

УТВЕРЖДЕНЫ
приказом Минспорта России
от « ___ » _____ 2023 г. № _____

**Государственные требования
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**I. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**Первая ступень
(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
Обязательные испытания (тесты)								
1	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,3	4,0	3,6	3,3	Скоростные возможности
	Бег на 30 м (с)	10,1	8,6	8,3	9,6	9,1	8,8	
2	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	Выносливость
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	
3	Бросок набивного мяча (1 кг.) двумя руками из-за головы из исходное положение: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	Скоростно-силовые возможности

	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	
6	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25	Прикладные навыки

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков	5	5	5	5	5	5
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)	5	5	5	5	5	5

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности			
№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности
1	Утренняя гимнастика	12 мин 5 дней в неделю	60
2	Образовательная деятельность по предмету «Физическая культура»	30 мин 3 дня в неделю	90
3	Физкультминутки и динамические паузы	20 мин 5 дней в неделю	100
4	Игровая и соревновательная деятельность на прогулке	15 мин 2 раза в день 5 дней в неделю	150
5	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	45 мин 2 занятия в неделю	90
6	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 30 мин	60

Вторая ступень
(возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

№ п/ п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовы й знак отличия	Серебряны й знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовы й знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличи я	
Обязательные испытания (тесты)								
1	Бег на 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1	Скоростные возможности
2	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7:21	6:30	5:12	7:45	6:55	5:55	Выносливость
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	11:25	9:20	7:55	12:45	10:05	8:18	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9:15	6:55	5:55	9:44	7:20	6:23	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	5	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	10	16	4	7	12	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	11	18	4	7	12	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость

Испытания (тесты) по выбору								
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	122	142	103	117	137	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	25	37	17	22	32	
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4	
7	Плавание на 25 м (мин, с)	3:05	2:36	2:27	3:05	2:36	2:27	Прикладные навыки

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Уровень сложности						
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков	7	7	7	7	7	7
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности			
№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности
1	Утренняя гимнастика	15 мин 6 дней в неделю	90
2	Образовательная деятельность по предмету «Физическая культура»	45 мин 3 дня в неделю	135
3	Физкультминутки и динамические паузы	8 мин 5 дней в неделю	40
4	Игровая и соревновательная деятельность на перемене	10 мин 5 дней в неделю	50
5	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	45 мин 2 занятия в неделю	90
6	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 60 мин	120
В период каникул ежедневный двигательный режим не менее 3 часов			

Третья ступень
(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовы й знак отличия	Серебряны й знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовы й знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
Обязательные испытания (тесты)								
1	Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5	Скоростные возможности
2	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03	Выносливость
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8:25	7:35	6:35	10:15	8:10	7:19	
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:25	15:45	12:45	19:25	17:10	14:45	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	7	10	16	
	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 –	+2	+4	+8	+3	+5	+11	Гибкость

Испытания (тесты) по выбору								
5	Челночный бег 3x10 м (с)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6	Координационные способности
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	33	43	23	28	37	
7	Метание мяча весом 150 г (м)	18	22	28	12	15	20	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	3:00	2:27	2:18	3:00	2:30	2:20	

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков	7	7	7	7	7	7
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности			
№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности
1	Утренняя гимнастика	15 мин 6 дней в неделю	90
2	Образовательная деятельность по предмету «Физическая культура»	45 мин 3 дня в неделю	135
3	Физкультминутки и динамические паузы	8 мин 5 дней в неделю	40
4	Игровая и соревновательная деятельность на перемене	10 мин 5 дней в неделю	50
5	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	45 мин 2 занятия в неделю	90
6	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 60 мин	120
В период каникул ежедневный двигательный режим не менее 3 часов			

Четвертая ступень
(возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
Обязательные испытания (тесты)								
1	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2	Скоростные возможности
	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9	
2	Бег на 1500 м (мин, с)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:03	Выносливость
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14:30	13:35	12:15	15:20	14:20	13:10	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:55	17:05	15:45	21:30	19:40	17:15	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	16	24	8	12	18	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	15	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13	Гибкость

Испытания (тесты) по выбору								
5	Челночный бег 3x10 м (с)	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0	Координационные способности
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	162	183	132	147	167	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	37	47	27	31	41	
7	Метание мяча весом 150 г (м)	23	27	34	15	19	23	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:33	1:18	58,0	1:38	1:23	1:03	
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	9	15	20	9	15	20	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (очки)	11	20	25	10	20	25	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков	7	7	7	7	7	7
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности			
№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности (мин)
1	Утренняя гимнастика	20 мин 6 дней в неделю	120
2	Образовательная деятельность по предмету «Физическая культура»	45 мин 3 дня в неделю	135
3	Физкультминутки и динамические паузы	8 мин 5 дней в неделю	40
4	Игровая и соревновательная деятельность на перемене	10 мин 5 дней в неделю	50
5	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	45 мин 2 занятия в неделю	90
6	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 80 мин	160
В период каникул ежедневный двигательный режим не менее 4 часов			

Пятая ступень
(возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
Обязательные испытания (тесты)								
1	Бег на 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9	Скоростные возможности
	Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5	
2	Бег на 2000 м (мин, с)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55	Выносливость
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	19:15	17:15	16:05	22:55	20:25	19:05	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16:55	15:45	14:10	19:55	18:05	16:40	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	9	13	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	12	18	25	9	13	19	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	19	25	37	7	11	16	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15	Гибкость

Испытания (тесты) по выбору								
5	Челночный бег 3x10 м (с)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9	Координационные способности
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	183	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	50	31	35	44	
7	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	41	19	21	27	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:27	1:13	54,0	1:32	1:18	1:01	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	

Участники тестирования	Юноши			Девушки		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Уровень сложности						
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков	7	7	7	7	7	7
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности			
№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности
1	Утренняя гимнастика	20 мин 6 дней в неделю	120
2	Образовательная деятельность по предмету «Физическая культура»	45 мин 3 дня в неделю	135
3	Физкультминутки и динамические паузы	8 мин 5 дней в неделю	40
4	Игровая и соревновательная деятельность на перемене	10 мин 5 дней в неделю	50
5	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	45 мин 2 занятия в неделю	90
6	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 80 мин	160
В период каникул ежедневный двигательный режим не менее 3 часов			

Шестая ступень
(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/ п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
Обязательные испытания (тесты)								
1	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скоростные возможности
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
2	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:25	11:10	9:45	Выносливость
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:35	16:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:55	25:45	23:40	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:25	17:35	16:05	
Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-		
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	34	-	-	-	

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количество раз)	25	32	43	8	12	17	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	41	51	32	37	45	
6	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	12	17	22	Прикладные навыки
	весом 700 г (м)	27	30	36	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:20	1:05	49,0	1:45	1:18	1:00	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	14	20	25	14	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	17	25	30	18	25	30	

Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	

Участники тестирования	Юноши			Девушки		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Уровень сложности						
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков	6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия комплекса	5	5	6	5	5	6

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности			
№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности
1	Утренняя гимнастика	30 мин 6 дней в неделю	180
2	Образовательная деятельность по предмету «Физическая культура»	45 мин 3 дня в неделю	135
3	Физкультминутки и динамические паузы	8 мин 5 дней в неделю	40
4	Игровая и соревновательная деятельность на перемене	10 мин 5 дней в неделю	50
5	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	60 мин 2 занятия в неделю	120
6	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 90 мин	180
В период каникул ежедневный двигательный не менее 4 часов			

**Седьмая ступень
(возрастная группа от 18 до 19 лет)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
Обязательные испытания (тесты)								
1	Бег на 60 м (с)	8,9	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скоростные возможности
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
2	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:20	11:05	9:40	Выносливость
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:40	16:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	28:00	25:40	23:30	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:20	17:40	16:10	
Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-		
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20	

	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	35	-	-	-	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5	Пръжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	233	157	173	188	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	41	51	31	37	45	
6	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20	Прикладные навыки
	весом 700 г (м)	27	29	36	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:17	1:03	49,0	1:30	1:16	1:00	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	

Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7

Участники тестирования	Юноши			Девушки		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Уровень сложности						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности			
№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности (мин)
1	Утренняя гимнастика	30 мин 6 дней в неделю	180
2	Образовательная деятельность по предмету «Физическая культура»	45 мин 3 дня в неделю	135
3	Физкультминутки и динамические паузы	5 мин 5 дней в неделю	40
4	Игровая и соревновательная деятельность	10 мин 5 дней в неделю	50
5	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	60 мин 2 занятия в неделю	120
6	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности Участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 90 мин	180
В период каникул ежедневный двигательный режим не менее 4 часов			

Восьмая ступень
(возрастная группа от 20 до 24 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
Обязательные испытания (тесты)								
1	Бег на 60 м (с)	9,1	8,5	8,0	11,1	10,3	9,5	Скоростные возможности
	Бег на 100 м (с)	15,8	14,4	13,9	18,1	17,1	16,2	
2	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	4:35	4:15	4:00	Выносливость
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	13:25	12:15	10:40	
	Бег на 3000 м (мин, с)	14:50	13:20	12:00	-	-	-	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:30	25:00	21:35	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	21:30	19:20	17:50	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	26:30	24:30	21:30	-	-	-	
Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	-	-	-	19:35	18:10	17:10		
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	13	16	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90	-	-	-	9	13	19	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	33	45	9	13	18	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	20	26	44	-	-	-	

4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+8	+11	+16	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	207	228	244	167	183	198	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	38	50	31	36	45	
6	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	13	18	22	Прикладные навыки
	весом 700 г (м)	32	36	38	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:15	58,0	48,0	1:28	1:13	58,0	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	

Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 15 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7
--	---	---	---	---	---	---

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Уровень сложности						
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков	6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности			
№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности (мин)
1	Утренняя гимнастика	30 мин 6 дней в неделю	180
2	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура» либо занятия в трудовом коллективе	90 мин 2 дня в неделю	180
3	В процессе учебного (рабочего) дня: - физкультминутки и динамические паузы - производственная гимнастика	10 мин 5 дней в неделю – 50 мин 15 мин 5 раз в неделю – 75 мин	125
4	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	60 мин 2 занятия в неделю	120
5	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 90 мин	180
В период каникул (отпусков) ежедневный двигательный режим не менее 4 часов			

Девятая ступень
(возрастная группа от 25 до 29 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
Обязательные испытания (тесты)								
1	Бег на 60 м (с)	9,6	9,0	8,1	11,4	10,5	9,8	Скоростные возможности
	Бег на 100 м (с)	15,3	14,6	13,6	19,1	17,9	16,7	
2	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	5:10	4:40	4:20	Выносливость
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:20	12:30	-	-	-	
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	14:20	12:50	11:15	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	28:00	26:00	22:00	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	23:00	20:20	18:10	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:30	22:00	-	-	-	
Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	22:30	19:50	17:40		
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	10	14	-	-	-	Сила

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	8	12	18	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	21	25	40	8	12	17	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	18	24	41	-	-	-	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+5	+7	+12	+7	+9	+14	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	202	223	239	163	178	193	Скоростно- силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	29	36	47	23	30	38	
6	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	12	16	19	Прикладные навыки
	весом 700 г (м)	32	36	38	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:17	1:03	53,0	1:30	1:15	59,0	

Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	20-23	26-30
Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 15 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков	6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности			
№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности (мин)
1	Утренняя гимнастика	20 мин 6 дней в неделю	120
2	Производственная гимнастика	15 мин 5 раз в неделю	75
3	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	60 мин 2 занятия в неделю	120
4	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 90 мин	180
5	В период отпусков ежедневный двигательный режим не менее 4 часов		

Десятая ступень
(возрастная группа от 30 до 34 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
Обязательные испытания (тесты)								
1	Бег на 60 м (с)	12,3	10,9	8,8	13,1	12,1	10,5	Скоростные возможности
2	Бег на 1000 м (мин, с)	5:02	4:06	3:45	6:19	5:24	4:40	
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	14:50	13:30	11:45	
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:30	14:30	13:00	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	24:00	21:00	18:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	29:30	26:30	23:00	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	23:00	20:35	18:05	
Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	28:30	26:00	22:30	-	-	-		
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	8	13	-	-	-	Сила

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	15	23	7	11	17	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	15	19	33	5	8	14	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	18	22	40	-	-	-	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+11	+5	+7	+13	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	197	213	234	138	152	173	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	25	32	42	18	23	34	
6	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	10	14	18	Прикладные навыки
	весом 700 г (м)	26	30	35	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:22	1:05	55,0	1:35	1:18	1:03	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	

или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков	6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности			
№ п/п	Виды двигательной деятельности	Рекомендуемое время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности
1	Утренняя гимнастика	20 мин 6 дней в неделю	120
2	Производственная гимнастика	15 мин 5 раз в неделю	75
3	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	60 мин 2 занятия в неделю	120
4	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 90 мин	180
5	В период отпусков ежедневный двигательный режим не менее 3 часов		

**Одиннадцатая ступень
(возрастная группа от 35 до 39 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
Обязательные испытания (тесты)								
1	Бег на 60 м (с)	12,7	11,3	9,1	13,4	12,4	10,7	Скоростные возможности
2	Бег на 1000 м (мин, с)	5:13	4:17	3:55	6:54	5:52	5:00	Выносливость
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	15:20	14:00	12:10	
	Бег на 3000 м (мин, с)	16:05	14:40	13:30	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	25:10	21:40	20:00	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	32:20	29:20	25:20	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	24:00	21:05	19:40	
Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	29:30	27:30	24:30	-	-	-		
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	7	11	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	14	22	6	10	16	

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	30	4	7	12	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	17	22	38	-	-	-	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+10	+4	+6	+12	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	208	228	128	142	167	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	23	30	40	15	21	30	
6	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	8	12	17	Прикладные навыки
	весом 700 г (м)	25	30	35	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:27	1:11	58,0	1:40	1:23	1:07	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	

или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Уровень сложности						
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков	6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности			
№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности (мин)
1	Утренняя гимнастика	20 мин 6 дней в неделю	120
2	Производственная гимнастика	15 мин 5 раз в неделю	75
3	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	100 мин 1 занятие в неделю	100
4	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 90 мин	180
5	В период отпусков ежедневный двигательный режим не менее 3 часов		

**Двенадцатая ступень
(возрастная группа от 40 до 44 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
Обязательные испытания (тесты)								
1	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:20	4:05	8:05	6:55	5:20	Выносливость
	Бег на 2000 м (мин, с)	13:20	11:45	9:45	16:30	14:50	12:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	37:40	34:10	27:40	-	-	-	
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	23:00	20:20	17:40	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	22:30	20:00	16:10	-	-	-	
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	17:20	15:40	13:10	
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	7	10	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	5	9	15	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	2	6	11	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	13	18	29	-	-	-	

3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+9	+2	+4	+11	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
4	Бег на 60 м (с)	13,00	11,8	9,5	14,0	13,0	11,3	Скоростные возможности
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	28	36	13	17	26	Скоростно-силовые возможности
6	Плавание на 50 м (мин, с)	1:30	1:13	1:00	1:45	1:26	1:13	Прикладные навыки
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	13	16	25	13	16	22	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	16	21	31	16	21	27	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков	6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности			
№ п/п	Виды двигательной деятельности	Рекомендуемое время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности
1	Утренняя гимнастика	20 мин 6 дней в неделю	120
2	Производственная гимнастика	15 мин 5 раз в неделю	75
3	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	100 мин 1 занятие в неделю	100
4	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 90 мин	180
5	В период отпусков ежедневный двигательный режим не менее 2 часов		

Тринадцатая ступень
(возрастная группа от 45 до 49 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
Обязательные испытания (тесты)								
1	Бег на 1000 м (мин, с)	6:30	5:55	5:05	8:25	7:20	6:20	Выносливость
	Бег на 2000 м (мин, с)	13:40	12:00	10:15	17:40	15:50	13:20	
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	24:20	22:00	19:10	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	41:00	36:30	30:30	-	-	-	
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	18:20	16:40	14:10	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	23:30	20:40	16:40	-	-	-	
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	6	9	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	11	19	4	8	13	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	16	27	2	6	10	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	8	12	24	-	-	-	

3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	0	+2	+8	+2	+4	+10	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
4	Бег на 60 м (с)	14,6	13,3	10,9	15,1	13,8	11,4	Скоростные возможности
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	17	25	32	9	13	22	Скоростно-силовые возможности
6	Плавание на 50 м (мин, с)	1:35	1:15	1:03	1:50	1:30	1:18	Прикладные навыки
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	13	25	10	13	20	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	13	18	31	13	18	25	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков	6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности			
№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности (мин)
1	Утренняя гимнастика	20 мин 6 дней в неделю	120
2	Производственная гимнастика	15 мин 5 раз в неделю	75
3	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	100 мин 1 занятие в неделю	100
4	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 90 мин	180
5	В период отпусков ежедневный двигательный режим не менее 2 часов		

Четырнадцатая ступень
(возрастная группа от 50 до 54 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
Обязательные испытания (тесты)								
1	Бег на 1000 м (мин, с)	7:36	6:23	5:35	8:50	7:42	6:40	Выносливость
	Бег на 2000 м (мин, с)	14:10	12:25	10:45	18:20	16:40	14:10	
	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	27:40	25:45	23:50	31:30	29:30	27:30	
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	26:55	24:50	21:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	44:45	40:10	33:30	-	-	-	
	Кросс на 2 км по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:25	17:40	15:10	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	24:00	21:00	17:40	-	-	-	
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	5	8	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	3	8	16	3	7	11	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	7	11	21	-	-	-	

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	12	25	2	6	9	
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	-1	+1	+7	+1	+3	+9	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	13	20	28	7	12	19	Скоростно-силовые возможности
5	Плавание на 50 м (мин, с)	1:37	1:18	1:08	1:55	1:33	1:21	Прикладные навыки
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки	10	13	22	7	10	18	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	13	18	27	10	15	23	
Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7		

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Уровень сложности						
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков	5	5	5	5	5	5
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности			
№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности
1	Утренняя гимнастика	20 мин 6 дней в неделю	120
2	Производственная гимнастика	15 мин 5 раз в неделю	75
3	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	80 мин 1 занятие в неделю	80
4	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 80 мин	160
5	В период отпусков ежедневный двигательный режим не менее 2 часов		

**Пятнадцатая ступень
(возрастная группа от 55 до 59 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
Обязательные испытания (тесты)								
1	Бег на 1000 м (мин, с)	8:37	7:05	6:05	9:12	8:05	7:00	Выносливость
	Бег на 2000 м (мин, с)	14:20	12:40	11:40	20:30	18:40	15:30	
	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	28:40	26:40	24:40	32:45	30:30	28:30	
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	27:30	25:40	23:10	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	51:00	45:10	36:40	-	-	-	
	Кросс на 2 км по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	21:35	19:40	16:10	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	24:30	21:40	18:40	-	-	-	
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	7	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	2	6	13	2	6	10	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	5	9	19	-	-	-	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	11	19	2	5	8	

3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	-2	0	+5	+1	+3	+8	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	10	16	25	6	10	16	Скоростно-силовые возможности
5	Плавание на 50 м (мин, с)	1:43	1:21	1:13	2:00	1:39	1:26	Прикладные навыки
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	13	22	7	10	18	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	13	18	27	10	15	23	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков	5	5	5	5	5	5
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности			
№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности (мин)
1	Утренняя гимнастика	20 мин 6 дней в неделю	120
2	Производственная гимнастика	15 мин 5 раз в неделю	75
3	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	80 мин 1 занятие в неделю	80
4	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 80 мин	160
5	В период отпусков ежедневный двигательный режим не менее 2 часов		

Шестнадцатая ступень
(возрастная группа от 60 до 64 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
Обязательные испытания (тесты)								
1	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	10:50	9:11	6:45	11:30	9:55	8:00	Выносливость
	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	20:30	17:40	13:40	23:35	20:40	17:40	
	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	29:30	27:40	25:40	33:40	31:40	29:40	
	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	32:40	27:40	24:40	
	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	31:40	28:20	21:10	-	-	-	
2	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	3	7	15	2	6	8	Сила
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	-6	-4	-1	0	+2	+6	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	8	13	22	4	8	14	Скоростно-силовые возможности

5	Плавание на 25 м (мин, с)	3:00	2:36	2:25	3:05	2:40	2:27	Прикладные навыки
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)	-	-	-	34:40	28:40	25:40	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)	33:40	29:40	23:40	-	-	-	

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Уровень сложности						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	5	5	5	5	5	5
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности			
№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности (мин)
1	Утренняя гимнастика	20 мин 6 дней в неделю	120
2	В процессе трудовой деятельности (физкультминутки, динамические паузы, спортивный час, производственная гимнастика)	Производственная гимнастика 15 мин 5 раз в неделю	75
3	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	80 мин 1 занятие в неделю	80
4	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 80 мин	160

**Семнадцатая ступень
(возрастная группа от 65 до 69 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
Обязательные испытания (тесты)								
1	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	11:55	10:14	8:45	11:30	10:27	9:00	Выносливость
	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	22:35	19:40	16:10	25:40	22:40	19:40	
	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	31:40	29:40	27:40	35:40	33:40	31:40	
	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	34:00	29:40	26:40	
	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	33:30	30:00	22:00	-	-	-	
2	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	3	7	12	2	6	8	Сила
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	-9	-6	-4	-5	-1	+2	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	5	9	16	3	5	11	Скоростно-силовые возможности

5	Плавание на 25 м (мин, с)	3:05	2:40	2:30	3:10	2:45	2:30	Прикладные навыки
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)	-	-	-	35:00	30:40	27:40	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)	35:00	31:00	25:10	-	-	-	

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Уровень сложности						
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков	5	5	5	5	5	5
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности			
№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности
1	Утренняя гимнастика	20 мин 6 дней в неделю	120
2	Организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки, а также в секциях и кружках, организованных на объектах спорта и по месту жительства	80 мин 1 занятие в неделю	80
3	Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем	Выходные дни по 80 мин	160

**Восемнадцатая ступень
(возрастная группа 70 лет и старше)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
Обязательные испытания (тесты)								
1	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	16:30	13:39	11:00	18:24	15:24	12:00	Выносливость
	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	24:30	21:40	18:40	28:40	25:40	21:40	
	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	33:40	31:40	29:40	37:05	35:40	32:40	
	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	35:40	30:40	27:40	
	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	39:40	33:40	27:40	-	-	-	
2	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)	1	5	8	1	4	6	Сила
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	-10	-8	-6	-6	-4	0	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	3	7	15	11	5	9	Скоростно-силовые возможности

5	Плавание на 25 м (мин, с)	3:15	2:45	2:35	3:20	2:50	2:35	Прикладные навыки
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)	-	-	-	36:45	31:40	29:05	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)	39:45	34:40	28:40	-	-	-	

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Уровень сложности						
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков	5	5	5	5	5	5
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности			
№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности (мин)
1	Утренняя гимнастика	25 мин 7 дней в неделю	175
2	Организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки, а также в секциях и кружках, организованных на объектах спорта и по месту жительства	60 мин 1 занятие в неделю	60
3	Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем	Выходные дни по 60 мин	120