

ЖЕНЩИНЫ

№ 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	10	15	23	10	15	23

	«электронного оружия»						
9.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	5					

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

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
	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)

№ 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

Х. ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа 60 - 69 лет)*

1. Испытания (тесты), нормативы

МУЖЧИНЫ

№ 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

№ 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	3	5	7	3	5	7

	гимнастическую скамью (количество раз)						
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	0	+2	+6	-4	-1	+2
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	5	7	13	4	6	11
5.	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)**	32.00	28.00	25.00	33.30	30.00	27.00
	или смешанное передвижение по пересечённой местности на 2 км (мин, с)	34.00	29.00	26.00	34.30	31.00	28.00
6.	Плавание на 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30

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

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
	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)

№ 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	190

различных физкультурно-оздоровительных систем

XI. ОДИННАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа 70 лет и старше)

1. Испытания (тесты), нормативы

№ 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		
	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)

№ 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» июль 2017 г. № 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)

	<p>Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)</p> <p>Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)</p>
Координационные способности (ловкость)	<p>Челночный бег 3x10 м (с)</p> <p>Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)</p>
Прикладные навыки	<p>Бег на лыжах на 1 км (мин, с)</p> <p>Бег на лыжах на 2 км (мин, с)</p> <p>Бег на лыжах на 3 км (мин, с)</p> <p>Бег на лыжах на 5 км (мин, с)</p> <p>Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)</p> <p>Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)</p> <p>Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)</p> <p>Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)</p> <p>Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)</p> <p>Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)</p> <p>Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)</p> <p>Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)</p> <p>Плавание на 25 м (мин, с)</p> <p>Плавание на 50 м (мин, с)</p> <p>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)</p> <p>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)</p> <p>Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (количество очков)</p> <p>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)</p> <p>Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км – 5, 10, 15)</p> <p>Самозащита без оружия (количество очков)</p>