

Информация об изменениях:

**Приказом** Минспорта России от 15 декабря 2016 г. N 1283 в наименование внесены изменения

**См. текст наименования в предыдущей редакции**

**Приказ Министерства спорта РФ от 8 июля 2014 г. N 575  
"Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)"**

С изменениями и дополнениями от:

16 ноября 2015 г., 15 декабря 2016 г.

Информация об изменениях:

**Приказом** Минспорта России от 15 декабря 2016 г. N 1283 в преамбулу внесены изменения

**См. текст преамбулы в предыдущей редакции**

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 г. N 540 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, N 25, ст. 3309), приказываю:

Информация об изменениях:

**Приказом** Минспорта России от 15 декабря 2016 г. N 1283 в пункт 1 внесены изменения

**См. текст пункта в предыдущей редакции**

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).

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

Министр

В.Л. Мутко

Зарегистрировано в Минюсте РФ 29 июля 2014 г.

Регистрационный N 33345

Информация об изменениях:

**Приказом** Минспорта России от 15 декабря 2016 г. N 1283 в наименование внесены изменения

**См. текст наименования в предыдущей редакции**

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

С изменениями и дополнениями от:

16 ноября 2015 г., 15 декабря 2016 г.

Информация об изменениях:

*Приказом Минспорта России от 15 декабря 2016 г. N 1283 в главу "I ступень" внесены изменения*

*См. текст главы в предыдущей редакции*

**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)

N п/ п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золотой знак	Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золото ый знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
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
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество испытаний (тестов),		6	6	7	6	6	7

которые необходимо выполнить для получения <b>знака отличия</b> Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - Комплекс)**						
--	--	--	--	--	--	--

\* Для бесснежных районов страны.

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

## 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	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		

Информация об изменениях:

**Приказом** Минспорта России от 15 декабря 2016 г. N 1283 в главу "II ступень" внесены изменения

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

1. Испытания (тесты)

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзов ый знак	Серебря ный знак	Золото й знак	Бронзо вый знак	Серебр яный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
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 пальца ми рук	Касание пола пальцам и рук	Достат ь пол ладоня ми	Касани е пола пальца ми рук	Касание пола пальца ми рук	Достать пол ладоням и
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в	190	220	290	190	200	260

	длину с разбега (см)						
	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
8.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	6	7	6	6	7

\* Для бесснежных районов страны.

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

№ 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		

Информация об изменениях:

**Приказом** Минспорта России от 15 декабря 2016 г. N 1283 в главу "III ступень" внесены изменения

**См. текст главы в предыдущей редакции**

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

#### 1. Испытания (тесты)

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзов ый знак	Серебря ный знак	Золото й знак	Бронзов ый знак	Серебря ный знак	Золото й знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10,25	10,00	9,30	12,30	12,00	11,30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на	-	-	-	9	11	17

	низкой перекладине (количество раз)						
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами и рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами и рук	Касание пола пальцами и рук	Касание пола пальцами рук
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	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
8.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
9.	Стрельба из пневматичес	10	15	20	10	15	20



	кой винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)						
	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
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

\* Для беснежных районов страны.

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

## 2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин )
1.	Утренняя гимнастика	105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90

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

Информация об изменениях:

**Приказом** Минспорта России от 15 декабря 2016 г. N 1283 в главу "IV ступень" внесены изменения

**См. текст главы в предыдущей редакции**

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

#### 1. Испытания (тесты)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 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	4	6	10	-	-	-

	высокой перекладине (количество раз)						
	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 и рук	Достать ладони	Касание пола пальцами и рук	Касание пола пальцами и рук	Касание пола пальцами рук
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
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	18,45	17,45	16,30	22,30	21,30	19,30

	лыжах на 3 км (мин, с)						
	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
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
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые		6	7	8	6	7	8



		ВЫЙ знак	Ный знак	ой знак	ый знак	ый знак	й знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
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 гимнастическ ой скамье (ниже уровня скамьи - см)	6	8	13	7	9	16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с	360	380	440	310	320	360

	разбега (см)						
	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
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1,10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения	18	25	30	18	25	30

	сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)						
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
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

\* Для бесснежных районов страны.

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

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

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	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-	135



	прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	
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		

Информация об изменениях:

*Приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 г. N 1045 в главу "VI ступень" внесены изменения*

[См. текст главы в предыдущей редакции](#)

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

### 1. Испытания (тесты)

#### Мужчины

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзов ый знак	Серебр яный знак	Золото й знак	Бронзов ый знак	Серебр яный знак	Золото й знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14,00	13,30	12,30	14,50	13,50	12,50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на	6	7	13	5	6	10

	гимнастическ ой скамье (ниже уровня скамьи - см)						
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
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 времен и	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времен и
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 пневматическ ой 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
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

\* Для бесснежных районов страны.

