

Утверждаю:

И.о. начальника МКУ «УКС и МП ГО  
Заречный»

 И.А. Пермякова



## **ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении тестирования физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди взрослого населения (VI-XI уровень) городского округа Заречный в 2017 году.**

### **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Тестирование физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – тестирование ГТО) среди взрослого населения (VI – XI уровень) городского округа Заречный проводится в соответствии с планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – комплекс ГТО), утверждённым распоряжением Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 № 1165-р.

Цель проведения тестирования ГТО – вовлечение взрослого населения в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачами тестирования ГТО являются:

- популяризация комплекса ГТО среди населения городского округа Заречный;
- повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни населения городского округа Заречный;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом.

### **II. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ**

Общее руководство, а также непосредственная организация и проведение тестирования осуществляет Муниципальное казенное учреждение «Управление культуры, спорта и молодежной политики городского округа Заречный», Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования городского округа Заречный «Детско-юношеская спортивная школа», Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования городского округа Заречный «Детско-юношеская спортивная школа «СК Десантник», местное отделение городского округа Заречный общероссийской общественно-государственной организации «Добровольное общество содействия армии, авиации и флоту России».

### III. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию в тестировании ГТО допускается взрослое население в возрасте от 18 лет и старше, относящееся к VI – XI ступеням комплекса ГТО, систематически занимающееся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании медицинского допуска.

Возраст участников в соответствии со ступенью комплекса ГТО определяется на дату завершения тестирования ГТО.

Участник тестирования ГТО должен зарегистрироваться в автоматизированной информационной системе «Готов к труду и обороне» (далее – АИС ГТО) на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru).

Фамилия, имя, отчество, пол, дата рождения, указанные в личном кабинете, должны соответствовать данным в документах, удостоверяющих личность. Регистрация на сайте осуществляется один раз с присвоением ID-номера. Если ID-номер уже есть, то повторная регистрация не требуется.

Результаты участников, не имеющих ID-номера, не учитываются.

### IV. МЕСТО, ВРЕМЯ И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ ГТО

Организация приема нормативов в рамках тестирования ГТО осуществляется в следующем порядке:

1. Регистрация участников на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru).
2. Заполнение участниками заявки и согласия на обработку персональных данных (Приложение 1).
3. **ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ** прохождение медицинского осмотра! К тестированию допускаются лица со справкой от врача с надписью: «Допущен к выполнению нормативов комплекса ГТО».
4. Заявки на прохождение тестирования норм ГТО принимаются с **20 по 25 марта 2017 г.** по адресу: г. Заречный, ул. Бажова, 24. МКУ «УКС и МП ГО Заречный» ([ksm\\_zar@mail.ru](mailto:ksm_zar@mail.ru)). Ведущий специалист - Шипулина Людмила Юрьевна, 8(34377) 7-28-40.
5. Составление графика приема нормативов с учетом количества заявившихся лиц и выбранных испытаний и оповещение участников через СМИ.
6. Прием нормативов.

#### Условия проведения тестирования.

На регистрации участникам необходимо предъявить документ, удостоверяющий личность и иметь при себе карточку участника (Приложение 2), в которую вносятся результаты.

Тестирование ГТО проводится в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного

комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденными приказом Минспорта России от «08» июля 2014 г. №.575 (Приложение 3).

**По техническим причинам на территории городского округа Заречный не будут проводиться следующие виды испытаний:**

- бег на лыжах;
- кросс по пересеченной местности;
- стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку;
- туристский поход с проверкой туристских навыков.

## **V. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ**

Подведение итогов осуществляется в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18.02.2015 № 144 «Об утверждении Порядка награждения граждан Российской Федерации знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и присвоения им спортивных разрядов».

