

### І ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение 1000 м (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)*	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	Плавание на 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО		6	6	7	6	6	7

\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

## II ступень (возрастная группа от 9 до 10 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 м (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)*	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.30
	или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО		7	7	8	7	7	8

\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

### III ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2000 м (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)*	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности (мин, с))	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
11.	Стрельба из электронного оружия из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция – 10 м (очки)	13	20	25	13	20	25
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	5					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО		7	7	8	7	7	8

\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

#### IV ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.20	14.50	13.00	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)*	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)*	30.00	29.15	27.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	0,55	1.30	1.20	1.03
11.	Стрельба из электронного оружия из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО		7	8	9	7	8	9

\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

## У ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	или на 3000 м (мин, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	26.10	24.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	--	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0,50	1.28	1.18	1.02
11.	Стрельба из электронного оружия из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО		7	8	9	7	8	9

\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

## МУЖЧИНЫ

VI ступень (возрастная группа от 18 до 29 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Возрастная подгруппа от 18 до 24 лет			Возрастная подгруппа от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	4,8	4,6	4,3	5,4	5,0	4,6
	или бег на 60 м (с)	9,0	8,6	7,9	9,5	9,1	8,2
	или бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1	15,1	14,8	13,8
2.	Бег на 3000 м (мин, с)	14.30	13.40	12.00	15.00	14.40	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	15	7	9	13
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	28	32	44	22	25	39
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	21	25	43	19	23	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+5	+7	+12
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,0	7,7	7,1	8,2	7,9	7,4
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	205	220	235
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	33	37	48	30	35	45
9.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)*	27.00	25.30	22.00	27.30	26.30	22.30
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26.00	25.00	22.00	26.30	26.00	22.30
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.10	1.00	0,50	1.15	1.05	0,55
11.	Стрельба из электронного оружия из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	15					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО		7	8	9	7	8	9

\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

## ЖЕНЩИНЫ

## VI ступень (возрастная группа от 18 до 29 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Возрастная подгруппа от 18 до 24 лет			Возрастная подгруппа от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	5,9	5,7	5,1	6,4	6,1	5,4
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,5	9,6	11,2	10,7	9,9
	или бег на 100 м (с)	17,8	17,4	16,4	18,8	18,2	17,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	13.10	12.30	10.50	14.00	13.10	11.35
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	12	18	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	17	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+8	+11	+16	+7	+9	+14
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,8	8,2	9,3	9,0	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	35	43	24	29	37
8.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	15	18
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)*	21.00	19.40	18.10	22.30	20.45	18.30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	19.15	18.30	17.30	22.00	20.15	18.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	1.00	1.25	1.15	1.00
11.	Стрельба из электронного оружия из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	15					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО		7	8	9	7	8	9

\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

## МУЖЧИНЫ

## VII ступень (возрастная группа от 30 до 39 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Возрастная подгруппа от 30 до 34 лет			Возрастная подгруппа от 35 до 39 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,7	4,9	7,1	6,3	5,2
	или бег на 60 м (с)	12,1	11,1	8,9	12,5	11,5	9,2
2.	Бег на 3000 м (мин, с)	15.10	14.50	13.20	15.45	15.00	13.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	7	12	4	6	10
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	14	22	10	13	21
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	16	19	32	13	17	29
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	19	22	39	18	21	37
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+11	+2	+4	+10
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	195	205	225
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	29	34	27	29	34
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	31	41	24	29	39
8.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)*	29.00	27.00	23.30	31.50	29.50	25.50
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	28.00	26.30	23.00	29.00	28.00	25.00
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0,55	1.20	1.15	1.00
10.	Стрельба из 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.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО		6	7	8	6	7	8

\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования



## ЖЕНЩИНЫ

## VII ступень (возрастная группа от 30 до 39 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Возрастная подгруппа от 30 до 34 лет			Возрастная подгруппа от 35 до 39 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	7,3	6,8	5,7	7,9	7,2	5,9
	или бег на 60 м (с)	12,9	12,3	10,7	13,2	12,6	10,9
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	14.30	13.50	12.00	15.00	14.20	12.30
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	10	16	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	7	13	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см)	+5	+7	+13	+4	+6	+12
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	150	170	130	140	165
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	19	22	33	17	20	29
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	11	13	17	9	11	16
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)*	23.30	21.30	19.00	24.40	22.10	20.30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	22.30	21.00	18.30	23.30	21.40	20.00
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.05	1.35	1.25	1.10
10.	Стрельба из электронного оружия из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО		6	7	8	6	7	8

