**Нормативы ГТО.**

**1 ступень ГТО 2018 — для детей 6-8 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Девочки | | | Мальчики | | | Виды испытаний |
|  |  |  |  |  |  |
| **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ** | | | | | | | |
| 1. | 10,9 | 10,7 | 9,7 | 10,4 | 10,1 | 9,2 | Челночный бег 3х10 м (сек.) |
| 7,2 | 7 | 6,2 | 6,9 | 6,7 | 5,9 | или бег на 30 м (сек.) |
| 2. | Без учета времени | | | | | | Смешанное передвижение (1 км) |
| 3. |  |  |  | 2 | 3 | 4 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) |
| 4 | 5 | 11 | 5 | 6 | 13 | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) |
| 4 | 5 | 11 | 7 | 9 | 17 | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) |
| 4. | Пальцами | | Ладо- нями | Пальцами | | Ладо- нями | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) |
| **НА ВЫБОР** | | | | | | | |
| 5. | 110 | 115 | 135 | 115 | 120 | 140 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) |
| 6. | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий) |
| 7. | 9,15 | 9,00 | 8,30 | 8,45 | 8,30 | 8,00 | Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.) |
| Без учета времени | | | | | | или на 2 км |
| Без учета времени | | | | | | или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности\* |
| 8. | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 15 | Плавание без учета времени (м) |
|  | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | Кол-во тестов в возрастной группе |
|  | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 | Кол-во тестов, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* |
| \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны тесты на быстроту, гибкость, выносливость и силу. | | | | | | | |

**2 ступень ГТО 2018 — для 9-10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Возраст 9-10 лет | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
|  |  |  |  |  |  |
| **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)** | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 12,0 | 11,6 | 10,5 | 12,9 | 12,3 | 11,0 |
| 2. | Бег на 1 км (мин., сек.) | 6.30 | 6.10 | 4.50 | 6.50 | 6.30 | 6.00 |
| 3. | Подтяги- вание из виса на высокой пере- кладине (кол-во раз) | 2 | 3 | 5 |  |  |  |
| или подтяги- вание из виса лежа на низкой пере- кладине (кол-во раз) |  |  |  | 7 | 9 | 15 |
| или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз) | 9 | 12 | 16 | 5 | 7 | 12 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Пальцами | | Ладо- нями | Пальцами | | Ладо- нями |
| **ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ** | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 190 | 220 | 290 | 190 | 200 | 260 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | 160 | 125 | 130 | 150 |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м) | 24 | 27 | 32 | 13 | 15 | 17 |
| 7. | Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.) | 8.15 | 7.45 | 6.45 | 8.40 | 8.20 | 7.30 |
| или на 2 км | Без учета времени | | | | | |
| или кросс на 2 км по пере- сеченной местности\* | Без учета времени | | | | | |
| 8. | Плавание без учета времени (м) | 25 | 25 | 50 | 25 | 25 | 50 |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 |
| \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | |

**3 ступень ГТО 2018 — для 11-12 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Возраст 11-12 лет | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
|  |  |  |  |  |  |
| **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)** | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 11,0 | 10,8 | 9,9 | 11,4 | 11,2 | 10,3 |
| 2. | Бег на 1,5 км (мин., сек.) | 8.35 | 7.55 | 7.10 | 8.55 | 8.35 | 8.00 |
| или на 2 км (мин., сек.) | 10.25 | 10.00 | 9.30 | 12.30 | 12.00 | 11.30 |
| 3. | Подтяги- вание из виса на высокой пере- кладине (кол-во раз) | 3 | 4 | 7 |  |  |  |
| или подтяги- вание из виса лежа на низкой пере- кладине (кол-во раз) |  |  |  | 9 | 11 | 17 |
| или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз) | 12 | 14 | 20 | 7 | 8 | 14 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | | | | | |
| **ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ** | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 280 | 290 | 330 | 240 | 260 | 300 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 175 | 140 | 145 | 165 |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м) | 25 | 28 | 34 | 14 | 18 | 22 |
| 7. | Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.) | 14.10 | 13.50 | 13.00 | 14.50 | 14.30 | 13.50 |
| или на 3 км | Без учета времени | | | | | |
| или кросс на 3 км по пере- сеченной местности\* | Без учета времени | | | | | |
| 8. | Плавание 50 м (мин., сек.) | Без учета времени | | 0.50 | Без учета времени | | 1.05 |
| 9. | Стрельба из пневма- тической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 5 м (очки) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| или из электрон- ного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м (очки) | 13 | 20 | 25 | 13 | 20 | 25 |
| 10. | Турис- тический поход с проверкой турис- тических навыков | на дистанцию 5 км | | | | | |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | |

**4 ступень ГТО 2018 — для 13-15 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Возраст 13-15 лет | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
|  |  |  |  |  |  |
| **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)** | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 10,0 | 9,7 | 8,7 | 10,9 | 10,6 | 9,6 |
| 2. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 9.55 | 9.30 | 9.00 | 12.10 | 11.40 | 11.00 |
| или на 3 км (мин., сек.) | Без учета времени | | | — | — | — |
| 3. | Подтяги- вание из виса на высокой пере- кладине (кол-во раз) | 4 | 6 | 10 |  |  |  |
| или подтяги- вание из виса лежа на низкой пере- кладине (кол-во раз) | — | — | — | 9 | 11 | 18 |
| или сгибание и раз- гибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз) | — | — | — | 7 | 9 | 15 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Пальцами | | Ладо- нями | Пальцами | | Ладо- нями |
| **ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ** | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 330 | 350 | 390 | 280 | 290 | 330 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| 6. | Поднима- ние туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.) | 30 | 36 | 47 | 25 | 30 | 40 |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 30 | 35 | 40 | 18 | 21 | 26 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) | 18.45 | 17.45 | 16.30 | 22.30 | 21.30 | 19.30 |
| или на 5 км (мин., сек.) | 28.00 | 27.15 | 26.00 | — | — | — |
| или кросс на 3 км по пере- сеченной местности \* | Без учета времени | | | | | |
| 9. | Плавание на 50 м (мин., сек.) | Без учета | | 0.43 | Без учета | | 1.05 |
| 10. | Стрельба из пневмати- ческой винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электрон- ного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Туристи- ческий поход с проверкой туристи- ческих навыков | на дистанцию 10 км | | | | | |
| 12. | Самозащита без оружия (очки) | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 12 | | | | | |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | |

**5 ступень ГТО 2018 — для 16-17 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Девушки | | | Юноши | | | Виды |
|  |  |  |  |  |  |
| **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ** | | | | | | | |
| 1. | 18 | 17,6 | 16,3 | 14,6 | 14,3 | 13,8 | Бег на 100 м (сек.) |
| 2. | 11,50 | 11,20 | 9,50 | 9,20 | 8,50 | 7,50 | Бег на 2 км (мин., сек.) |
| — | — | — | 15,10 | 14,40 | 13,10 | или на 3 км (мин., сек.) |
| 3. |  |  |  | 8 | 10 | 13 | Подтяги- вание из виса на высокой пере- кладине (число раз) |
|  |  |  | 15 | 25 | 35 | или рывок гири (число раз) |
| 11 | 13 | 19 | — | — | — | или подтяги- вание из виса лежа на низкой пере- кладине (число раз) |
| 9 | 10 | 16 | — | — | — | или сгибание и раз- гибание рук упоре лежа на полу (число раз) |
| 4. | 7 | 9 | 16 | 6 | 8 | 13 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнасти- ческой скамье (см) |
| **ТЕСТЫ ПО ВЫБОРУ** | | | | | | | |
| 5. | 310 | 320 | 360 | 360 | 380 | 440 | Прыжок в длину с разбега (см) |
| 160 | 170 | 185 | 200 | 210 | 230 | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) |
| 6. | 20 | 30 | 40 | 30 | 40 | 50 | Поднима- ние туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.) |
| 7. | — | — | — | 27 | 32 | 38 | Метание спортив- ного снаряда весом 700 г (м) |
| 13 | 17 | 21 | — | — | — | или весом 500 г (м) |
| 8. | 19.15 | 18.45 | 17.30 | — | — | — | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) |
| — | — | — | 25.40 | 25.00 | 23.40 | или на 5 км (мин., сек.) |
| Без учета времени | | | — | — | — | или кросс на 3 км по пере- сеченной местности \* |
| — | — | — | Без учета времени | | | или кросс на 5 км по пере- сеченной местности \* |
| 9. | Без учета | | 1.10 | Без учета | | 0.41 | Плавание на 50 м (мин., сек.) |
| 10. | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 | Стрельба из пневмати- ческой винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) |
| 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 | или из электрон- ного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) |
| 11. | Дистанция: 10 км | | | | | | Туристи- ческий поход с проверкой туристи- ческих навыков |
| 12. | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 | Самозащита без оружия (очки) |
| 12 | | | | | | | коли- чество испытаний в возраст- ной группе |
|  | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | число необхо- димых испытаний для получения знака отличия Комплекса \*\* |
| \* Для бесснежных районов | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны виды испытаний на быстроту, силу, выносливость и гибкость. | | | | | | | |

