

І ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет)

№ п/п	Виды испытаний (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)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение 1 км (мин, с)	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	касание пола пальцами рук	касание пола пальцами рук	достать пол ладонями	касание пола пальцами рук	касание пола пальцами рук	достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	без учета времени					
	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности (мин, с)*	без учета времени					
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО		6	6	7	6	6	7

* Для бесснежных районов страны

II ступень (возрастная группа от 9 до 10 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		мальчики			девочки		
		бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак	бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	касание пола пальцами рук	касание пола пальцами рук	достать пол ладонями	касание пола пальцами рук	касание пола пальцами рук	достать пол ладонями
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, с)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км (мин, с)	без учета времени					
	или кросс на 2 км по пересеченной местности (мин, с)*	без учета времени					
8.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО		6	6	7	6	6	7

* Для бесснежных районов страны

III ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		мальчики			девочки		
		бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак	бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в 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	касание пола пальцами рук	касание пола пальцами рук	касание пола пальцами рук	касание пола пальцами рук	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, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км (мин, с)	без учета времени					
	или кросс на 3 км по пересеченной местности (мин, с)*	без учета времени					
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	без учета времени	без учета времени	0.50	без учета времени	без учета времени	1.05
9.	Стрельба из пневматической 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 электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м (очки)	13	20	25	13	20	25
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны

IV ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		мальчики			девочки		
		бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак	бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км (мин, с)	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	касание пола пальцами рук	касание пола пальцами рук	достать пол ладонями	касание пола пальцами рук	касание пола пальцами рук	касание пола пальцами рук
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.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	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, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности (мин, с)*	без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	без учета времени	без учета времени	0.43	без учета времени	без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 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 – 5 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны

У ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		юноши			девушки		
		бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак	бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 минуту)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности (мин, с)*	-	-	-	без учета времени	без учета времени	без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности (мин, с)*	без учета времени			-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	без учета времени	без учета времени	0.41	без учета времени	без учета времени	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
	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.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны

МУЖЧИНЫ

VI ступень (возрастная группа от 18 до 29 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		мужчины от 18 до 24 лет			мужчины от 25 до 29 лет		
		бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак	бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, 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, с)	36.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности (мин, с)*	без учета времени					
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	без учета времени		0.42	без учета времени		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.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны

ЖЕНЩИНЫ

VI ступень (возрастная группа от 18 до 29 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		женщины от 18 до 24 лет			женщины от 25 до 29 лет		
		бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак	бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, 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	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, с)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин, с)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности (мин, с)*	без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	без учета времени		1.10	без учета времени		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.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны

МУЖЧИНЫ

VII ступень (возрастная группа от 30 до 39 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		мужчины от 30 до 34 лет			мужчины от 35 до 39 лет		
		бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак	бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 3 км (мин, с)	15.10	14.20	12.50	15.30	14.40	13.10
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	9	4	5	8
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см)	достать скамью пальцами рук	4	6	достать скамью пальцами рук	2	4
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (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, с)	27.30	27.00	26.00	30.00	29.00	27.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности (мин, с)*	без учета времени					
7.	Плавание на 50 м (мин, с)	без учета времени	без учета времени	0.45	без учета времени	без учета времени	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.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО		6	7	7	6	7	7

* Для бесснежных районов страны

ЖЕНЩИНЫ

VII ступень (возрастная группа от 30 до 39 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		женщины от 30 до 34 лет			женщины от 35 до 39 лет		
		бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак	бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2 км (мин, с)	12.45	12.30	12.00	13.15	13.00	12.30
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	12	15	20	12	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	8	12	6	8	12
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см)	достать скамью ладонями	7	9	касание скамьи пальцами рук	4	6
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	170	185	150	165	180
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	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, с)	22.00	21.00	19.00	23.00	22.00	20.00
	или на 5 км (мин, с)	39.00	37.00	33.00	40.00	38.00	34.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности (мин, с)*	без учета времени					
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	без учета времени	без учета времени	1.25	без учета времени	без учета времени	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.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	9	9	9
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО		6	7	7	6	7	7