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

### Женщины

N п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 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	10	15	20	10	15	20

	перекладине (количество раз)						
	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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
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	37,00	35,00	31,00	38,00	36,00	32,00

	(мин, с) или кросс на 3 км по пересеченно й местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времен и	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времен и
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 пневматичес кой 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 электронног о 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
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака		6	7	8	6	7	8

Отличия Комплекса**						
---------------------	--	--	--	--	--	--

\* Для бесснежных районов страны.

Информация об изменениях:

**Приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 г. N 1045 в сноску внесены изменения**

**См. текст сноски в предыдущей редакции**

\*\* 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.

## 2. Рекомендации к недельной двигательной активности

### 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		

Информация об изменениях:

*Приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 г. N 1045 в главу "VII ступень" внесены изменения*

[См. текст главы в предыдущей редакции](#)

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

### 1. Испытания (тесты)

#### Мужчины

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		Бронзов ый знак	Серебря ный знак	Золот ой знак	Бронзов ый знак	Серебря ный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
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	Достать	4	6	Достать	2	4

	вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)	скамью пальца ми рук			скамью пальца ми рук		
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
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
7.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.45	Без учета времени	Без учета времени	0,48
8.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30



9.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9	
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	7	6	7	7	

\*Для беснежных районов страны.

Информация об изменениях:

**Приказом** Минспорта России от 16 ноября 2015 г. N 1045 в сноску внесены изменения

**См. текст сноски в предыдущей редакции**

\*\* 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. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в **приложении** к настоящим Требованиям.

### Женщины

N п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 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)	12	15	20	12	15	20

	раз) 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 гимнастическ ой скамье (ниже уровня скамьи - см)	Достать скамью ладоня ми	7	9	Касание скамьи пальцам и рук	4	6
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
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 времен и	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времен и
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 пневматическ ой винтовки	15	20	25	15	20	25

	из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)						
	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
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	7	6	7	7

\* Для бесснежных районов страны.

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

## 2. Рекомендации к недельной двигательной активности

**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		

Информация об изменениях:

**Приказом** Минспорта России от 15 декабря 2016 г. N 1283 глава "VIII ступень" изложена в новой редакции

**См. текст главы в предыдущей редакции**

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

#### 1. Испытания (тесты)

#### Мужчины

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 40 до 44 лет			от 45 до 49 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2 км (мин, с)	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	13	17	29	11	15	28

	и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)						
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 -	16	21	30	13	18	30

	10 м (очки)						
8.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристический поход с проверкой туристических 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

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 40 до 44 лет			от 45 до 49 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 2 км (мин, с)	16,10	15,10	13,00	17,20	16,10	13,40
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	8	14	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	5	11	3	5	10
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от	+2	+4	+13	+2	+4	+13

	уровня скамьи - см)						
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	14	16	26	10	12	22
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	22,30	20,50	18,00	23,50	22,30	19,30
	или кросс 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		5	5	6	5	5	6

необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**						
--	--	--	--	--	--	--

\* 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		

Информация об изменениях:

**Приказом** Минспорта России от 15 декабря 2016 г. N 1283 глава "IX ступень" изложена в новой редакции

**См. текст главы в предыдущей редакции**

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

### 1. Испытания (тесты)

#### Мужчины

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		от 50 до 54 лет	от 55 до 59 лет



		Бронзовы й знак	Серебря ный знак	Золото й знак	Бронзов ый знак	Серебр яный 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.	Подтягивани е 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 гимнастичес кой 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 пересеченно й местности на 3 км (мин, с)*	23,30	21,30	18,00	24,00	22,00	19,00
6.	Плавание на	1,30	1,20	0,55	1,35	1,25	1,00

	50 м (мин, с)						
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

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 50 до 54 лет			от 55 до 59 лет		
		Бронзов ый знак	Серебря ный знак	Золото ый знак	Бронзов ый знак	Серебр яный	Золото ый знак

						знак	
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2 км (мин, с)	18,00	17,00	14,30	20,00	19,00	15,50
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	4	6	10	3	5	9
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	5	8	2	4	7
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастическ ой скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+10	+1	+3	+8
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	8	11	18	7	9	15
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	26,20	25,20	22,00	27,00	26,00	23,40
	или кросс 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 пневматическ ой винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку,	7	10	19	7	10	19

	дистанция - 10 м (очки)						
	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	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 7 часов 30 минут)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	100
2.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	100
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике,	90

	спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	
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		

Информация об изменениях:

**Приказом** Минспорта России от 15 декабря 2016 г. N 1283 глава "X ступень" изложена в новой редакции

**См. текст главы в предыдущей редакции**

### X. Ступень (возрастная группа от 60 до 69 лет)

#### 1. Испытания (тесты)

#### Мужчины

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 60 до 64 лет			от 65 до 69 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Смешанное передвижение на 2 км (мин, с)	20,00	18,00	14,00	22,00	20,00	16,30
	или скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	29,00	28,00	26,00	31,00	30,00	28,00
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	4	6	14	4	6	11
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастическ	-6	-4	-2	-8	-6	-4

