,7 | 7,1 | 8,2 | 7,9 | 7,4 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 370 | 380 | 430 | - | - | - |
| или прыжок в длину с места толчком | 210 | 225 | 240 | 205 | 220 | 235 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | двумя ногами (см) |  | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 33 | 35 | 37 | 33 | 35 | 37 |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине(коли-чество раз за 1 мин) | 33 | 37 | 48 | 30 | 35 | 45 |
| 9. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)\*\* | 27.00 | 25.30 | 22.00 | 27.30 | 26.30 | 22.30 |
| или кросс на 5 км (бег по пересечен-ной местности) (мин, с) | 26.00 | 25.00 | 22.00 | 26.30 | 26.00 | 22.30 |
| 10. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.10 | 1.00 | 0.50 | 1.15 | 1.05 | 0.55 |
| 11. | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки):  из пневматичес-кой винтовки с открытым прицелом | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из пневматичес-кой винтовки с  диоптричес-ким прицелом, либо "электронно-го оружия" | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 12. | Самозащита без оружия (очки) | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| 13. | Туристский | 15 | | | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | поход с проверкой туристских навыков (протяжен-ность не менее, км) |  |
|  |

**Женщины**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
| возрастная подгруппа от 18 до 24 лет | | | возрастная подгруппа от 25 до 29 лет | | |
| Бронзо-вый знак | Сереб-ряный знак | Золо-той знак | Бронзо-вый знак | Серебря-ный знак | Золотой знак |
| **Обязательные** **испытания** **(тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,9 | 5,7 | 5,1 | 6,4 | 6,1 | 5,4 |
| или бег на 60 м (с) | 10,9 | 10,5 | 9,6 | 11,2 | 10,7 | 9,9 |
| или бег на 100 м (с) | 17,8 | 17,4 | 16,4 | 18,8 | 18,2 | 17,0 |
| 2. | Бег на 2000 м (мин, с) | 13.10 | 12.30 | 10.50 | 14.00 | 13.10 | 11.35 |
| 3. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 10 | 12 | 18 | 9 | 11 | 17 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10 | 12 | 17 | 9 | 11 | 16 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастичес-кой скамье (от уровня скамьи - см) | +8 | +11 | +16 | +7 | +9 | +14 |
|  | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Испытания** **(тесты)** **по** **выбору** | | | | | | | |
| 5. | Челночный бег 3x10 м (с) | 9,0 | 8,8 | 8,2 | 9,3 | 9,0 | 8,7 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 270 | 290 | 320 | - | - | - |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 170 | 180 | 195 | 165 | 175 | 190 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 32 | 35 | 43 | 24 | 29 | 37 |
| 8. | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) | 14 | 17 | 21 | 13 | 15 | 18 |
| 9. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)\*\* | 21.00 | 19.40 | 18.10 | 22.30 | 20.45 | 18.30 |
| или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 19.15 | 18.30 | 17.30 | 22.00 | 20.15 | 18.00 |
| 10. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.25 | 1.15 | 1.00 | 1.25 | 1.15 | 1.00 |
| 11. | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки):  из пневматичес-кой винтовки с открытым прицелом | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из пневматичес-кой винтовки с диоптричес-ким прицелом, либо | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | "электронного оружия" |  | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 12. | Самозащита без оружия (очки) | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| 13. | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжен-ность не менее, км) | 15 | | | | | |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

**Примечание:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Вид знака отличия | Бронзо-вый знак | Серебря-ный знак | Золотой знак | Бронзо-вый знак | Серебря-ный знак | Золо-той знак |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 |
| Необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных способностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития координационных и (или) скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками. | | | | | | |

