

Норма ГТО - норма жизни

I СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет, мальчики)

Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)				
1.	Четверный бег 3x10 м [с]	16,4	10,1	9,2
	или бег на 30 м [с]	8,9	6,7	5,9
2.	Смешанное передвижение [1 км]	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	Подтягивание из лежа на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4
3.	или подтягивание из лежа лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол пальцами
Испытания (тесты) по выбору				
5.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами [см.]	115	120	140
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м [количество раз]	2	3	4
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8,45	8,30	8,00
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или смешанное передвижение на 1,5 км по первоначальной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени [м]	10	10	15
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе				
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения золота спорта				

Рекомендации к над дальнейшему двигательному режиму (не менее 2 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время на объем в неделю, не менее (мин.)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по личной специальности, плаванию, лыжам, плаванию, подводным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подводными играми и другими видами двигательной деятельности	90

* Компьютерное время (недельный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов)

Норма ГТО - норма жизни

I. СТУПЕНЬ:

(возрастная группа от 6 до 8 лет, девочки)

Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (девочки – виды испытаний (тесты) и нормативы)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы		
		Бронзовый зона	Серебряный зона	Золотой зона
Обязательные испытания (тесты)				
1.	Четырехный бег 3x10 м (с) или бег на 30 м (с)	10,8 7,2	10,7 7,0	9,7 6,2
2.	Смешанное передвижение (1 м): Подскакивание из лежа на низкой перекладине (количество раз) или скольжение и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	без учета времени	без учета времени	без учета времени
3.	Наисконок вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	4 4	6 6	11 11
4.	Наисконок вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору				
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 8 м (количество раз) Бег на таймере на 1 км (мин., с)	2 9:15	3 9:00	4 8:30
7.	Бег на таймере на 2 км (мин., с) или смешанное передвижение на 1,5 км по первоначальной местности*	без учета времени без учета времени	без учета времени без учета времени	без учета времени без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	10 10	10 10	15 15
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе:		8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения золотой медали:		6	6	7

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время занятий в неделю, но не менее (час)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по личной специальности, плаванию, плаванию, гимнастике, водными играм, в группах общей физической подготовки, участия в спортивных соревнованиях	60
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подружками группы и другим видами двигательной деятельности	60
В минимальное время недельный двигательный режим должен составлять не менее 8 часов.		

Норма ГТО - норма жизни

II СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет, мальчики)

Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)				
1.	Бег на 80 м (с)	12,0	11,8	10,5
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6,30	6,10	4,50
3.	Подтягивание из лежа на высокой перекладине (количество раз) или спбтанки и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	2	3	5
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	9	12	16
Испытания (тесты) по выбору				
5.	Пржжок в длину с разбега (м)	180	220	250
	или пржжок в длину с места полном дружин ногами (м)	130	140	160
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с) или на 2 км	8,10	7,45	6,45
	или броск на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения звания отличника Комплекса**		6	6	7

Рекомендации к надзорному двигательному режиму (не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин.)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в прохождении учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и клубах по линии атлетики, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участия в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90

* в компьютерное время надзорный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов.



Норма ГТО - норма жизни

II СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 8 до 10 лет, девочки)

Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

№ н/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)				
1.	Бег на 60 м (с)	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6,50	6,30	6,00
3.	Подтягивание из лежа (на низкой перекладине) (количество раз) или спбание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	5	7	12
Испытания (тесты) по выбору				
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	150	200	250
	или прыжок в длину с места согнутыми двумя ногами (см)	125	130	150
6.	Метание мяча мячом 150 г (м)	13	15	17
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8,40	8,20	7,80
7.	Бег на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или бросок на 2 км по перекоченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	6	7

Рекомендации к ежедневному двигательному режиму (не менее 8 часов)

№ н/п	Виды двигательной деятельности	Время/объем в неделю, не менее (час)
		Наряду
1.	Управление транспортными средствами	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по личной атлетике, плаванию, лыжам, плаванию, подводным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90

* Компьютерное время введенный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов.