	ой скамье (от уровня скамьи - см)						
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	9	11	21	7	9	16
5.	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	31,00	28,50	21,40	32,50	30,20	22,20
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)*	33,00	30,00	24,00	34,30	31,30	25,30
6.	Плавание на 25 м (мин, с)	преодолеть дистанцию	0,50	0,35	преодолеть дистанцию	0,50	0,35
Количество 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 п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 60 до 64 лет			от 65 до 69 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Смешанное передвижение 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		4	4	5	4	4	5

(тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**						
--	--	--	--	--	--	--

\* 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

Информация об изменениях:

**Приказом** Минспорта России от 15 декабря 2016 г. N 1283 глава "XI ступень" изложена в новой редакции

**См. текст главы в предыдущей редакции**

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

### 1. Испытания (тесты)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Смешанное передвижение на 2 км (мин, с)	24,00	22,00	19,00	28,00	26,00	22,00



	или скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	33,00	32,00	30,00	37,00	36,00	33,00
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)	2	5	8	2	4	6
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	-10	-8	-6	-6	-4	0
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	2	6	14	2	4	8
5.	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	35,00	31,00	27,00
	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	38,00	34,00	28,00	-	-	-
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)*	-	-	-	36,00	32,00	29,30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности	39,00	35,00	29,00	-	-	-

	на 3 км (мин, с)*						
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

Информация об изменениях:

**Приказом** Минспорта России от 15 декабря 2016 г. N 1283 приложение изложено в новой редакции

**См. текст приложения в предыдущей редакции**

Приложение  
к **государственным требованиям**  
Всероссийского физкультурно-  
спортивного комплекса "Готов к

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

С изменениями и дополнениями от:

16 ноября 2015 г., 15 декабря 2016 г.

Наименование физических качеств, двигательных способностей, прикладных навыков	Испытания (тесты)
Быстрота, скоростные способности	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег на 30 м (с)</li> <li>2. Бег на 60 м (с)</li> <li>3. Бег на 100 м (с)</li> </ol>
Сила, силовые способности	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)</li> <li>2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, 90 см (количество раз)</li> <li>3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)</li> <li>4. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)</li> <li>5. Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)</li> <li>6. Рывок гири 16 кг (количество раз)</li> </ol>
Выносливость	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег на 1 км (мин, с)</li> <li>2. Бег на 1,5 км (мин, с)</li> <li>3. Бег на 2 км (мин, с)</li> <li>4. Бег на 3 км (мин, с)</li> <li>5. Смешанное передвижение на 1 км (без учета времени)</li> <li>6. Смешанное передвижение на 2 км (мин, с)</li> <li>7. Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)</li> </ol>
Гибкость	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (касание пола пальцами рук)</li> <li>2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол ладонями)</li> <li>3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)</li> <li>4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)</li> </ol>
Сила, скоростно-силовые способности	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)</li> <li>2. Прыжок в длину с разбега (см)</li> <li>3. Метание мяча весом 150 г (м)</li> <li>4. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)</li> </ol>

	<p>5. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)</p> <p>6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)</p> <p>7. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)</p>
Ловкость, координационные способности	<p>1. Челночный бег 3 x 10 м (с)</p> <p>2. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)</p>
Прикладные навыки	<p>1. Бег на лыжах на 1 км (мин, с)</p> <p>2. Бег на лыжах на 2 км (без учета времени) (мин, с)</p> <p>3. Бег на лыжах на 3 км (без учета времени) (мин, с)</p> <p>4. Бег на лыжах на 5 км (мин, с)</p> <p>5. Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)</p> <p>6. Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)</p> <p>7. Кросс по пересеченной местности на 2 км (без учета времени) (мин, с)</p> <p>8. Кросс по пересеченной местности на 3 км (без учета времени) (мин, с)</p> <p>9. Кросс по пересеченной местности на 5 км (без учета времени)</p> <p>10. Смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности (без учета времени)</p> <p>11. Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)</p> <p>12. Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)</p> <p>13. Плавание без учета времени 10 м</p> <p>14. Плавание без учета времени 15 м</p> <p>15. Плавание без учета времени 25 м</p> <p>16. Плавание без учета времени 50 м</p> <p>17. Плавание на 50 м (мин, с)</p> <p>18. Плавание на 25 м (мин, с) (преодолеть дистанцию)</p> <p>19. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (количество очков)</p> <p>20. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (количество очков)</p> <p>21. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (количество очков)</p> <p>22. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (количество очков)</p> <p>23. Туристский поход с проверкой туристских навыков (км)</p> <p>24. Самозащита без оружия (количество очков)</p>