2. Рекомендации к недельной двигательной активности

**Возрастная** **подгруппа** **от** **18** **до** **24** **лет** **(не** **менее** **11** **часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Виды двигательной деятельности | Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях, либо занятия в трудовом коллективе | 90 |
| 3. | В процессе учебного (рабочего) дня (физкультминутки, динамические паузы, спортивный час, активные перемены, производственная гимнастика, игровая и соревновательная деятельность) | 75 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, полиатлону, спортивной гимнастике, спортивному туризму, гиревому спорту, тяжелой атлетике, единоборствам, фитнесу, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях | 120 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности | 265 |
| В период каникул и отпусков ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**Возрастная** **подгруппа** **от** **25** **до** **29** **лет** **(не** **менее** **12** **часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Виды двигательной деятельности | Минимальный временной  объем в неделю, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | В процессе учебного (рабочего) дня (физкультминутки, динамические паузы, спортивный час, активные перемены, производственная гимнастика, игровая и соревновательная деятельность) | 90 |
| 3. | Учебные занятия в образовательных организациях, либо занятия в трудовом коллективе | 90 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, полиатлону, спортивной гимнастике, спортивному туризму, гиревому спорту, тяжелой атлетике, единоборствам, фитнесу, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях | 120 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности | 320 |
| В период каникул и отпусков ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**VII.** **Седьмая** **ступень** **(возрастная** **группа** **от** **30** **до** **39** **лет)\***

1. Испытания (тесты), нормативы

**Мужчины**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
| возрастная подгруппа от 30 до 34 лет | | | возрастная подгруппа от 35 до 39 лет | | |
| Бронзо-вый знак | Серебря-ный знак | Золотой знак | Бронзо-вый знак | Сереб-ряный знак | Золотой знак |
| **Обязательные** **испытания** **(тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 6,3 | 5,7 | 4,9 | 7,1 | 6,3 | 5,2 |
| или бег на 60 м (с) | 12,1 | 11,1 | 8,9 | 12,5 | 11,5 | 9,2 |
| 2. | Бег на 3000 м (мин, с) | 15.10 | 14.50 | 13.20 | 15.45 | 15.00 | 13.50 |
| 3. | Подтягива-ние из виса на высокой перекладине (количество раз) | 5 | 7 | 12 | 4 | 6 | 10 |
| или подтягивание из виса лежа на  низкой перекладине 90 см (количество раз) | 11 | 14 | 22 | 10 | 13 | 21 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 16 | 19 | 32 | 13 | 17 | 29 |
| или рывок гири 16 кг (количество раз) | 19 | 22 | 39 | 18 | 21 | 37 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастичес-кой скамье | +3 | +5 | +11 | +2 | +4 | +10 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | (от уровня скамьи - см) |  | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Испытания** **(тесты)** **по** **выбору** | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 200 | 210 | 230 | 195 | 205 | 225 |
| 6. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 27 | 29 | 34 | 27 | 29 | 34 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) | 26 | 31 | 41 | 24 | 29 | 39 |
| 8. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)\*\* | 29.00 | 27.00 | 23.30 | 31.50 | 29.50 | 25.50 |
| или кросс на 5 км (бег по пересечен-ной местности) (мин, с) | 28.00 | 26.30 | 23.00 | 29.00 | 28.00 | 25.00 |
| 9. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.15 | 1.05 | 0.55 | 1.20 | 1.15 | 1.00 |
| 10. | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки):  из пневматиче-ской винтовки с открытым прицелом | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из пневматиче- | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ской винтовки с диоптричес-ким прицелом, либо "электронно-го оружия" |  | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 11. | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжен-ность не менее, км) | 10 | | | | | |

**Женщины**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
| возрастная подгруппа от 30 до 34 лет | | | возрастная подгруппа от 35 до 39 лет | | |
| Бронзо-вый знак | Сереб-ряный знак | Золотой знак | Брон-зовый знак | Серебря-ный знак | Золо-той знак |
| **Обязательные** **испытания** **(тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 7,3 | 6,8 | 5,7 | 7,9 | 7,2 | 5,9 |
| или бег на 60 м (с) | 12,9 | 12,3 | 10,7 | 13,2 | 12,6 | 10,9 |
| 2. | Бег на 2000 м (мин, с) | 14.30 | 13.50 | 12.00 | 15.00 | 14.20 | 12.30 |
| 3. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 8 | 10 | 16 | 7 | 9 | 15 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 5 | 7 | 13 | 4 | 6 | 11 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +5 | +7 | +13 | +4 | +6 | +12 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Испытания** **(тесты)** **по** **выбору** | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 140 | 150 | 170 | 130 | 140 | 165 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 19 | 22 | 33 | 17 | 20 | 29 |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) | 11 | 13 | 17 | 9 | 11 | 16 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)\*\* | 23.30 | 21.30 | 19.00 | 24.40 | 22.10 | 20.30 |
|  | или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 22.30 | 21.00 | 18.30 | 23.30 | 21.40 | 20.00 |
| 9. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.30 | 1.20 | 1.05 | 1.35 | 1.25 | 1.10 |
| 10. | 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 |
| 11. | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) | 10 | | | | | |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 34 и 39 лет включительно.

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

**Примечание:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Вид знака отличия | Бронзо-вый знак | Серебря-ный знак | Золотой знак | Бронзо-вый знак | Серебря-ный знак | Золо-той знак |
| Количество испытаний (тестов)в возрастной группе | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| Необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных способностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками. | | | | | | |

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Виды двигательной деятельности | Минимальный временной объем в неделю, не менее мин |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | В процессе трудовой деятельности (физкультминутки, динамические паузы, спортивный час, производственная гимнастика, игровая и соревновательная деятельность) | 100 |
| 3. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, полиатлону, спортивной гимнастике, спортивному туризму, гиревому спорту, тяжелой атлетике, единоборствам, фитнесу, техническим, военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях | 140 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности | 260 |
| В период отпусков ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

**VIII.** **Восьмая** **ступень** **(возрастная** **группа** **от** **40** **до** **49** **лет)\***

1. Испытания (тесты), нормативы

**Мужчины**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
| возрастная подгруппа от 40 до 44 лет | | | возрастная подгруппа от 45 до 49 лет | | |
| Бронзо-вый знак | Сереб-ряный знак | Золотой знак | Бронзо-вый знак | Сере-бря-ный знак | Золотой знак |
| **Обязательные** **испытания** **(тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Бег на 2000 м (мин, с) | 13.00 | 12.00 | 10.00 | 13.20 | 12.15 | 10.30 |
| 2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 4 | 6 | 9 | 3 | 5 | 8 |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 9 | 12 | 20 | 7 | 10 | 18 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 13 | 17 | 28 | 11 | 15 | 27 |
| или рывок гири 16 кг (количество раз) | 14 | 17 | 28 | 9 | 11 | 23 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи -см) | +1 | +3 | +9 | 0 | +2 | +8 |
| **Испытания** **(тесты)** **по** **выбору** | | | | | | | |
| 4. | Бег на 30 м (с) | 7,9 | 7,3 | 5,6 | 8,1 | 7,6 | 6,0 |
| или бег на 60 м | 12,8 | 12,0 | 9,6 | 14,4 | 13,5 | ИЛ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | (с) |  | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) | 22 | 27 | 35 | 19 | 24 | 31 |
| 6. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)\*\* | 37.00 | 34.40 | 28.10 | 40.00 | 37.00 | 31.00 |
| или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 22.00 | 20.30 | 16.30 | 23.00 | 21.00 | 17.00 |
| 7. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.20 | 1.10 | 1.00 | 1.25 | 1.15 | 1.05 |
| 8. | 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 | 10 | 13 | 25 |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия" | 16 | 21 | 30 | 13 | 18 | 30 |
| 9. | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) | 5 | | | | | |

**Женщины**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
| возрастная подгруппа от 40 до 44 лет | | | возрастная подгруппа от 45 до 49 лет | | |
| Бронзо-вый знак | Сереб-ряный знак | Золотой знак | Бронзо-вый знак | Сереб-ряный знак | Золотой знак |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Обязательные** **испытания** **(тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Бег на 2000 м (мин, с) | 16.10 | 15.10 | 13.00 | 17.20 | 16.10 | 13.40 |
| 2. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 6 | 8 | 14 | 5 | 7 | 12 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 3 | 5 | 10 | 3 | 5 | 9 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи -см) | +2 | +4 | +11 | +2 | +4 | +10 |
| **Испытания** **(тесты)** **по** **выбору** | | | | | | | |
| 4. | Бег на 30 м (с) | 8,5 | 7,9 | 6,2 | 8,7 | 8,2 | 6,5 |
| или бег на 60 м (с) | 13,8 | 13,2 | 11,5 | 14,9 | 14,0 | 11,6 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 14 | 16 | 25 | 10 | 12 | 21 |
| 6. | Бег на лыжах на 2 км (мин, с)\*\* | 22.30 | 20.50 | 18.00 | 23.50 | 22.30 | 19.30 |
| или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 17.00 | 16.00 | 13.30 | 18.00 | 17.00 | 14.30 |
| 7. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.38 | 1.28 | 1.15 | 1.40 | 1.30 | 1.20 |
| 8. | 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 | 22 | 10 | 13 | 20 |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия" | 16 | 21 | 27 | 13 | 18 | 25 |
| 9. | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) | 5 | | | | | |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 44 и 49 лет включительно.

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

**Примечание:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Вид знака отличия | Бронзо-вый знак | Серебря-ный знак | Золотой знак | Бронзо-вый знак | Сереб-ряный знак | Золотой знак |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 5 | 5 | 7 | 5 | 5 | 7 |
| Необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных способностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростных, скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками. | | | | | | |

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/ п | Виды двигательной деятельности | Минималь-ный |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | временной объем в неделю, не менее (мин) |
|  |  |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | В процессе трудовой деятельности (физкультминутки, динамические паузы, спортивный час, производственная гимнастика, игровая и соревновательная деятельность) | 100 |
| 3. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, полиатлону, спортивной гимнастике, спортивному туризму, фитнесу, единоборствам, техническим, военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях | 120 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности | 205 |
| В период отпусков ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов | | |

**IX.** **Девятая** **ступень** **(возрастная** **группа** **от** **50** **до** **59** **лет)\***

1. Испытания (тесты), нормативы

**Мужчины**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
| возрастная подгруппа от 50 до 54 лет | | | возрастная подгруппа от 55 до 59 лет | | |
| Бронзо-вый знак | Серебря-ный знак | Золотой знак | Бронзо-вый знак | Сереб-ряный знак | Золо-той знак |
| **Обязательные** **испытания** **(тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Бег на 2000 м (мин, с) | 13.50 | 12.45 | 11.00 | 14.00 | 13.00 | 12.00 |
| 2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 4 | 7 | 2 | 3 | 6 |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 4 | 7 | 15 | 3 | 5 | 12 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | или рывок гири 16 кг (количество раз) | 8 | 10 | 20 | 6 | 8 | 18 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 9 | 12 | 24 | 7 | 10 | 18 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи -см) | -1 | +1 | +7 | -2 | 0 | +5 |
| **Испытания** **(тесты)** **по** **выбору** | | | | | | | |
| 4. | Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с) | 27.00 | 26.00 | 24.00 | 28.00 | 27.00 | 25.00 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) | 14 | 19 | 27 | 11 | 15 | 24 |
| 6. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)\*\* | 44.00 | 40.40 | 34.00 | 50.00 | 45.30 | 37.00 |
| или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 23.30 | 21.30 | 18.00 | 24.00 | 22.00 | 19.00 |
| 7. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.30 | 1.20 | 1.10 | 1.35 | 1.25 | 1.15 |
| 8. | 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 | 10 | 13 | 22 |
| или из пневматической винтовки с | 13 | 18 | 27 | 13 | 18 | 27 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия" |  | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 9. | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) | 5 | | | | | |

**Женщины**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
| возрастная подгруппа от 50 до 54 лет | | | возрастная подгруппа от 55 до 59 лет | | |
| Бронзо-вый знак | Серебря-ный знак | Золо-той знак | Бронзо-вый знак | Серебря-ный знак | Золо-той знак |
| **Обязательные** **испытания** **(тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Бег на 2000 м (мин, с) | 18.00 | 17.00 | 14.30 | 20.00 | 19.00 | 15.50 |
| 2. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 4 | 6 | 10 | 3 | 5 | 9 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 3 | 5 | 8 | 2 | 4 | 7 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи -см) | +1 | +3 | +9 | +1 | +3 | +8 |
| **Испытания** **(тесты)** **по** **выбору** | | | | | | | |
| 4. | Скандинавская ходьба на 3 км | 31.00 | 30.00 | 28.00 | 32.00 | 31.00 | 29.00 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | (мин, с) |  | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 8 | 11 | 18 | 7 | 9 | 15 |
| 6. | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) \*\* | 26.20 | 25.20 | 22.00 | 27.00 | 26.00 | 23.40 |
| или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 19.00 | 18.00 | 15.30 | 21.00 | 20.00 | 16.30 |
| 7. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.45 | 1.35 | 1.25 | 1.50 | 1.40 | 1.30 |
| 8. | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки):  из пневматичес-  кой винтовки с открытым прицелом | 7 | 10 | 18 | 7 | 10 | 18 |
| или из пневматичес-кой винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия" | 10 | 15 | 23 | 10 | 15 | 23 |
| 9. | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) | 5 | | | | | |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 54 и 59 лет включительно.

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

**Примечание:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Вид знака отличия | Бронзо-вый знак | Серебря-ный знак | Золо-той знак | Бронзо-вый знак | Серебря-ный знак | Золо-той знак |
| Количество испытаний (тестов)в возрастной группе | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 5 | 5 | 7 | 5 | 5 | 7 |
| Необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками. | | | | | | |

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Виды двигательной деятельности | Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 100 |
| 2. | В процессе трудовой деятельности (физкультминутки, динамические паузы, спортивный час, производственная гимнастика, игровая и соревновательная деятельность) | 100 |
| 3. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, полиатлону, спортивной гимнастике, спортивному туризму, фитнесу, единоборствам, в группах здоровья и общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях | 90 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности | 185 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов | | |

**X.** **Десятая** **ступень** **(возрастная** **группа** **60** **-** **69** **лет)\***

1. Испытания (тесты), нормативы

**Мужчины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | |
| возрастная подгруппа от 60 | возрастная подгруппа от 65 |
|  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | до 64 лет | | | до 69 лет | | |
|  |  |
| Бронзо-вый знак | Серебря-ный знак | Золо-той знак | Бронзо-вый знак | Серебря-ный знак | Золо-той знак |
| **Обязательные** **испытания** **(тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с) | 20.00 | 18.00 | 14.00 | 22.00 | 20.00 | 16.30 |
| или скандинавская ходьба на 3 км (мин, с) | 29.00 | 28.00 | 26.00 | 31.00 | 30.00 | 28.00 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 4 | 6 | 14 | 4 | 6 | 11 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи -см) | -6 | -4 | -1 | -8 | -6 | -4 |
| **Испытания** **(тесты)** **по** **выбору** | | | | | | | |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 9 | 12 | 21 | 6 | 9 | 16 |
| 5. | Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)\*\* | 31.00 | 28.50 | 21.40 | 32.50 | 30.20 | 22.20 |
| или смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с) | 33.00 | 30.00 | 24.00 | 34.30 | 31.30 | 25.30 |
| 6. | Плавание на 25 м (мин, с) | 3.00 | 2.40 | 2.30 | 3.00 | 2.40 | 2.30 |

**Женщины**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
| возрастная подгруппа от 60 до 64 лет | | | возрастная подгруппа от 65 до 69 лет | | |
| Бронзо-вый знак | Сереб-ряный знак | Золотой знак | Бронзо-вый знак | Сереб-ряный знак | Золотой знак |
| **Обязательные** **испытания** **(тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Смешанное передвижение: на 2000 м (мин, с) | 23.00 | 21.00 | 18.00 | 25.00 | 23.00 | 20.00 |
| или скандинавская ходьба на 3 км (мин, с) | 33.00 | 32.00 | 30.00 | 35.00 | 34.00 | 32.00 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 3 | 5 | 7 | 3 | 5 | 7 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи -см) | 0 | +2 | +6 | -4 | -1 | +2 |
| **Испытания** **(тесты)** **по** **выбору** | | | | | | | |
| 4. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) | 5 | 7 | 13 | 4 | 6 | 11 |
| 5. | Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)\*\* | 32.00 | 28.00 | 25.00 | 33.30 | 30.00 | 27.00 |
| или смешанное передвижение по пересечённой местности на 2 км (мин, с) | 34.00 | 29.00 | 26.00 | 34.30 | 31.00 | 28.00 |
| 6. | Плавание на 25 | 3.00 | 2.40 | 2.30 | 3.00 | 2.40 | 2.30 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | м (мин, с) |  | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 64 и 69 лет включительно.