**6 ступень ГТО 2018 — для женщин 18-29 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)** | Возраст (лет) | | | | | |
| 18-24 | | | 25-29 | | |
|  |  |  |  |  |  |
| 1. | Бег на 100 м (сек.) | 17,5 | 17,0 | 16,5 | 17,9 | 17,5 | 16,8 |
| 2. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 11.35 | 11.15 | 10.30 | 11.50 | 11.30 | 11.00 |
| 3. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 10 | 12 | 14 | 10 | 12 | 14 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +8 | +11 | +16 | +7 | +9 | +13 |
| **ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ** | | | | | | | |
| 5. | 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 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 34 | 40 | 47 | 30 | 35 | 40 |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) | 14 | 17 | 21 | 13 | 16 | 19 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) | 20.20 | 19.30 | 18.00 | 21.00 | 20.00 | 18.00 |
| или на 5 км (мин., сек.) | 37.00 | 35.00 | 31.00 | 38.00 | 36.00 | 32.00 |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | | | | | |
| 9. | Плавание на 50 м (мин., сек.) | Без учета | | 1.10 | Без учета | | 1.14 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Туристический поход с проверкой туристических навыков | 15 км | | | | | |
| 12. | Самозащита без оружия (очки) | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | |

**6 ступень ГТО 2018 — для мужчин 18-29 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)** | Возраст (лет) | | | | | |
| 18-24 | | | 25-29 | | |
|  |  |  |  |  |  |
| 1. | Бег на 100 м (сек.) | 15,1 | 14,8 | 13,5 | 15,0 | 14,6 | 13,9 |
| 2. | Бег на 3 км (мин., сек.) | 14.00 | 13.30 | 12.30 | 14.50 | 13.50 | 12.50 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 9 | 10 | 13 | 9 | 10 | 12 |
| или рывок гири 16 кг (кол-во раз) | 20 | 30 | 40 | 20 | 30 | 40 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +6 | +7 | +13 | +5 | +6 | +10 |
| **ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ** | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 380 | 390 | 430 | — | — | — |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 215 | 230 | 240 | 225 | 230 | 240 |
| 6. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 33 | 35 | 37 | 33 | 35 | 37 |
| 7. | Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.) | 26.30 | 25.30 | 23.30 | 27.00 | 26.00 | 24.00 |
| или кросс на 5 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | | | | | |
| 8. | Плавание на 50 м (мин., сек.) | Без учета | | 0.42 | Без учета | | 0.43 |
| 9. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 10. | Туристический поход с проверкой туристических навыков | Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 15 км | | | | | |
| 12. | Самозащита без оружия (очки) | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | |

**7 ступень ГТО 2018 — для женщин 30-39 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)** | Возраст (лет) | | | | | |
| 30-34 | | | 35-39 | | |
|  |  |  |  |  |  |
| 1. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 12.45 | 12.30 | 12.00 | 13.15 | 13.00 | 12.30 |
| 2. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 12 | 15 | 20 | 12 | 15 | 20 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 6 | 8 | 12 | 6 | 8 | 12 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | достать скамью | +7 | +9 | касание скамьи | +4 | +6 |
| **ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ** | | | | | | | |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 160 | 170 | 185 | 150 | 165 | 180 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 30 | 35 | 45 | 25 | 30 | 40 |
| 6. | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) | 13 | 16 | 19 | — | — | — |
| 7. | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) | 22.00 | 21.00 | 19.00 | 23.00 | 22.00 | 20.00 |
| или на 5 км (мин., сек.) | 39.00 | 37.00 | 33.00 | 40.00 | 38.00 | 34.00 |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | | | | | |
| 8. | Плавание на 50 м (мин., сек.) | Без учета | | 1.25 | Без учета | | 1.30 |
| 9. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 10. | Туристический поход с проверкой туристических навыков | Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 10 км | | | | | |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 6 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 |
| \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | |

**7 ступень ГТО 2018 — для мужчин 30-39 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)** | Возраст (лет) | | | | | |
| 30-34 | | | 35-39 | | |
|  |  |  |  |  |  |
| 1. | Бег на 3 км (мин., сек.) | 15.10 | 14.20 | 12.50 | 15.30 | 14.40 | 13.10 |
| 2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 4 | 6 | 9 | 4 | 5 | 8 |
| или рывок гири 16 кг (кол-во раз) | 20 | 30 | 40 | 20 | 30 | 40 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | достать скамью | +4 | +6 | достать скамью | +2 | +4 |
| **ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ** | | | | | | | |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 220 | 225 | 235 | 210 | 215 | 225 |
| 5. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 31 | 33 | 36 | 30 | 32 | 35 |
| 6. | Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.) | 27.30 | 27.00 | 26.00 | 30.00 | 29.00 | 27.00 |
| или кросс на 5 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | | | | | |
| 7. | Плавание на 50 м (мин., сек.) | Без учета | | 0.45 | Без учета | | 0.48 |
| 8. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 9. | Туристический поход с проверкой туристических навыков | Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 10 км | | | | | |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 |
| \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | |

**8 ступень ГТО 2018 — для женщин 40-49 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)** | Возраст (лет) | | | | | |
| 40-44 | | | 45-49 | | |
|  |  |  |  |  |  |
| 1. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 16.10 | 15.20 | 13.00 | 17.20 | 16.10 | 13.40 |
| 2. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 6 | 8 | 14 | 4 | 6 | 11 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 3 | 5 | 11 | 3 | 5 | 10 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +2 | +4 | +13 | +2 | +4 | +13 |
| **ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ** | | | | | | | |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин. | 14 | 16 | 26 | 10 | 12 | 22 |
| 5. | Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.) | 22.30 | 20.50 | 18.00 | 23.50 | 22.30 | 19.30 |
| или кросс на 2 км по пересеченной местности\* | 17.00 | 16.00 | 13.30 | 18.00 | 17.00 | 14.30 |
| 6. | Плавание на 50 м (мин., сек.) | 1.38 | 1.28 | 1.08 | 1.40 | 1.30 | 1.10 |
| 7. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) | 10 | 13 | 22 | 10 | 13 | 22 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) | 13 | 18 | 27 | 13 | 18 | 27 |
| 8. | Туристический поход с проверкой туристических навыков | на дистанцию 5 км | | | | | |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 |
| \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | |

**8 ступень ГТО 2018 — для мужчин 40-49 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)** | Возраст (лет) | | | | | |
| 40-44 | | | 45-49 | | |
|  |  |  |  |  |  |
| 1. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 14.00 | 12.40 | 10.00 | 14.30 | 13.10 | 10.15 |
| 2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 4 | 6 | 9 | 3 | 5 | 8 |
| или рывок гири 16 кг | 14 | 17 | 28 | 9 | 11 | 23 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 13 | 17 | 29 | 11 | 15 | 28 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | 1 | 3 | 9 | 0 | 2 | 9 |
| **ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ** | | | | | | | |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин. | 24 | 28 | 35 | 22 | 27 | 31 |
| 5. | Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.) | 37.00 | 34.40 | 28.10 | 40.00 | 37.00 | 30.00 |
| или кросс на 2 км по пересеченной местности\* | 22.00 | 20.30 | 16.30 | 23.00 | 21.00 | 17.00 |
| 6. | Плавание на 50 м (мин., сек.) | 1.20 | 1.10 | 0.48 | 1.25 | 1.15 | 0.50 |
| 7. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) | 13 | 16 | 25 | 10 | 13 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) | 16 | 21 | 30 | 13 | 18 | 30 |
| 8. | Туристический поход с проверкой туристических навыков | на дистанцию 5 км | | | | | |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 |
| \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | |

**9 ступень ГТО — для женщин 50-59 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)** | Возраст (лет) | | | | | |
| 50-54 | | | 55-59 | | |
|  |  |  |  |  |  |
| 1. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 18.00 | 17.00 | 14.30 | 20.00 | 19.00 | 15.50 |
| 2. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 4 | 6 | 10 | 3 | 5 | 9 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 3 | 5 | 8 | 2 | 4 | 7 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +1 | +3 | +10 | +1 | +3 | +8 |
| **ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ** | | | | | | | |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин. | 18 | 11 | 18 | 15 | 9 | 7 |
| 5. | Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.) | 26.20 | 25.20 | 22.00 | 27.00 | 26.00 | 23.40 |
| или кросс на 2 км по пересеченной местности\* | 19.00 | 18.00 | 15.30 | 21.00 | 20.00 | 16.30 |
| 6. | Плавание на 50 м (мин., сек.) | 1.45 | 1.30 | 1.18 | 1.50 | 1.40 | 1.20 |
| 7. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) | 7 | 10 | 19 | 7 | 10 | 19 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) | 10 | 15 | 24 | 10 | 15 | 24 |
| 8. | Туристический поход с проверкой туристических навыков | на дистанцию 5 км | | | | | |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 |
| \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | |

**9 ступень ГТО 2018 — для мужчин 50-59 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)** | Возраст (лет) | | | | | |
| 50-54 | | | 55-59 | | |
|  |  |  |  |  |  |
| 1. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 14.50 | 13.30 | 11.00 | 15.00 | 14.00 | 12.00 |
| 2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 2 | 4 | 7 | 2 | 3 | 6 |
| или рывок гири 16 кг | 8 | 10 | 20 | 6 | 8 | 18 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 9 | 11 | 24 | 7 | 10 | 18 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | 0 | 1 | 8 | -1 | 0 | 7 |
| **ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ** | | | | | | | |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин. | 14 | 17 | 26 | 11 | 14 | 24 |
| 5. | Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.) | 44.00 | 40.40 | 34.00 | 50.00 | 45.30 | 36.00 |
| или кросс на 2 км по пересеченной местности\* | 23.30 | 21.30 | 18.00 | 24.00 | 22.00 | 19.00 |
| 6. | Плавание на 50 м (мин., сек.) | 1.30 | 1.20 | 0.55 | 1.35 | 1.25 | 1.00 |
| 7. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) | 10 | 13 | 22 | 10 | 13 | 22 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) | 13 | 18 | 27 | 13 | 18 | 27 |
| 8. | Туристический поход с проверкой туристических навыков | на дистанцию 5 км | | | | | |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 |
| \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | |

**10 ступень ГТО 2018 — для женщин 60-69 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)** | Возраст (лет) | | | | | |
| 60-64 | | | 65-69 | | |
|  |  |  |  |  |  |
| 1. | Смешанное передвижение на 2 км.(мин., сек.) | 23.00 | 21.00 | 18.00 | 25.00 | 23.00 | 20.00 |
| или Скандинавская хотьба на 3 км (мин., сек.) | 33.00 | 32.00 | 30.00 | 35.00 | 34.00 | 32.00 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз) | 3 | 5 | 7 | 3 | 5 | 7 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +0 | +2 | +6 | -4 | +0 | +2 |
| **ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ** | | | | | | | |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин. | 5 | 7 | 13 | 5 | 7 | 12 |
| 5. | Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.) | 25.00 | 28.00 | 25.00 | 33.30 | 30.00 | 27.00 |
| или смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км\* | 34.00 | 29.00 | 26.00 | 34.30 | 31.00 | 28.00 |
| 6. | Плавание на 25 м (мин., сек.) | преодолеть | 1.10 | 0.45 | преодолеть | 1.10 | 0.45 |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 |
| \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | |

**10 ступень ГТО 2018 — для мужчин 60-69 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)** | Возраст (лет) | | | | | |
| 60-64 | | | 65-69 | | |
|  |  |  |  |  |  |
| 1. | Смешанное передвижение на 2 км.(мин., сек.) | 20.00 | 18.00 | 14.00 | 22.00 | 20.00 | 16.30 |
| или Скандинавская хотьба на 3 км (мин., сек.) | 29.00 | 28.00 | 26.00 | 31.00 | 30.00 | 28.00 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз) | 4 | 6 | 14 | 4 | 6 | 11 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | -6 | -4 | -2 | -8 | -6 | -4 |
| **ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ** | | | | | | | |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин. | 9 | 11 | 21 | 7 | 9 | 16 |
| 5. | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) | 31.00 | 28.50 | 21.40 | 32.50 | 30.20 | 22.20 |
| или смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км\* | 33.00 | 30.00 | 24.00 | 34.30 | 31.30 | 25.30 |
| 6. | Плавание на 25 м (мин., сек.) | преодолеть | 0.50 | 0.35 | преодолеть | 0.50 | 0.35 |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 |
| \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | |

**11 ступень ГТО 2018 — для женщин 70 лет и старше**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)** | Возраст от 70 лет | | |
|  |  |  |
| 1. | Смешанное передвижение на 2 км.(мин., сек.) | 28.00 | 26.00 | 22.00 |
| или Скандинавская хотьба на 3 км (мин., сек.) | 37.00 | 36.00 | 33.00 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула (кол-во раз) | 2 | 4 | 6 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | -6 | -4 | 0 |
| **ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ** | | | | |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин. | 2 | 4 | 8 |
| 5. | Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.) | 35.00 | 31.00 | 27.00 |
| или смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км\* | 36.00 | 32.00 | 29.30 |
| 6. | Плавание на 25 м | преодолеть | преодолеть | преодолеть |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 6 | 6 | 6 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 4 | 4 | 5 |
| \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | |  |  |  |

**11 ступень ГТО 2018— для мужчин 70 лет и старше**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)** | Возраст от 70 лет | | |
|  |  |  |
| 1. | Смешанное передвижение на 2 км.(мин., сек.) | 24.00 | 22.00 | 19.00 |
| или Скандинавская хотьба на 3 км (мин., сек.) | 33.00 | 32.00 | 30.00 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула (кол-во раз) | 2 | 5 | 8 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | -10 | -8 | -6 |
| **ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ** | | | | |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин. | 2 | 6 | 14 |
| 5. | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) | 38.00 | 34.00 | 28.00 |
| или смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км\* | 39.00 | 25.00 | 29.00 |
| 6. | Плавание на 25 м | преодолеть | преодолеть | преодолеть |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 6 | 6 | 6 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 4 | 4 | 5 |
| \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | |  |  |  |

([часть 3](http://mosadvokat.org/wp-content/uploads/GTO-28-35.pdf))