**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ПРИКАЗ**

**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](http://rulaws.ru/laws/Federalnyy-zakon-ot-04.12.2007-N-329-FZ/) "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](http://rulaws.ru/goverment/Postanovlenie-Pravitelstva-RF-ot-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](http://rulaws.ru/acts/Prikaz-Minsporta-Rossii-ot-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](http://rulaws.ru/acts/Prikaz-Minsporta-Rossii-ot-16.11.2015-N-1045/) "О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 N [575](http://rulaws.ru/acts/Prikaz-Minsporta-Rossii-ot-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](http://rulaws.ru/acts/Prikaz-Minsporta-Rossii-ot-15.12.2016-N-1283/) "О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 N [575](http://rulaws.ru/acts/Prikaz-Minsporta-Rossii-ot-08.07.2014-N-575/) "Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении норматив 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

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) "\*"**

--------------------------------

"\*" В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно.

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** | | |
| **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| **1.** | Челночный бег  3 x 10 м (с) | **10,3** | **10,0** | **9,2** | **10,6** | **10,4** | **9,5** |
| или бег на 30 м (с) | **6,9** | **6,7** | **6,0** | **7,1** | **6,8** | **6,2** |
| **2.** | Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с) | **7.10** | **6.40** | **5.20** | **7.35** | **7.05** | **6.00** |
| **3.** | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | **2** | **3** | **4** | **-** | **-** | **-** |
| или подтягивание из виса 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 гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | **+1** | **+3** | **+7** | **+3** | **+5** | **+9** |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| **5.** | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | **110** | **120** | **140** | **105** | **115** | **135** |
| **6.** | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий) | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** |
| **7.** | Поднимание туловища из положения 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 передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с) | **9.00** | **7.00** | **6.00** | **9.30** | **7.30** | **6.30** |
| **9.** | Плавание на 25 м (мин, с) | **3.00** | **2.40** | **2.30** | **3.00** | **2.40** | **2.30** |

--------------------------------

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

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Участники тестирования** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Вид знака отличия** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - Комплекс) | **6** | **6** | **7** | **6** | **6** | **7** |
| 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) "\*"**

--------------------------------

"\*" В выполнении нормативов участвует население до 10 лет включительно.

1. Нормативы, испытания (тесты)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N 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) | **6,2** | **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  3 x 10 м (с) | **9,6** | **9,3** | **8,5** | **9,9** | **9,5** | **8,7** |
| **6.** | Прыжок в длину с разбега (см) | **210** | **225** | **285** | **190** | **200** | **250** |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | **130** | **140** | **160** | **120** | **130** | **150** |
| **7.** | Метание мяча весом 150 г (м) | **19** | **22** | **27** | **13** | **15** | **18** |
| **8.** | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | **27** | **32** | **42** | **24** | **27** | **36** |
| **9.** | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) "\*\*" | **8.15** | **7.45** | **6.45** | **10.00** | **8.20** | **7.30** |
| 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** |

--------------------------------

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

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Участники тестирования** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Вид знака отличия** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой 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 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 | | |

**III. ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ**

**(возрастная группа от 11 до 12 лет) "\*"**

--------------------------------

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

1. Нормативы, испытания (тесты)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N 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) | **5,7** | **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 гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | **+3** | **+5** | **+9** | **+4** | **+6** | **+13** |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 5. | Челночный бег  3 x 10 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 пневматической винтовки с открытым прицелом | **10** | **15** | **20** | **10** | **15** | **20** |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия" | **13** | **20** | **25** | **13** | **20** | **25** |
| **12.** | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) | **5** | | | | | |

--------------------------------

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

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Участники тестирования** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Вид знака отличия** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой 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) "\*"**

--------------------------------

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

1. Нормативы, испытания (тесты)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N 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) | **5,3** | **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.** | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | **6** | **8** | **12** | **-** | **-** | **-** |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | **13** | **17** | **24** | **10** | **12** | **18** |
| 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 гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | **+4** | **+6** | **+11** | **+5** | **+8** | **+15** |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| **5.** | Челночный бег  3 x 10 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 пересеченной местности) (мин, с) | **16.30** | **16.00** | **14.30** | **19.30** | **18.30** | **17.00** |
| **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 пневматической винтовки с открытым прицелом | **15** | **20** | **25** | **15** | **20** | **25** |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия" | **18** | **25** | **30** | **18** | **25** | **30** |
| **12.** | Самозащита без оружия (очки) | **15 - 20** | **21 - 25** | **26 - 30** | **15 - 20** | **21 - 25** | **26 - 30** |
| **13.** | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) | **10** | | | | | |

--------------------------------

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

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Участники тестирования** | **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **Вид знака отличия** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный 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) "\*"**