Норма ГТО - норма жизни

II СТУПЕНЬ:

(возрастная группа от 11 до 12 лет, мальчики)

Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

№ п/н	Виды испытаний (тесты)	Нормативы		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)				
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,0	9,0
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8,95	7,95	7,10
3.	Мини-жим на 2 кг (мин, с)	10,25	10,00	9,90
4.	Подтягивание на веса на высокой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3 12	4 14	7 20
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пода пальцами рук	Касание пода пальцами рук	Касание пода пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору				
6.	Присед в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	280 150	290 160	300 175
7.	Минутное плавание 150 г (м)	25	26	24
8.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14,10	13,50	13,00
9.	Бег на 3 км или бросок на 3 м по пересеченной местности*	Без учета времени Без учета времени	Без учета времени Без учета времени	Без учета времени Без учета времени
10.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0,50
11.	Стрельба из гимнастической винтовки из положения сидя или стоя без опоры локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	15	15	20
12.	Бег на электронном скреере из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	13	20	25
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км		
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнять для получения знака отличия комплекса*		8	7	6

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/н	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин.)
1.	Уроки физкультуры	105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и группах по легкой атлетике, плаванию, лыжам, конькам, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, трусу, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90

* Компьютерное время выделенный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов

Норма ГТО - норма жизни

III СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет, девочки)

Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (раздел – виды испытаний (тесты) и нормативы)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)				
1.	Бег на 60 м (с)	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8:55	8:35	8:00
3.	или на 2 км (мин, с)	12:30	12:00	11:30
3.	Подтягивание из лежа паха на низкой перекладине (количество раз)	9	11	13
	или отбивание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору				
5.	Пржоки в длину с разбега (см)	240	260	300
	или пржоки в длину с места с толчком двумя ногами (см)	140	145	165
6.	Минутное мяча весом 150 г (шт)	14	18	22
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14:50	14:30	13:50
7.	или на 3 км	без учета времени	без учета времени	без учета времени
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	без учета времени	без учета времени	без учета времени
8.	Плавание 50 м (мин, с)	без учета времени	без учета времени	1:05
9.	Стретчинг из гимнастической эспандеры из положения сидя или стоя с опорой лодыжки о стопы стульев, дистанция - 5 м (см)	19	15	20
	или на электрическом скейтере из положения сидя или стоя с опорой пяток о стопы стульев, дистанция 5 м	13	20	25
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км		
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения звания «ЮнIOR»		6	7	8

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин.)
1.	Управление плавающим	100
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях:	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и группах по легкой атлетике, плаванию, лыжам, плавательному, гимнастическому, подводному и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, турнику, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90

* Компьютерное время (входящий двигательный режим должен составлять не менее 4 часов)

Норма ГТО - норма жизни

IV СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет, мальчики)

Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

№ нр	Виды испытаний (тесты)	Нормативы		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Общетактические испытания (тесты)				
1.	Бег на 80 м (с)	10,0	9,7	9,7
	Бег на 2 см (мин, с)	9,35	9,30	9,30
2.	Или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Подъемание из виса на высокой перекладине (различство раз)	4	6	10
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямими ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол пальцами
Испытания (тесты) по выбору				
5.	Пржоки в длину с разбега (см)	300	360	360
	или пржоки в длину с места полноми двух ногами (см)	175	185	200
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (различство раз на 1 мин)	30	36	47
7.	Мягание мяча висом 150 г (к)	30	35	40
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18,45	17,45	16,30
8.	Или на 5 км (мин, с)	29,00	27,15	26,00
	Или пржоки на 3 км по первоначальной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с открытой ладонь с стол или стойкой, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25
10.	Или из электронного оружия из положения сидя или стоя с открытой ладонь с стол или стойкой, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км		
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения звания «ЮнIOR»**		8	7	6

Рекомендации к надельному двигательному режиму (на занятия 9 часов)

№ нр	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (час)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	100
4.	Спортивно-оздоровительные занятия в спортивно-секциях: и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, поло, волейболу, гимнастике, спортивным играм, бильярду, аэробике, турниру, в группах общей физической подготовки, участия в спортивных соревнованиях.	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90

* В компьютерной форме подельный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов

Норма ГТО - норма жизни

IV. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 16 лет, девочки)

Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороны» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)				
1.	Бег на 80 м (с)	10,8	10,8	9,6
2.	Бег на 7 км (мин, с)	12,10	11,40	11,00
3.	Подтягивание из лежа лежа на низкой перекладине (количество раз)	9	11	13
	или спускание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	10
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол перчатками
Испытания (тесты) по выбору				
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330
	или прыжок в длину с места (точка двумя ногами (см))	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	25	30	40
7.	Мягконадувное мячо весом 150 г (м)	18	21	26
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	29,30	21,30	18,30
8.	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1,00
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или лежа с опорой ложки о стол или стойку, дистанция – 10 м (очко)	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой ложки о стол или стойку, дистанция – 10 м (очко)	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км		
Количество видов испытаний (тестов), в возрастной группе		11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения звания «ЮнIOR ГТО»		6	7	8

