

Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 года № 540 утверждено Положение о комплексе ГТО, а Распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 года № 1165-р утвержден План мероприятий по поэтапному внедрению ГТО.



6 октября 2015 года вступил в силу Федеральный закон № 274-ФЗ от 05.10.2015 г. «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации», в котором установлены государственные требования к уровню физической подготовленности населения, разграничены полномочия по внедрению ВФСК ГТО на федеральном, региональном и муниципальном уровнях. Предусмотрены меры господдержки физкультурно-спортивных клубов и их объединений. К основным задачам отнесена пропаганда комплекса ГТО, подготовка населения к выполнению нормативов и формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самоусовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

В указанном Федеральном законе закреплены положения о создании Центров тестирования комплекса ГТО и прописан ряд государственных гарантий для лиц, проходящих подготовку по ГТО, а также для тех, кто выполнил нормативы.

В полном объеме нормативно-правовая документация по внедрению комплекса ГТО расположена на сайте www.gto.ru.



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

XI. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 70 лет и старше)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины от 70 лет и старше		Женщины от 70 лет и старше			
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	2	6	14	2	4	8
5.	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	35.00	31.00	27.00
	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	38.00	34.00	28.00	-	-	-
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)*	-	-	-	36.00	32.00	29.30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)*	39.00	35.00	29.00	-	-	-
6.	Плавание: преодолеть дистанцию (м)	25	25	25	25	25	25
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		6	6	6	6	6	6
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия 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.

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

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины от 70 лет и старше		Женщины от 70 лет и старше			
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

II. Организация и проведение тестирования

Современный формат комплекса ГТО предполагает систему непрерывного физического воспитания граждан с 6 до 70 лет и старше по **11-ти возрастным ступеням**.



Структура Комплекса ГТО

I ступень - 6-8 лет	VI ступень - 18-29 лет
II ступень - 9-10 лет	VII ступень - 30-39 лет
III ступень - 11-12 лет	VIII ступень - 40-49 лет
IV ступень - 13-15 лет	IX ступень - 50-59 лет
V ступень - 16-17 лет	X ступень - 60-69 лет
	XI ступень - 70 лет и старше
59 видов видов испытаний (тестов)	
быстрота	гибкость
выносливость	ловкость
сила	прикладные навыки



Нормативы делятся по 3 уровням трудности, соответствующих **золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия**.

Виды нормативов и испытаний (тестов), входящие в состав ВФСК ГТО, направлены на определение уровня развития физических качеств человека: **выносливости, силы, гибкости и его скоростных возможностей**. Государственные требования комплекса ГТО внутри каждой ступени делятся на:

- **обязательные;**
- **по выбору.**

Осуществление тестирования

1 шаг - регистрация на сайте www.gto.ru с целью получения уникального идентификационного номера – **УИН (ID)**. Регистрация в Автоматизированной информационной системе (АИС) позволяет выполнять нормативы испытаний ГТО в официальном режиме. Благодаря личному ID-номеру вы сможете записаться в центр тестирования для выполнения нормативов ГТО, а также просматривать результаты выполненных вами нормативов испытаний на сайте в режиме онлайн.

Для того, чтобы узнать свой УИН, необходимо зайти на сайт www.gto.ru, нажать на кнопку «войти в личный кабинет», ввести адрес электронной почты и пароль и ввести «код для входа на сайт» (высыпается на электронную почту, указанную при регистрации). Ваш УИН состоит из 11 цифр.

На одну электронную почту можно зарегистрировать только одного пользователя. Это объясняется тем, что электронная почта является аналогом цифровой подписи. Таким образом, при утере пароля от личного кабинета АИС ВФСК ГТО, пользователь сможет возобновить его работу с помощью электронной почты, указанной при регистрации.

2 шаг – получение медицинского допуска. Нормативы испытаний (тестов) ГТО может выполнять население Российской Федерации, относящееся к основной группе здоровья, на основании медицинского осмотра, проведенного в соответствии с порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным Министерством здравоохранения Российской Федерации. **Срок действия медицинского допуска к сдаче нормативов – один год.**

3 шаг – выполнение испытаний осуществляется в центрах тестирования по предварительной заявке (лично либо коллективно) по телефону. После оформления заявки Центр тестирования составляет график проведения испытаний, который размещает на официальном сайте.

В день проведения тестирования Центр выдает участникам учетную карточку и адресный перечень мест тестирования с указанием видов испытаний. Тестирование проходит в определенной последовательности (гибкость, координационные способности, сила, скоростные возможности, прикладные навыки, выносливость), соблюдение которой осуществляется спортивным судьей, прошедшим специальную подготовку и получившим соответствующую квалификацию, который заносит результаты тестирования в протокол и в учетную карточку каждого участника. Протокол является основанием для представления участника к награждению соответствующим знаком отличия.