--------------------------------

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

1. Нормативы, испытания (тесты)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N 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) | **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.** | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | **9** | **11** | **14** | **-** | **-** | **-** |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 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 гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | **+6** | **+8** | **+13** | **+7** | **+9** | **+16** |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| **5.** | Челночный бег  3 x 10 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 пересеченной местности) (мин, с) | **-** | **-** | **-** | **19.00** | **18.00** | **16.30** |
| или кросс на 5 км (бег по пересеченной 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 пневматической винтовки с открытым прицелом | **15** | **20** | **25** | **15** | **20** | **25** |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия" | **18** | **25** | **30** | **18** | **25** | **30** |
| **12.** | Самозащита без оружия (очки) | **15 - 20** | **21 - 25** | **26 - 30** | **15 - 20** | **21 - 25** | **26 - 30** |
| **13.** | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) | **10** | | | | | |

--------------------------------

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

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Участники тестирования** | **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **Вид знака отличия** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный 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) | **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) "\*"**

--------------------------------

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

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** | | |
| **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой 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.** | Подтягивание 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 16 кг (количество раз) | **21** | **25** | **43** | **19** | **23** | **40** |
| **4.** | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | **+6** | **+8** | **+13** | **+5** | **+7** | **+12** |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| **5.** | Челночный бег  3 x 10 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 двумя ногами (см) | **210** | **225** | **240** | **205** | **220** | **235** |
| **7.** | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | **33** | **35** | **37** | **33** | **35** | **37** |
| **8.** | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество 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 пересеченной 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 пневматической винтовки с открытым прицелом | **15** | **20** | **25** | **15** | **20** | **25** |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия" | **18** | **25** | **30** | **18** | **25** | **30** |
| **12.** | Самозащита без оружия (очки) | **15 - 20** | **21 - 25** | **26 - 30** | **15 - 20** | **21 - 25** | **26 - 30** |
| **13.** | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) | **15** | | | | | |

**ЖЕНЩИНЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Испытания (тесты)** | **Нормативы** | | | | | |
| **возрастная подгруппа от 18 до 24 лет** | | | **возрастная подгруппа от 25 до 29 лет** | | |
| **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный 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 гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | **+8** | **+11** | **+16** | **+7** | **+9** | **+14** |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| **5.** | Челночный бег  3 x 10 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 пневматической винтовки с открытым прицелом | **15** | **20** | **25** | **15** | **20** | **25** |
|  | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия" | **18** | **25** | **30** | **18** | **25** | **30** |
| **12.** | Самозащита без оружия (очки) | **15 - 20** | **21 - 25** | **26 - 30** | **15 - 20** | **21 - 25** | **26 - 30** |
| **13.** | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) | **15** | | | | | |

--------------------------------

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

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Участники тестирования** | **Мужчины** | | | **Женщины** | | |
| **Вид знака отличия** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный 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

**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) "\*"**

--------------------------------

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

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** | | |
| **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный 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.** | Подтягивание 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 гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | **+3** | **+5** | **+11** | **+2** | **+4** | **+10** |
| **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 лежа 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 пересеченной 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 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** | | | | | |

**ЖЕНЩИНЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Испытания (тесты)** | **Нормативы** | | | | | |
| **возрастная подгруппа от 30 до 34 лет** | | | **возрастная подгруппа от 35 до 39 лет** | | |
| **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой 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** | | | | | |

--------------------------------

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

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Участники тестирования** | **Мужчины** | | | **Женщины** | | |
| **Вид знака отличия** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой 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) "\*"**

--------------------------------

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

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** | | |
| **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный 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 (с) | **12,8** | **12,0** | **9,6** | **14,4** | **13,5** | **11,1** |
| **5.** | Поднимание туловища из положения лежа 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** | | |
| **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный 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** | | | | | |

--------------------------------

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

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Участники тестирования** | **Мужчины** | | | **Женщины** | | |
| **Вид знака отличия** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный 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** | **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, 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) "\*"**

--------------------------------

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

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** | | |
| **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой 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 лежа 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 диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия" | **13** | **18** | **27** | **13** | **18** | **27** |
| **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** | | |
| **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой 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 (мин, с) | **31.00** | **30.00** | **28.00** | **32.00** | **31.00** | **29.00** |
| **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 пневматической винтовки с открытым прицелом | **7** | **10** | **18** | **7** | **10** | **18** |
| или из пневматической 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** | | | | | |

--------------------------------

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

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Участники тестирования** | **Мужчины** | | | **Женщины** | | |
| **Вид знака отличия** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный 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 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) "\*"**

--------------------------------

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

1. Испытания (тесты), нормативы

**МУЖЧИНЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Испытания (тесты)** | **Нормативы** | | | | | |
| **возрастная подгруппа от 60 до 64 лет** | | | **возрастная подгруппа от 65 до 69 лет** | | |
| **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой 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** | | |
| **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный 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 лежа 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 пересеченной местности на 2 км (мин, с) | **34.00** | **29.00** | **26.00** | **34.30** | **31.00** | **28.00** |
| **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** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный 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** | | |
| **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный 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** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный 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) 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-силовые 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 3 x 10 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) |

* [Главная](http://rulaws.ru/)

* [Законы РФ](http://rulaws.ru/laws/)

* [Президент РФ](http://rulaws.ru/president/)

* [Правительство РФ](http://rulaws.ru/goverment/)

* [Нор](http://rulaws.ru/acts/)