

**ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)**

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – испытания (тесты), нормативы)

**I. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)**

1. Испытания (тесты) и нормативы

№ 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	6,1
2.	Смешанное передвижение 1 км (мин, с)	7,10	6,40	5,30	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	7	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+1	+2	+7	+3	+4	+9
Испытания (тесты) по выбору							

5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	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)	8,45	8,30	8,00	9,15	9,00	8,30
	или бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1,5 км <*>	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
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

<*> Для бесснежных районов страны.

<***> Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 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 процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности	185
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

II. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 9 до 10 лет)

1. Испытания (тесты) и нормативы

№ 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)	9,6	9,3	8,4	9,9	9,5	8,7
	или бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,3	6,1	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6,10	5,50	5,00	6,30	6,20	5,30
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	11	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	230	290	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	135	140	160	125	130	150
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	20	27	13	15	17
7.	Поднимание туловища из положения лежа на	27	30	42	24	27	39

	спине (количество раз за 1 мин)						
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8,15	7,45	6,45	8,40	8,20	7,30
	или бег на лыжах на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) <*>	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <***>		6	6	7	6	6	7

<*> Для бесснежных районов страны.

<***> Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (около 10 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 процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным 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	175

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов

III. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет)

1. Испытания (тесты) и нормативы

№ 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 3x10 м (с)	9,0	8,8	8,0	9,4	9,2	8,2
	или бег на 30 м (с)	5,8	5,7	5,2	5,9	5,8	5,4
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,7	9,8	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8,20	8,05	6,50	8,55	8,30	7,15
	или на 2 км (мин, с)	11,15	10,45	9,00	12,40	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	13	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	15	25	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+3	+4	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	330	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	34	16	18	22

7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	34	46	28	30	41
8.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14,10	13,50	13,00	14,50	14,30	13,50
	или бег на лыжах на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) <*>	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	1,15	0,50	Без учета времени	1,30	1,05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция - 10 м (очки)	10	15	20	10	15	20
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) <***>	6	8	10	6	8	10
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <***>		7	8	9	7	8	9

<*> Для бесснежных районов страны.

<***> Для оценки выполнения нормативов испытания (теста) «Туристский поход с проверкой туристских навыков» применяются критерии и система оценки, утвержденные Федерацией спортивного туризма России по согласованию с Минспортом России.

<****> Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

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

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	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 кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, 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	175
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

IV. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 15 лет)

1. Испытания (тесты) и нормативы

№ 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 3x10 м (с)	8,0	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
	или бег на 30 м (с)	5,0	4,8	4,4	5,6	5,4	5,1
	или бег на 60 м (с)	9,4	9,2	8,7	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9,50	9,20	9,00	12,00	11,30	10,00
	или бег на 3 км (мин, с)	15,00	14,30	14,00	18,30	17,00	15,30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	7	10	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	350	390	270	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	220	150	160	180
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	37	40	50	31	34	44
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	19	21	26

8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18,45	17,45	16,30	22,30	21,30	19,30
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)	32,00	30,30	28,00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) <*>	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	1,10	0,43	Без учета времени	1,30	1,05
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
11.	Самозащита без оружия (очки) <***>	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) <***>	10	12	14	10	12	14
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <****>		7	8	9	7	8	9

<*> Для бесснежных районов страны.

<***> Для оценки выполнения нормативов испытания (теста) «Самозащита без оружия» применяются критерии и система оценки результатов, утвержденные Всероссийской федерацией самбо по согласованию с Минспортом России.

<***> Для оценки выполнения нормативов испытания (теста) «Туристский поход с проверкой туристских навыков» применяются критерии и система оценки, утвержденные Федерацией спортивного туризма России по согласованию с Минспортом России.

<****> Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по

выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 13 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	100
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, 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	175
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

V. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Испытания (тесты) и нормативы

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,7	6,9	8,9	8,7	7,9
	или бег на 30 м (с)	4,7	4,5	4,3	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,3	8,4	8,2	10,5	10,1	9,4
	или бег на 100 м (с)	14,4	14,2	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9,20	9,00	8,45	12,00	11,10	10,00
	или бег на 3 км (мин, с)	14,50	14,00	13,10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	13	16	31	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	30	40	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	370	390	440	290	300	350
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	30	36	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19,15	18,45	17,30
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27,00	26,00	24,00	-	-	-

	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) <*>	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) <*>	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	1,10	0,41	Без учета времени	1,30	1,10
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
11.	Самозащита без оружия (очки)<***>	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) <***>	12	14	Двухдневный поход	12	14	Двухдневный поход
				16			16
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <****>		7	8	9	7	8	9

<*> Для бесснежных районов страны.

<***> Для оценки выполнения нормативов испытания (теста) «Самозащита без оружия» применяются критерии и система оценки результатов, утвержденные Всероссийской федерацией самбо по согласованию с Минспортом России.

<***> Для оценки выполнения нормативов испытания (теста) «Туристский поход с проверкой туристских навыков» применяются критерии и система оценки, утвержденные Федерацией спортивного туризма России по согласованию с Минспортом России.

<****> Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11,5 часов)

№	Виды двигательной деятельности	Временной объем в
---	--------------------------------	-------------------

п/п		неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, спортивному туризму, техническим 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	205
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

VI. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет)

1. Испытания (тесты) и нормативы

МУЖЧИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,0	7,7	7,1	8,2	7,9	7,2
	или бег на 30 м (с)	4,9	4,8	4,3	5,6	5,4	4,6
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,6	8,0	9,1	8,8	8,4
	или бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,2	15,1	14,8	13,8
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14,30	13,50	12,30	14,50	14,20	12,50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	18	22	40	19	23	40
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	29	41	22	25	39
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	6	8	13	5	7	10
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	205	215	235
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37

7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	28	37	48	26	35	45
8.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26,30	25,30	23,00	27,30	26,30	23,30
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) <*>	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	1,10	0,42	Без учета времени	1,10	0,43
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
11.	Самозащита без оружия (очки) <***>	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) <****>	15	20	Двухдневный поход	15	20	Двухдневный поход
				25			25
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <****>		7	8	9	7	8	9

<*> Для бесснежных районов страны.

<***> Для оценки выполнения нормативов испытания (теста) «Самозащита без оружия» применяются критерии и система оценки результатов, утвержденные Всероссийской федерацией самбо по согласованию с Минспортом России.

<****> Для оценки выполнения нормативов испытания (теста) «Туристский поход с проверкой туристских навыков» применяются критерии и система оценки, утвержденные Федерацией спортивного туризма России по согласованию с Минспортом России.

<****> Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по

выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,8	8,0	9,3	9,0	8,7
	или бег на 30 м (с)	5,9	5,7	5,1	6,4	6,1	5,4
	или бег на 60 м (с)	10,3	10,1	9,6	10,8	10,5	9,8
	или бег на 100 м (с)	17,8	17,4	16,5	18,8	18,2	16,8
2.	Бег на 2 км (мин, с)	13,10	12,30	11,10	14,00	13,10	11,50
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	10	17	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	16	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 (количество раз за 1 мин)	34	36	42	30	35	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	14	17	21	13	16	19

	(м)						
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	20,20	19,30	18,00	21,00	20,00	18,00
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)	37,00	35,00	31,00	38,00	36,00	32,00
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) <*>	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	1,30	1,10	Без учета времени	1,30	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
11.	Самозащита без оружия (очки) <***>	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) <****>	15	20	Двухдневный поход	15	20	Двухдневный поход
				25			25
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <****>		7	8	9	7	8	9

<*> Для бесснежных районов страны.

<***> Для оценки выполнения нормативов вида испытания (теста) «Самозащита без оружия» применяются критерии и система оценки результатов, утвержденные Всероссийской федерацией самбо по согласованию с Минспортом России.

<****> Для оценки выполнения нормативов вида испытания (теста) «Туристский поход с проверкой туристских навыков» применяются критерии и система оценки, утвержденные Федерацией спортивного туризма России по согласованию с Минспортом России.

<****> Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению

уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

2. Рекомендации к недельной двигательной активности

Возрастная группа от 18 до 24 лет (более 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	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 легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, спортивному 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	205
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Возрастная группа от 25 до 29 лет (более 11 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня или трудовой деятельности	90
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	320
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

VII. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 30 до 39)

1. Испытания (тесты) и нормативы

МУЖЧИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			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)	7,1	6,2	4,9	7,4	6,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	12,1	11,1	8,9	12,5	11,5	9,1
2.	Бег на 3 км (мин, с)	15,10	14,40	13,20	15,30	14,50	13,20
	или бег на 2 км (мин, с)	–	–	–	10,00	9,40	8,50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	7	12	4	6	10
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	19	23	40	18	21	37
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	16	19	32	13	17	31
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+3	+5	+12	+2	+4	+11
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места (см)	200	210	230	195	205	225
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	29	34	27	29	34
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	25	31	41	24	28	39
8.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	28,30	27,30	24,30	30,00	28,30	26,00