В случае неудачной попытки можно повторить выполнение нормативов ГТО. Однако, выполнение одного норматива возможно не более трех раз в течение одного года. Кроме того, одним из



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

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

**X. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 60 до 69 лет)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины от 60 до 64 лет		Мужчины от 65 до 69 лет			
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) или смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)*	31.00	28.50	21.40	32.50	30.20	22.20
6.	Плавание на 25 м (мин, с)	преодолеть дистанцию	0.50	0.35	преодолеть дистанцию	0.50	0.35
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		6	6	6	6	6	6
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия 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.

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

X. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 60 до 69 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины от 60 до 64 лет		Мужчины от 65 до 69 лет			
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Смешанное передвижение на 2 км (мин,с)	20.00	18.00	14.00	22.00	20.00	16.30
	или скандинавская ходьба на 3 км (мин,с)	29.00	28.00	26.00	31.00	30.00	28.00
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	4	6	14	4	6	11
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	-6	-4	-2	-8	-6	-4

условий является двухнедельный перерыв между выполнениями одного норматива испытания (теста) с момента последней попытки.

4 шаг – присвоение и вручение знака отличия в торжественной обстановке осуществляется в соответствии с Приказом № 31 от 18 марта 2016 года Министерства по делам молодежи, физической культуры и спорта Омской области «Об утверждении Административного регламента предоставления государственной услуги по присвоению бронзовых и серебряных знаков отличия, направлению представлений к награждению золотыми знаками отличия, вручению знаков отличия ВФСК ГТО и удостоверений к ним».

В Автоматизированной информационной системе (АИС) существуют два типа отчетных периодов: «годовой отчетный период учебного года» и «годовой отчетный период календарного года».

Для участников ступеней **с I по VI(1)** – это «годовой отчетный период учебного года», которым является период **с 1 июля текущего года по 30 июня следующего года**.

Для участников ступеней **с VI(2) по XI** – это «годовой отчетный период календарного года», которым является период **с 1 января по 31 декабря текущего года**.

Годовые отчетные периоды разделены на квартальные отчетные периоды:

- I квартал: с 1 января по 31 марта текущего года;
- II квартал: с 1 апреля по 30 июня текущего года;
- III квартал: с 1 июля по 30 сентября текущего года;
- IV квартал: с 1 октября по 31 декабря текущего года.

Отчеты формируются по заблокированным периодам. **По окончании каждого квартала в системе формируется отчет по участникам, претендующим на получение знаков отличия.**

III. Нормативы (VI-XI ступени)

Нормативы и виды испытаний (тестов) по 11-ти возрастным ступеням расположены на официальных сайтах ГТО: www.gto.ru, www.gtoomsk.ru, www.yrogai55.ru.

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

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет		от 25 до 29 лет			
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км(мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	7	13	5	6	10
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.42	Без учета времени		0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10.	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 испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

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

X. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 60 до 69 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы						
		Женщины от 60 до 64 лет		Женщины от 65 до 69 лет				
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)	проехать дистанцию	1.10	0.45	проехать дистанцию	1.10	0.45	
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		6	6	6	6	6	6	
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия 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.

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

X. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 60 до 69 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Женщины от 60 до 64 лет		Женщины от 65 до 69 лет			
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

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

VI. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет)
Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет		от 25 до 29 лет			
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) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	15	20	10	15	20
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) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	270	290	320	-	-	-
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) или на 5 км(мин, с) или кросс на 3 км по пересеченной местности*	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		1.10	Без учета времени		1.14
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	15	20	25	15	20	25
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 отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

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

VII. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 30 до 39 лет)
М У Ж Ч И Н Ы

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет		от 35 до 39 лет			
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					
7.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.45	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 бесснежных районов страны.

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

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины от 50 до 54 лет		Мужчины от 55 до 59 лет			
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 видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов 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.

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

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины от 50 до 54 лет		Мужчины от 55 до 59 лет			
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
2.	или рывок гири 16 кг (количество раз)	8	10	20	6	8	18
2.	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

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

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

Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет		от 35 до 39 лет			
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
2.	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
7.	или на 5 км (мин, с)	39.00	37.00	33.00	40.00	38.00	34.00
7.	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		1.25	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
9.	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	9	9	9
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	7	6	7	7

* Для беснежных районов страны.

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

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Женщины от 40 до 44 лет		Женщины от 45 до 49 лет			
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2 км (мин, с)	16.10	15.10	13.00	17.20	16.10	13.40
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	8	14	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	5	11	3	5	10
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+2	+4	+13	+2	+4	+13

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

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Женщины от 50 до 54 лет		Женщины от 55 до 59 лет			
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 пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	7	10	19	7	10	19
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	10	15	24	10	15	24
8.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 5 км.					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия 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.

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

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Женщины от 50 до 54 лет		Женщины от 55 до 59 лет			
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2 км (мин, с)	18.00	17.00	14.30	20.00	19.00	15.50
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	4	6	10	3	5	9
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	5	8	2	4	7
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+10	+1	+3	+8

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

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Женщины от 40 до 44 лет		Женщины от 45 до 49 лет			
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 видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов 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.

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

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины от 40 до 44 лет		Мужчины от 45 до 49 лет			
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
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+9	0	+2	+9

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

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины от 40 до 44 лет		Мужчины от 45 до 49 лет			
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 видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов 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.