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время занятий в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	195
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	100
4.	Спортивные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, плаванию, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, акробатике, турнику, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90

* в максимальное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов



Норма ГТО - норма жизни

V. СТУПЕНЬ
(возрастной группы от 14 до 17 лет, юноши)

**Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
(далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)				
1.	Бег на 100 м [с]	14,8	14,3	13,8
	Бег на 2 км [мин, с]	9,20	8,90	7,50
2.	Алт на 3 км [мин, с]	15,10	14,40	13,10
3.	Поднимание из лежа на высокой параллели (кол-во раз) или разрыв перед 10 раз (количество раз)	8 15	10 25	13 35
4.	Наклон вперед из положения стоя с премахом ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-ст)	8	8	13
Испытания (тесты) по выбору				
5.	Прыжок в длину с разбега [м]	3,60	3,60	4,40
	или прыжок в длину с места погонами двух ногами [м]	2,00	2,10	2,50
6.	Поднимание туловища из положения лежа на скамье (количество раз в 1 мин.)	30	40	50
7.	Минутное спортивное плавание на воде 700 г [м]	27	32	38
8.	Бег на плавке на 5 км [мин, с]	25,40	25,00	23,40
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м [мин, с]	Без учета времени	Без учета времени	0,41
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с открытой ложкой о ствол или стойку, дистанция – 10 м [очки] или из электронного оружия из положения сидя или стоя с открытой ложкой о ствол или стойку, дистанция – 10 м [очки]	15 18	20 25	25 30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км		
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения золотого отзыва «Комплекса»*		8	7	8

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время/объем в неделю, не менее [мин.]
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Формы двигательной деятельности в процессе учебного дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по личной атлетике, плаванию, пулевой, легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техникам и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120

* В каникулярное время каникулярный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов

Норма ГТО - норма жизни

У. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 17 лет, девушек)

Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)				
1.	Бег на 100м [с]	18,0	17,0	16,2
2.	Бег на 2 км [мин, с]	11,50	11,20	10,50
3.	Подтягивание из лежа на низкой перекладине [кол-во раз] или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу [кол-во раз]	11	10	10
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье [ноги держатся скрестно]	7	9	10
Испытания (тесты) по выбору				
5.	Прыжки в длину с разбега [м]: или прыжки в длину с места погонки двух ногами [м]	310 160	320 170	360 180
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине [количество раз в 1 мин.]	20	30	40
7.	Минутный спортивный снаряд весом 500 г [м]	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км [мин, с]: или кросс на 3 км по пересеченной местности*	19,15 Без учета времени	18,45 Без учета времени	17,50 Без учета времени
9.	Плавание на 50 м [мин, с]: Старты из гимнастической вышитки из положения сидя или стоя с второй попыткой на старт или стойку, дистанция - 10 м [очки]	Без учета времени	Без учета времени	1,10
10.	или из электронного прибора из положения сидя или стоя с второй попыткой на старт или стойку, дистанция - 10 м [очки]	15	20	25
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км		
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (час)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	100
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75
4.	Спортивные занятия в спортивных секциях и кружках по лёгкой атлетике, плаванию, лыжам, поло, футболу, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, трусцю, таэквондо и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	125
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	100

* В компьютерной форме рекомендуемый двигательный режим должен составлять не менее 4 часов

Норма ГТО - норма жизни

VI СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 24 лет, мужчины)

Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (раздел – виды испытаний (тесты) и нормативы)

№ н/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)				
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5
2.	Бег на 3 км (мин., с)	14,00	13,30	12,30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или развод ноги 180° в коленях (количество раз)	9 20	10 30	13 40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (нужно дотянуться до пола)	6	7	13
Испытания (тесты) по выбору				
5.	Пряжка в длину с разбега (см) или пряжка в длину с места толчком двумя ногами (см)	360 215	360 230	430 240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин., с) или кросс на 5 км по пересеченной местности*	26,30 Без учета времени	25,30 Без учета времени	23,30 Без учета времени
8.	Плавание на 50 м (мин., с)	Без учета времени	Без учета времени	0,40
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с открытой пачкой с картами или стойку, дистанция – 10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с открытой пачкой с картами или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15 18	20 25	25 30
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанции 15 км		
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения звена отличия «Комплекса»**		6	7	8

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ н/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (час.)
1.	Удлинение гибкости	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	90
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по личной атлетике, плаванию, лыжам, конькобежному спорту, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, парусному и военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовке, участие в спортивных соревнованиях	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120

* Конкретное и отведенное время входящий в двигательный режим должен составлять не менее 4 часов.