* Для бесснежных районов страны

МУЖЧИНЫ

VIII ступень (возрастная группа от 40 до 49 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		мужчины от 40 до 44 лет			мужчины 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)	14,00	12,40	10,00	14,30	13,10	10,15
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	9	3	5	8
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	14	17	28	9	11	23
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	17	29	11	15	28
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	+1	+3	+9	0	+2	+9
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	24	28	35	22	27	31
5.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	37,00	34,40	28,10	40,00	37,00	30,00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности (мин, с)*	22,00	20,30	16,30	23,00	21,00	17,00
6.	Плавание на 50 м (мин, с)	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.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 5 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО		5	5	6	5	5	6

* Для бесснежных районов страны

ЖЕНЩИНЫ

VIII ступень (возрастная группа от 40 до 49 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		женщины от 40 до 44 лет			женщины 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	8	14	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	5	11	3	5	10
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	+2	+4	+13	+2	+4	+13
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	14	16	26	10	12	22
5.	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 по пересеченной местности (мин, с)*	17,00	16,00	13,30	18,00	17,00	14,30
6.	Плавание на 50 м (мин, с)	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.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 5 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО		5	5	6	5	5	6

* Для бесснежных районов страны

МУЖЧИНЫ

IX ступень (возрастная группа от 50 до 59 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		мужчины от 50 до 54 лет			мужчины 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)	14,50	13,30	11,00	15,00	14,00	12,00
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	7	2	3	6
	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	11	24	7	10	18
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	0	+1	+8	-1	0	+7
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	14	17	26	11	14	24
5.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	44,00	40,40	34,00	50,00	45,30	36,00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности (мин, с)*	23,30	21,30	18,00	24,00	22,00	19,00
6.	Плавание на 50 м (мин, с)	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.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 5 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО		5	5	6	5	5	6

* Для бесснежных районов страны

ЖЕНЩИНЫ

IX ступень (возрастная группа от 50 до 59 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		женщины от 50 до 54 лет			женщины 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 (от уровня скамьи, см)	+1	+3	+10	+1	+3	+8
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	8	11	18	7	9	15
5.	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 по пересеченной местности (мин, с)*	19,00	18,00	15,30	21,00	20,00	16,30
6.	Плавание на 50 м (мин, с)	1,45	1,35	1,15	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.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 5 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО		5	5	6	5	5	6

* Для бесснежных районов страны

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

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		мужчины от 60 до 64 лет			мужчины от 65 до 69 лет		
		бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак	бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Смешанное передвижение на 2 км (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 с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	-6	-4	-2	-8	-6	-4
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	9	11	21	7	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)	преодолеть дистанцию	0,50	0,35	преодолеть дистанцию	0,50	0,35
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		6	6	6	6	6	6
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО		4	4	5	4	4	5

* Для бесснежных районов страны

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

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		женщины от 60 до 64 лет			женщины от 65 до 69 лет		
		бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак	бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Смешанное передвижение на 2 км (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 гимнастическую скамью (количество раз)	3	5	7	3	5	7
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	0	+2	+6	-4	0	+2
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	5	7	13	5	7	12
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)	преодолеть дистанцию	1,10	0,45	преодолеть дистанцию	1,10	0,45
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		6	6	6	6	6	6
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО		4	4	5	4	4	5

* Для бесснежных районов страны

XI ступень (возрастная группа от 70 лет и старше)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		мужчины			женщины		
		бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак	бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Смешанное передвижение на 2 км (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 с прямыми ногами 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)	2	6	14	2	4	8
5.	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	35,00	31,00	27,00
	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	38,00	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: преодолеть дистанцию (м)	25	25	25	25	25	25
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		6	6	6	6	6	6
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО		4	4	5	4	4	5

* Для бесснежных районов страны