	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) <*>	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	1,30	1,10	0,43	1,35	1,10	0,43
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	13	16	25	13	16	25
11.	Туристский поход (протяженность не менее, км) <***>	15	20	Двух дневный поход	15	20	Двух дневный поход
				25			25
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <***>		7	8	9	7	8	9

ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			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	6,9	5,7	7,6	7,1	5,9
	или бег на 60 м (с)	12,9	12,3	10,7	13,1	12,6	10,9
2.	Бег на 2 км (мин, с)	14,30	13,50	12,10	15,00	14,20	12,30
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	7	9	15	7	9	15
	или сгибание и	5	7	13	4	6	12

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <***>	7	8	9	7	8	9
--	----------	----------	----------	----------	----------	----------

<*> Для бесснежных районов страны.

<***> Для оценки выполнения нормативов испытания (теста) «Туристский поход с проверкой туристских навыков» применяются критерии и система оценки, утвержденные Федерацией спортивного туризма России по согласованию с Минспортом России.

<***> Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

2. Рекомендации к недельной двигательной активности

Возрастная группа от 30 до 39 лет (около 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее мин
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	100
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, спортивному туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	220
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

VIII. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 40 до 49 лет)

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <***>	7	7	8	7	7	8
--	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 40 до 44 лет			от 45 до 49 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2 км (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	7	14	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	4	5	11	3	4	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.	Бег на 30 м (с)	8,6	8,0	6,2	8,7	8,2	6,4
	или бег на 60 м (с)	13,8	13,2	11,5	14,4	13,6	12,0
5.	Прыжок в длину с места (см)	140	150	170	135	140	165
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	14	16	26	10	12	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	22,30	21,50	19,00	23,50	22,30	21,00
	или бег на лыжах на 3 км (мин, с)	36,00	35,00	32,00	38,00	37,00	33,00
	или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) <*>	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	1,54	1,45	1,20	1,58	1,50	1,25
9.	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
10.	Туристский поход (протяженность не менее, км) <***>	12	14	16	12	14	16
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

<***>						
-------	--	--	--	--	--	--

<*> Для бесснежных районов страны.

<***> Для оценки выполнения нормативов вида испытания (теста) «Туристский поход с проверкой туристских навыков» применяются критерии и система оценки, утвержденные Федерацией спортивного туризма России по согласованию с Минспортом России.

<***> Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (более 9 часов 30 минут)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	100
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	205
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов		

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <***>	6	6	7	6	6	7
--	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 50 до 54 лет			от 55 до 59 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2 км (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 с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+1	+3	+8	+1	+3	+8
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Бег на 30 м (с)	8,8	8,4	6,8	10,2	9,6	7,5
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)	25,30	24,30	22,00	27,00	26,00	23,20
	или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) <*>	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
7.	Плавание на 50 м (мин, с)	2,01	1,50	1,25	–	–	–
	Плавание на 25 м (мин, с)	–	–	–	1,10	1,00	0,30
8.	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
9.	Туристский поход (протяженность не менее, км) <***>	8	10	12	8	10	12
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	7	6	6	7

<***>						
-------	--	--	--	--	--	--

<*> Для бесснежных районов страны.

<***> Для оценки выполнения нормативов вида испытания (теста) «Туристский поход с проверкой туристских навыков» применяются критерии и система оценки, утвержденные Федерацией спортивного туризма России по согласованию с Минспортом России.

<****> Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов 30 минут)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	100
2.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	100
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	185
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов		

Х. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 60 до 69 лет)

1. Испытания (тесты) и нормативы

МУЖЧИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 60 до 64 лет			от 65 до 69 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Смешанное передвижение 4 км (мин, с)	78,00	57,00	32,00	80,00	60,00	35,00
	или скандинавская ходьба 4 км (мин, с)	83,00	65,00	34,00	88,00	70,00	39,00
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	4	6	14	4	6	11
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	-6	-4	-2	-8	-6	-4
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз)	9	11	18	7	9	16
5.	Передвижение на лыжах на 4 км (мин, с)	40,50	38,20	28,20	43,20	40,20	28,50
	или смешанное передвижение по пересечённой местности (км) <*>	3	3	3	3	3	3
6.	Плавание на 25 м (мин, с)	1,05	0,55	0,35	1,05	0,55	0,40
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	4	4	4	4

ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 60 до 64 лет			от 65 до 69 лет		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Смешанное передвижение 3 км (мин, с)	60,00	44,00	25,30	65,00	48,00	28,30
	или скандинавская ходьба 3 км (мин, с)	70,00	52,00	31,30	75,00	56,00	34,30

2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество 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 лёжа на спине (количество раз)	5	7	13	5	7	12
5.	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	46,00	43,30	29,30	53,10	49,40	43,40
	или смешанное передвижение по пересечённой местности (км) <*>	2	2	2	2	2	2
6.	Плавание на 25 м (мин, с)	1,50	1,10	0,45	1,50	1,15	0,50
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	4	4	4	4

<*> Для бесснежных районов страны.

<***> Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (более 6 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	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 при объектах спорта и по месту жительства	90
3.	Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем	180
4.	Итого:	410

(возрастная группа от 70 лет и старше)

1. Испытания (тесты) и 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 (км)	4	4	4	3	3	3
	или скандинавская ходьба (км)	4	4	4	3	3	3
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)	2	5	8	2	4	6
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	-10	-8	-6	-6	-4	0
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз)	2	6	14	2	4	8
5.	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	39,00	33,00	30,00
	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	46,00	42,00	31,00	-	-	-
	или смешанное передвижение по пересечённой местности (км) <*>	3	3	3	2	2	2
6.	Плавание без учёта времени (м)	25	25	25	25	25	25
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	4	4	4	4

<*> Для бесснежных районов страны.

<***> Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) на определение уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору на определение уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

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

№ п/п	Виды двигательной деятельности	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 при 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)

**Перечень
обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору**

Наименование физического качества умения или навыка	Испытания (тесты)
Скоростные возможности	1. Челночный бег 3 x 10 м (с) 2. Бег на 30 м (с) 3. Бег на 60 м (с) 4. Бег на 100 м (с)
Сила	1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) 2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 4. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) 5. Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз) 6. Рывок гири 16 кг (количество раз)
Выносливость	1. Бег на 1 км (мин, с) 2. Бег на 1,5 км (мин, с) 3. Бег на 2 км (мин, с) 4. Бег на 3 км (мин, с) 5. Смешанное передвижение на 1 км (мин, с) 6. Смешанное передвижение на 3 км (мин, с) 7. Смешанное передвижение на 3 км (без учета времени) 8. Смешанное передвижение на 4 км (мин, с) 9. Смешанное передвижение на 4 км (без учета времени) 10. Скандинавская ходьба 3 км (мин, с)

	11. Скандинавская ходьба 4 км (мин, с)
Гибкость	1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)
Прикладные навыки	<p>1. Бег на лыжах на 1 км (мин, с)</p> <p>2. Бег на лыжах на 2 км (мин, с)</p> <p>3. Бег на лыжах на 2 км (без учета времени)</p> <p>4. Бег на лыжах на 3 км (мин, с)</p> <p>5. Бег на лыжах на 3 км (без учета времени)</p> <p>6. Бег на лыжах на 5 км (мин, с)</p> <p>7. Передвижение на лыжах 2 км (мин, с)</p> <p>8. Передвижение на лыжах 3 км (мин, с)</p> <p>9. Передвижение на лыжах 4 км (мин, с)</p>
	10. Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1,5 км (без учета времени)
	11. Кросс по пересеченной местности на 2 км (без учета времени)
	12. Кросс по пересеченной местности на 3 км (без учета времени)
	13. Кросс по пересеченной местности на 5 км (без учета времени)
	14. Смешанное передвижение по пересеченной местности 3 км (без учета времени)
	15. Смешанное передвижение по пересеченной местности 2 км (без учета времени)
	16. Плавание на 10 м без учета времени
	17. Плавание на 15 м без учета времени
	18. Плавание на 25 м без учета времени
	19. Плавание на 50 м без учета времени
	20. Плавание на 50 м (мин, с)
	21. Плавание на 25 м (мин, с)
	22. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки на дистанции 10 м (количество очков)
	23. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку на дистанции 10 м (количество очков)
	24. Туристский поход с проверкой туристских навыков (не менее 6 км)
	25. Туристский поход (не менее 8 км)

	26. Самозащита без оружия (количество очков)
Скоростно-силовые возможности	1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
	2. Прыжок в длину с разбега (см)
	3. Метание мяча весом 150 г (м)
	4. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)
	5. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)
	6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
	7. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)
Координационные способности	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)