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

**Примечание:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Вид знака отличия | Бронзо-вый знак | Серебря-ный знак | Золо-той знак | Бронзо-вый знак | Сереб-ряный знак | Золотой знак |
| Количество испытаний (тестов)в возрастной группе | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 |
| Необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками. | | | | | | |

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Виды двигательной деятельности | Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки, а также в секциях и кружках, организованных на объектах спорта и по месту жительства | 90 |
| 3. | Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем | 190 |

**XI.** **Одиннадцатая** **ступень** **(возрастная** **группа** **70** **лет** **и** **старше)**

1. Испытания (тесты), нормативы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
| Мужчины | | | Женщины | | |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Бронзо-вый знак | Сереб-ряный знак | Золо-той знак | Бронзо-вый знак | Сереб-ряный знак | Золотой знак |
| **Обязательные** **испытания** **(тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с) | 24.00 | 22.00 | 19.00 | 28.00 | 26.00 | 22.00 |
| или скандинавская ходьба на 3 км (мин, с) | 33.00 | 32.00 | 30.00 | 37.00 | 36.00 | 33.00 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз) | 2 | 5 | 8 | 2 | 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) | 4 | 6 | 14 | 2 | 4 | 8 |
| 5. | Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)\* | - | - | - | 35.00 | 31.00 | 28.00 |
| Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)\* | 39.00 | 34.00 | 28.00 | - | - | - |
| или смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с) | - | - | - | 36.00 | 32.00 | 29.30 |
| или смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с) | 39.00 | 35.00 | 29.00 | - | - | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6. | Плавание на 25 м (мин, с) | 3.00 | 2.40 | 2.30 | 3.00 | 2.40 | 2.30 |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

**Примечание:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мужчины | | | Женщины | | |
| Вид знака отличия | Бронзо-вый знак | Серебря-ный знак | Золо-той знак | Бронзо-вый знак | Серебря-ный знак | Золо-той знак |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 |
| Необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) на определение уровня развития выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору на определение уровня развития скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками. | | | | | | |

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (около 7 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Виды двигательной деятельности | Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки, а также в секциях и кружках, организованных на объектах спорта и по месту жительства | 90 |
| 3. | Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем | 180 |

**Приложение** **к** **государственным** **требованиям**

**Всероссийского** **физкультурно-спортивного** **комплекса** **"Готов** **к** **труду** **и** **обороне"**

**(ГТО),** **утвержденным** **приказом** **Минспорта** **России**

**от** **19** **июня** **2017** **г.** **N** **542**

**Обязательные** **испытания** **(тесты)** **и** **испытания** **(тесты)** **по** **выбору** **по** **определению** **уровня** **развития** **физических** **качеств,** **двигательных** **способностей,** **прикладных** **навыков**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование физических качеств, двигательных способностей, прикладных навыков | Испытания (тесты) |
| Скоростные возможности (быстрота) | Бег на 30 м (с) Бег на 60 м (с) Бег на 100 м (с) |
| Сила | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)  Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)  Рывок гири 16 кг (количество раз) |
| Выносливость | Бег на 1000 м (мин, с) Бег на 1500 м (мин, с) Бег на 2000 м (мин, с) Бег на 3000 м (мин, с)  Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с) Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с) Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) |
| Скоростно-сило-вые возможности | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) Прыжок в длину с разбега (см)  Метание мяча весом 150 г (м)  Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)  Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) |
| Координационные способности (ловкость) | Челночный бег 3x10 м (с)  Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий) |
| Прикладные навыки | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) Бег на лыжах на 2 км (мин, с) Бег на лыжах на 3 км (мин, с) Бег на лыжах на 5 км (мин, с)  Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с) Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)  Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)  Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км |

|  |  |
| --- | --- |
|  | (мин, с)  Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)  Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)  Плавание на 25 м (мин, с) Плавание на 50 м (мин, с)  Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (количество очков)  Стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из "электронного оружия" из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (количество очков) Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (количество очков)  Стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из "электронного оружия" из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (количество очков)  Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км - 5, 10, 15)  Самозащита без оружия (количество очков) |
|  |