\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

**МУЖЧИНЫ**

**VIII ступень (возрастная группа от 40 до 49 лет)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Возрастная подгруппа от 40 до 44 лет			Возрастная подгруппа от 45 до 49 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 2000 м (мин, с)	13.00	12.00	10.00	13.20	12.15	10.30
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	9	3	5	8
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	10	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	17	28	11	15	27
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	14	17	28	9	11	23
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+9	0	+2	+8
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
4.	Бег на 30 м (с)	7,9	7,3	5,6	8,1	7,6	6,0
	или бег на 60 м (с)	12,8	12,0	9,6	14,4	13,5	11,1
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	22	27	35	19	24	31
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)*	37.00	34.40	28.10	40.00	37.00	31.00
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	22.00	20.30	16.30	23.00	21.00	17.00
7.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.20	1.10	1.00	1.25	1.15	1.05
8.	Стрельба из электронного оружия из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция – 10 м (очки)	16	21	30	13	18	30
9.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	5					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО		5	5	7	5	5	7

\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

## ЖЕНЩИНЫ

## VIII ступень (возрастная группа от 40 до 49 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Возрастная подгруппа от 40 до 44 лет			Возрастная подгруппа от 45 до 49 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 2000 м (мин, с)	16.10	15.10	13.00	17.20	16.10	13.40
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	8	14	5	7	12
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	5	10	3	5	9
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+11	+2	+4	+10
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
4.	Бег на 30 м (с)	8,5	7,9	6,2	8,7	8,2	6,5
	или бег на 60 м (с)	13,8	13,2	11,5	14,9	14,0	11,6
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	14	16	25	10	12	21
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)*	22.30	20.50	18.00	23.50	22.30	19.30
	или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	17.00	16.00	13.30	18.00	17.00	14.30
7.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.38	1.28	1.15	1.40	1.30	1.20
8.	Стрельба из электронного оружия из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция – 10 м (очки)	16	21	27	13	18	25
9.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	5					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО		5	5	7	5	5	7

\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

## МУЖЧИНЫ

IX ступень (возрастная группа от 50 до 59 лет)

№ 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
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 2000 м (мин, с)	13.50	12.45	11.00	14.00	13.00	12.00
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	7	2	3	6
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	4	7	15	3	5	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	8	10	20	6	8	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	24	7	10	18
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	-1	+1	+7	-2	0	+5
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
4.	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	27.00	26.00	24.00	28.00	27.00	25.00
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	14	19	27	11	15	24
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)*	44.00	40.40	34.00	50.00	45.30	37.00
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	23.30	21.30	18.00	24.00	22.00	19.00
7.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.10	1.35	1.25	1.15
8.	Стрельба из электронного оружия из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция – 10 м (очки)	13	18	27	13	18	27
9.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	5					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО		5	5	7	5	5	7

\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

**ЖЕНЩИНЫ****IX ступень (возрастная группа от 50 до 59 лет)**

№ 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
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
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 электронного оружия из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция – 10 м (очки)	10	15	23	10	15	23
9.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	5					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО		5	5	7	5	5	7

\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

**МУЖЧИНЫ****X ступень (возрастная группа от 60 до 69 лет)**

№ 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
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	20.00	18.00	14.00	22.00	20.00	16.30
	или скандинавская ходьба на 3000 м (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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
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
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО		4	4	5	4	4	5

\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

**ЖЕНЩИНЫ****X ступень (возрастная группа от 60 до 69 лет)**

№ 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
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	23.00	21.00	18.00	25.00	23.00	20.00
	или скандинавская ходьба на 3000 м (мин, с)	33.00	32.00	30.00	35.00	34.00	32.00
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	3	5	7	3	5	7
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	0	+2	+6	-4	-1	+2
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	5	7	13	4	6	11
5.	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с) *	32.00	28.00	25.00	33.30	30.00	27.00
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)	34.00	29.00	26.00	34.30	31.00	28.00
6.	Плавание на 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО		4	4	5	4	4	5

\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

**XI ступень (возрастная группа от 70 лет и старше)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	24.00	22.00	19.00	28.00	26.00	22.00
	или скандинавская ходьба на 3000 м (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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
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
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО		4	4	5	4	4	5

\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования