

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРИКАЗ

от 8 июля 2014 года N 575

Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) *

(с изменениями на 15 декабря 2016 года)

Документ с изменениями, внесенными:

[приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#) (Официальный интернет-портал правовой информации www.pravo.gov.ru, 03.12.2015, N 0001201512030005);

[приказом Минспорта России от 15 декабря 2016 года N 1283](#) (Официальный интернет-портал правовой информации www.pravo.gov.ru, 28.12.2016, N 0001201612280044).

* Наименование в редакции, введенной в действие с 8 января 2017 года [приказом Минспорта России от 15 декабря 2016 года N 1283](#).

В соответствии с [частью 1 статьи 31.1 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"](#) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст.6242; 2015, N 41, ст.5628) и [пунктом 8 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" \(ГТО\)](#), утвержденного [постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 года N 540](#) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, N 25, ст.3309),

(Преамбула в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#); в редакции, введенной в действие с 8 января 2017 года [приказом Минспорта России от 15 декабря 2016 года N 1283](#).

приказываю:

1. Утвердить по согласованию с Министерством образования и науки Российской Федерации, Министерством обороны Российской Федерации и Министерством здравоохранения Российской Федерации прилагаемые государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

(Пункт в редакции, введенной в действие с 8 января 2017 года [приказом Минспорта России от 15 декабря 2016 года N 1283](#).

2. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на статс-секретаря - заместителя Министра спорта Российской Федерации Н.В.Паршикову.

Министр
В.Мутко

Зарегистрировано
в Министерстве юстиции
Российской Федерации
29 июля 2014 года,
регистрационный N 33345

Государственные требования

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

(с изменениями на 15 декабря 2016 года)

* Наименование в редакции, введенной в действие с 8 января 2017 года [приказом Минспорта России от 15 декабря 2016 года N 1283..](#)

I. Ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет)

1. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - испытания (тесты), нормативы

(Пункт в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045.](#)

N	Испытания	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
п/п	(тесты)*	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак

* Наименование графы в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045..](#)

Обязательные испытания (тесты)

1.	Челночный бег 3x10 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)	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	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

* Для бесснежных районов страны.

8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8

(Позиция в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#).)

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - Комплекс)**	6	6	7	6	6	7
--	---	---	---	---	---	---

(Позиция в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#).

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - государственные требования).

(Сноска в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#); в редакции, введенной в действие с 8 января 2017 года [приказом Минспорта России от 15 декабря 2016 года N 1283](#).

2. Пункт исключен с 8 января 2017 года - [приказ Минспорта России от 15 декабря 2016 года N 1283](#)..

Пункт 3 предыдущей редакции с 8 января 2017 года считается пунктом 2 настоящей редакции - [приказ Минспорта России от 15 декабря 2016 года N 1283](#).

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)
(В редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#).

N п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

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

1. Испытания (тесты)

(Пункт в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#).)

N	Испытания	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
п/п	(тесты)*	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак

* Наименование графы в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045..](#)

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 (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество 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	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

* Для бесснежных районов страны.

8.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8

(Позиция в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#).)

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

(Позиция в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#)).

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

(Сноска в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#)).

2. Пункт исключен с 8 января 2017 года - [приказ Минспорта России от 15 декабря 2016 года N 1283](#)..

Пункт 3 предыдущей редакции с 8 января 2017 года считается пунктом 2 настоящей редакции - [приказ Минспорта России от 15 декабря 2016 года N 1283](#).

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)
(В редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#)).

N п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

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

1. Испытания (тесты)

(Пункт в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#).)

	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	13	20	25	13	20	25
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
(Позиция в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045 .							
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
(Позиция в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045 .							

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

(Сноска в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#).

2. Пункт исключен с 8 января 2017 года - [приказ Минспорта России от 15 декабря 2016 года N 1283](#).

Пункт 3 предыдущей редакции с 8 января 2017 года считается пунктом 2 настоящей редакции - [приказ Минспорта России от 15 декабря 2016 года N 1283](#).

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)
(В редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#).

N п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

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

1. Испытания (тесты)

(Пункт в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#).)

N	Испытания	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак

* Наименование графы в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045..](#)

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	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество 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 мин)	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*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

* Для бесснежных районов страны.

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 - 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.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
-----	---	--	--	--	--	--	--

12.	самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
-----	------------------------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

(Строка дополнительно включена с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#))

Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	12	12	12	12	12	12	12
---	----	----	----	----	----	----	----

(Позиция в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#).)

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---

(Позиция в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#).)

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

(Сноска в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#).)

2. Пункт исключен с 8 января 2017 года - [приказ Минспорта России от 15 декабря 2016 года N 1283](#)..

Пункт 3 предыдущей редакции с 8 января 2017 года считается пунктом 2 настоящей редакции - [приказ Минспорта России от 15 декабря 2016 года N 1283](#).

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)
(В редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#)).

N п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	100
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов

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

1. Испытания (тесты)

(Пункт в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#)).

N	Испытания (тесты)*	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак

* Наименование графы в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045..](#)

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 (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество 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 (количество раз в 1 мин)	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*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

* Для бесснежных районов страны.

	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
--	--	-------------------	-------------------	-------------------	---	---	---

* Для бесснежных районов страны.

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.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
-----	---	--	--	--	--	--	--

12.	самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
-----	------------------------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

(Строка дополнительно включена с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#))

Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	12	12	12	12	12	12	12
---	----	----	----	----	----	----	----

(Позиция в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#).)

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---

(Позиция в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#).

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

(Сноска в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#)..

2. Пункт исключен с 8 января 2017 года - [приказ Минспорта России от 15 декабря 2016 года N 1283](#)..

Пункт 3 предыдущей редакции с 8 января 2017 года считается пунктом 2 настоящей редакции - [приказ Минспорта России от 15 декабря 2016 года N 1283](#).

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

(В редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#).

N п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

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

1. Испытания (тесты)

(Пункт в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#).)

Мужчины

N	Испытания	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак

* Наименование графы в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045..](#)

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

(Строка в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045..](#)

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)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

* Для бесснежных районов страны.

8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	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.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					

11.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
-----	------------------------------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

(Строка дополнительно включена с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#))

Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11	11
---	----	----	----	----	----	----	----

(Позиция в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#)).

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8
--	---	---	---	---	---	---

(Позиция в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#)).

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

(Сноска в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#)).

Женщины

N	Испытания	Нормативы					
п/п	(тесты)*	от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак

Наименование графы в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045..](#)

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*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
<hr/> * Для бесснежных районов страны.							
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1.10	Без учета времени	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.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
-----	---	--	--	--	--	--	--

12.	самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
-----	------------------------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Строка дополнительно включена с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#))

Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11	11
---	----	----	----	----	----	----	----

(Позиция в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#).

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---

(Позиция в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#).

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

(Сноска в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#).

2. Пункт исключен с 14 декабря 2015 года - [приказ Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045.](#)

Пункт 3 предыдущей редакции с 14 декабря 2015 года считается пунктом 2 настоящей редакции - [приказ Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045.](#)

2. Рекомендации к недельной двигательной активности
(В редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045.](#)

Возрастная группа от 18 до 24 лет (не менее 9 часов)

N п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	90
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Возрастная группа от 25 до 29 лет (не менее 9 часов 30 минут)

N п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня или трудовой деятельности	90
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

VII. Ступень (возрастная группа от 30 до 39 лет)

1. Испытания (тесты)

(Пункт в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#).)

Мужчины

N	Испытания	Нормативы					
п/п	(тесты)*	от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак

* Наименование графы в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045..](#)

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 (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*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

* Для бесснежных районов страны.

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 испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
---	---	---	---	---	---	---

(Позиция в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#)).

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

(Позиция в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#).

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

(Сноска в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#).

Женщины

N	Испытания	Нормативы					
п/п	(тесты)*	от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак

* Наименование графы в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045..](#)

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 (см)	160	170	185	150	165	180

5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	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*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

* Для бесснежных районов страны.

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 испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	9	9	9
(Позиция в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045 .						
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	7	6	7	7
(Позиция в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045 .						

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

(Сноска в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#). - См. [предыдущую редакцию](#))

2. Пункт исключен с 14 декабря 2015 года - [приказ Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#).

Пункт 3 предыдущей редакции с 14 декабря 2015 года считается пунктом 2 настоящей редакции - [приказ Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#).

2. Рекомендации к недельной двигательной активности

(В редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#).

Возрастная группа от 30 до 39 лет (не менее 8 часов 30 минут)

N п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	100
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	135
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

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

(Глава в редакции, введенной в действие с 8 января 2017 года [приказом Минспорта России от 15 декабря 2016 года N 1283](#).)

1. Испытания (тесты)

МУЖЧИНЫ

N	Испытания	Нормативы					
		от 40 до 44 лет			от 45 до 49 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак

Обязательные испытания (тесты)

1.	Бег на 2 км (мин, с)	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 мин)	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 по пересеченной местности на 3 км (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 испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8	8	8
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	5	5	6	5	5	6

ЖЕНЩИНЫ

	или кросс по пересеченной местности на 2 км (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 испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	5	6	5	5	6

* Для бесснежных районов страны.

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

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

N п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	100
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов		

IX. Ступень (возрастная группа от 50 до 59 лет)

(Глава в редакции, введенной в действие с 8 января 2017 года [приказом Минспорта России от 15 декабря 2016 года N 1283](#)).

1. Испытания (тесты)

МУЖЧИНЫ

N	Испытания	Нормативы					
		от 50 до 54 лет			от 55 до 59 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак

Обязательные испытания (тесты)

1.	Бег на 2 км (мин, с)	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 мин)	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 по пересеченной местности на 3 км (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 испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8	8	8
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	5	5	6	5	5	6

ЖЕНЩИНЫ

	или кросс по пересеченной местности на 2 км (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 испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	5	5	5	5	6

* Для бесснежных районов страны.

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

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

N п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	100
2.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	100
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов		

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

(Глава в редакции, введенной в действие с 8 января 2017 года [приказом Минспорта России от 15 декабря 2016 года N 1283](#)).

1. Испытания (тесты)

МУЖЧИНЫ

	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 испытаний (тестов) в возрастной группе		6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		4	4	5	4	4	5

ЖЕНЩИНЫ

N	Испытания	Нормативы					
		от 60 до 64 лет			от 65 до 69 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак

Обязательные испытания (тесты)

1.	Смешанное передвижение 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 испытаний (тестов) в возрастной группе		6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		4	4	5	4	4	5

* Для бесснежных районов страны.

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

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки, а также в секциях и кружках, организованных при объектах спорта и по месту жительства	90
3.	Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем	135

XI. Ступень (возрастная группа от 70 лет и старше)

XI. СТУПЕНЬ

(возрастная группа 70 лет и старше)

(Глава в редакции, введенной в действие с 8 января 2017 года [приказом Минспорта России от 15 декабря 2016 года N 1283](#)).

1. Испытания (тесты)

N	Испытания	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 пересечённой местности на 3 км (мин, с)*	39,00	35,00	29,00	-	-	-
6.	Плавание: преодолеть дистанцию (м)	25	25	25	25	25	25
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	6	6	6	6	6	6
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	4	4	5	4	4	5

* Для бесснежных районов страны.

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

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

N п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки, а также в секциях и кружках, организованных при объектах спорта и по месту жительства	90
3.	Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем	135

Приложение. Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору

Приложение
к государственным требованиям
Всероссийского физкультурно-
спортивного комплекса "Готов к
труду и обороне" (ГТО)
(В редакции, введенной в действие
с 8 января 2017 года
[приказом Минспорта России](#)
[от 15 декабря 2016 года N 1283.](#) -
См. [предыдущую редакцию](#))

Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору

<p>Наименование физических качеств, двигательных способностей, прикладных навыков</p>	<p>Испытания (тесты)</p>
<p>Быстрота, скоростные способности</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на 30 м (с) 2. Бег на 60 м (с) 3. Бег на 100 м (с)
<p>Сила, силовые способности</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) 2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, 90 см (количество раз) 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 4. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) 5. Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз) 6. Рывок гири 16 кг (количество раз)
<p>Выносливость</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на 1 км (мин, с) 2. Бег на 1,5 км (мин, с) 3. Бег на 2 км (мин, с) 4. Бег на 3 км (мин, с) 5. Смешанное передвижение на 1 км (без учета времени) 6. Смешанное передвижение на 2 км (мин, с) 7. Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)

<p>Гибкость</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (касание пола пальцами рук) 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол ладонями) 3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см) 4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)
<p>Сила, скоростно-силовые способности</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) 2. Прыжок в длину с разбега (см) 3. Метание мяча весом 150 г (м) 4. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) 5. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) 7. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)
<p>Ловкость, координационные способности</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Челночный бег 3x10 м (с) 2. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)

Прикладные навыки

1. Бег на лыжах на 1 км (мин, с)
2. Бег на лыжах на 2 км (без учета времени) (мин, с)
3. Бег на лыжах на 3 км (без учета времени) (мин, с)
4. Бег на лыжах на 5 км (мин, с)
5. Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)
6. Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)
7. Кросс по пересеченной местности на 2 км (без учета времени) (мин, с)
8. Кросс по пересеченной местности на 3 км (без учета времени) (мин, с)
9. Кросс по пересеченной местности на 5 км (без учета времени)
10. Смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности (без учета времени)
11. Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)

12. Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)
13. Плавание без учета времени 10 м
14. Плавание без учета времени 15 м
15. Плавание без учета времени 25 м
16. Плавание без учета времени 50 м
17. Плавание на 50 м (мин, с)
18. Плавание на 25 м (мин, с) (преодолеть дистанцию)
19. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (количество очков)
20. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (количество очков)
21. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (количество очков)
22. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (количество очков)
23. Туристский поход с проверкой туристских навыков (км)
24. Самозащита без оружия (количество очков)

Редакция документа с учетом
изменений и дополнений подготовлена
АО "Кодекс"