Норма ГТО - норма жизни

VI СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 25 до 29 лет, мужчины)

Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)				
1.	Бег на 100 м (0)	19,0	14,5	13,5
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14,50	13,50	12,10
3.	Подтягивания из исхода на высокой перекладине (количество раз) или размах тела 18 л (количество раз)	9 30	10 30	12 40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (минута, сколько склонялся-ся)	5	6	10
Испытания (тесты) по выбору				
5.	Пржжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	225	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37
7.	Бег на скаках на 5 км (мин, с)	27,00	26,00	24,00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0:42
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с открытой ложкой о стол или скамью, дистанция – 10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с открытой ложкой о стол или скамью, дистанция – 10 м (очки)	15 18	20 25	25 30
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанции 15 км		
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения звания отличие Краевика**		6	7	8

Рекомендации к идеальному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время в объеме в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	90
3.	Обязательные занятия в образовательных организациях, либо занятия в трудовом коллективе	90
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по личной специальности, плаванию, лыжам, пулевой стрельбе, гимнастике, спортивные игры, фитнесу, самбо, борьбе, атлетической гимнастике, технические, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120

* Компьютерное и отпускное время выделенный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов.

Норма ГТО - норма жизни

VI. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 18 до 24 лет, женщины)

Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Норма в труде и здоровье» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)				
1.	Бег на 100 м [м]	17,8	17,0	16,4
2.	Бег на 2 км [мин, с]	11,35	11,15	10,30
3.	Поднимание из лежа на мячей перекладине (количество раз) или стяжание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	15	20
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-ножки)	8	11	15
Испытания (тесты) по выбору				
5.	Прыжки в длину с разбега [м]	27,0	29,0	32,0
	или прыжки в длину с места с толчком двумя ногами [м]	17,0	18,0	19,0
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47
7.	Метание спортивного снаряда массой 500 г [м]	14	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км [мин, с]	20,20	19,30	18,00
	или кросс на 5 км [мин, с]	37,00	35,00	31,00
9.	Плавание на 50 м [мин, с]	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой пистолетом о стол или стул, дистанция – 10 м [очки] или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой пистолетом о стол или стул, дистанция – 10 м [очки]	15	20	25
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на расстоянии 15 км		
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения звания отличник Комплекса**		6	7	8

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время занятий в неделю, не менее (час)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	90
3.	Виды двигательной деятельности и процессы учебного (рабочего) дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по личной атлетике, плаванию, лыжам, поло, футболу, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовке, участии в спортивных соревнованиях	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120

* Компьютерная и спортивное время (одинаковый двигательный режим должен составлять не менее 4 часов)

Норма ГТО - норма жизни

VI. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 25 до 29 лет, женщины)

Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы).

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)				
1.	Бег на 100 м (м)	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11,50	11,30	11,00
3.	Подтягивание из лежа лежа на низкой перекладине (количество раз):	10	15	20
	или спадение и расгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз):	10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня суммарной)	7	9	11
Испытания (тесты) по выбору				
5.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (м)	165	175	190
6.	Подъемы туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин):	30	35	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 600 г (м)	13	16	19
8.	Бег на газах на 3 км (мин, с)	21,00	20,00	18,00
	или на 5 км (мин, с)	38,00	38,00	32,00
9.	или кросс на 3 км по пересеченной местности ²	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1,14
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с открытой ложей о стопы или стволы, дистанция – 10 м (очки):	15	20	25
	или из электрической ружьи из положения сидя или стоя с открытой ложей о стопы или стволы, дистанция – 10 м (очки):	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанции 15 км		
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе:		11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения звания «Лучший Комплекс»:		6	7	8

Рекомендации к идеальному двигательному режиму (не менее 6 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время/объем в неделю, не менее (мин)	Бег	Спортивные занятия
1.	Утренняя гимнастика	140		
2.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	90		
3.	Обязательные занятия в образовательных организациях, либо занятия в трудовом колледже	90		
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полегчай, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, таэквондо, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120		
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120		

² Конкретное и отточенное время идеального двигательного режима должны составлять не менее 4 часов.