## ЗАЯВКА

на прохождение тестирования физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО) городского округа Заречный.

| №   | Наименование  | Информация   |
|-----|---|--|
| 1.  | Фамилия, Имя, Отчество  |  |
| 2.  | Пол   |  |
| 3.  | ID номер-<br>Идентификационный номер<br>участника тестирования в<br>АИС ГТО |  |
| 4.  | Дата рождения   |  |
| 5.  | Документ, удостоверяющий<br>личность (паспорт)                              |  |
| 6.  | Адрес места жительства  |  |
| 7.  | Контактный телефон  |  |
| 8.  | Адрес электронной почты   |  |
| 9.  | Основное место работы,<br>учебы   |  |
| 10. | Спортивное звание   |  |
| 11. | Почетное спортивное звание  |  |
| 12. | Спортивный разряд с<br>указанием вида спорта                                |  |
| 13. | Перечень выбранных<br>испытаний   | 1. _____<br>2. _____<br>3. _____<br>4. _____<br>5. _____<br>6. _____ |

|  |           |
|--|-----------|
|  | 7. _____  |
|  | 8. _____  |
|  | 9. _____  |
|  | 10. _____ |
|  | 11. _____ |

Я, \_\_\_\_\_  
(ФИО)

**настоящим даю согласие:**

- на прохождение тестирования в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- на обработку в Центре тестирования по адресу: г. Заречный, ул. Бажова, 24, МКУ «УКС и МП ГО Заречный, моих персональных данных в рамках организации тестирования по видам испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Я даю согласие на использование моих персональных данных в целях:**

- корректного оформления документов, в рамках организации тестирования по видам испытания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- предоставления информации в государственные органы Российской Федерации в порядке, предусмотренным действующим законодательством.

Настоящее согласие предоставляется на осуществление любых действий в отношении моих персональных данных, которые необходимы или желаемы для достижения указанных выше целей, включая (без ограничения) сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, распространение (в том числе передачу третьим лицам), обезличивание, блокирование, трансграничную передачу персональных данных, а также осуществление любых иных действий с моими персональными данными, предусмотренных действующим законодательством Российской Федерации.

Я подтверждаю, что, давая такое Согласие, я действую по своей воле.

Дата: \_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
Расшифровка



**Карточка участника выполнения тестовых  
нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)  
Возрастная ступень \_\_\_\_\_**

| № | Данные участника |  | №  | Тестовые<br>испытания | Результат | Подпись |
|---|------------------|--|----|-----------------------|-----------|---------|
| 1 | Пол              |  | 1  |                       |           |         |
| 2 | Фамилия          |  | 2  |                       |           |         |
| 3 | Отчество         |  | 3  |                       |           |         |
| 4 | ID номер         |  | 4  |                       |           |         |
| 5 | Имя              |  | 5  |                       |           |         |
| 6 | Отчество         |  | 6  |                       |           |         |
| 7 | Дата<br>рождения |  | 7  |                       |           |         |
|   |                  |  | 8  |                       |           |         |
|   |                  |  | 9  |                       |           |         |
|   |                  |  | 10 |                       |           |         |



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

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

| №<br>п/п  | Испытания (тесты)   | Нормативы  |       |       |                   |       |       |
|---|---|--|-------|-------|-------------------|-------|-------|
|   |   | от 18 до 24 лет  |       |       | от 25 до 29 лет   |       |       |
|   |   |  |       |       |                   |       |       |
| <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 гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)                         | 6  | 7     | 13    | 5                 | 6     | 10    |
| <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)<br>или кросс на 5 км по пересеченной местности*   | 26.30  | 25.30 | 23.30 | 27.00             | 26.00 | 24.00 |
| 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)**

**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   |       |       |
|   |  |  |       |       |                   |       |       |
| <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 перекладине (количество раз)   | 10   | 15    | 20    | 10                | 15    | 20    |
| 3.  | 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) или прыжок в длину с места точечном 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.  | Плывание 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    |
| 10.   | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (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 отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» |  | 6  | 7     | 8     | 6                 | 7     | 8     |

\* Для беснежных районов страны.





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

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

| №<br>п/п  | Испытания (тесты)   | Нормативы  |       |       |                             |                   |       |
|---|---|--|-------|-------|-----------------------------|-------------------|-------|
|   |   | от 30 до 34 лет  |       |       | от 35 до 39 лет             |                   |       |
|   |   |  |       |       |                             |                   |       |
| <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 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     |
|   |   | <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)<br>или кросс на 5 км по пересеченной местности*   | Без учета времени  |       |       |                             |                   |       |
|   |   | Без учета времени  |       |       | 0.45                        | Без учета времени |       |
| 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)**

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

**ЖЕНЩИНЫ**







| № п/п   | Испытания (тесты)   | Нормативы   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   | от 30 до 34 лет   |   |   | от 35 до 39 лет   |   |   |
|   |   |  |  |  |  |  |  |
| <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 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   |
| <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   |   |   |   |   |   |
| 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  |
|   | 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 бесснежных районов страны.



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

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

| №<br>п/п                              | Испытания (тесты)   | Нормативы   |   |   |   |   |   |
|---------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
|                                       |   | Женщины от 40 до 44 лет   |   |   | Женщины от 45 до 49 лет   |   |   |
|                                       |   |  |  |  |  |  |  |
| <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 уровня скамьи - см) | +2  | +4  | +13   | +2  | +4  | +13   |



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

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

| №<br>п/п   | Испытания (тесты)   | Нормативы  |       |       |                         |       |       |
|--|---|--|-------|-------|-------------------------|-------|-------|
|  |   | Женщины от 40 до 44 лет  |       |       | Женщины от 45 до 49 лет |       |       |
|  |   |  |       |       |                         |       |       |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>   |   |  |       |       |                         |       |       |
| 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 беснежных 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)**

| №<br>п/п                              | Испытания (тесты)   | Нормативы   |   |   |   |   |   |
|---------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
|                                       |   | Мужчины от 40 до 44 лет   |   |   | Мужчины от 45 до 49 лет   |   |   |
|                                       |   |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |   |   |   |   |   |   |   |
| 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  |



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

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

| №<br>п/п   | Испытания (тесты)   | Нормативы   |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
|  |   | Мужчины от 40 до 44 лет   |   |   | Мужчины от 45 до 49 лет   |   |   |
|  |   |  |  |  |  |  |  |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>   |   |   |   |   |   |   |   |
| 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 беснежных 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)**

| №<br>п/п                              | Испытания (тесты)   | Нормативы   |   |   |   |   |   |
|---------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
|                                       |   | Женщины от 50 до 54 лет   |   |   | Женщины от 55 до 59 лет   |   |   |
|                                       |   |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |   |   |   |   |   |   |   |
| 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)**

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

| №<br>п/п   | Испытания (тесты)   | Нормативы  |       |       |                         |       |       |
|--|---|--|-------|-------|-------------------------|-------|-------|
|  |   | Женщины от 50 до 54 лет  |       |       | Женщины от 55 до 59 лет |       |       |
|  |   |  |       |       |                         |       |       |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>   |   |  |       |       |                         |       |       |
| 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 беснежных 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)**

| №<br>п/п                              | Испытания (тесты)   | Нормативы   |   |   |   |   |   |
|---------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
|                                       |   | Мужчины от 50 до 54 лет   |   |   | Мужчины от 55 до 59 лет   |   |   |
|                                       |   |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |   |   |   |   |   |   |   |
| 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  |



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

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

| №<br>п/п   | Испытания (тесты)   | Нормативы   |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
|  |   | Мужчины от 50 до 54 лет   |   |   | Мужчины от 55 до 59 лет   |   |   |
|  |   |  |  |  |  |  |  |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>   |   |   |   |   |   |   |   |
| 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 беснежных 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)**

| №<br>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)**

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

| №<br>п/п   | Испытания (тесты)  | Нормативы               |       |       |                         |       |       |
|--|--|-------------------------|-------|-------|-------------------------|-------|-------|
|  |  | Жанщины от 60 до 64 лет |       |       | Жанщины от 65 до 69 лет |       |       |
|  |  |                         |       |       |                         |       |       |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>   |  |                         |       |       |                         |       |       |
| 4.   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)        | 5                       | 7     | 13    | 5                       | 7     | 12    |
| 5.   | Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)                                 | 32.00                   | 28.00 | 25.00 | 33.30                   | 30.00 | 27.00 |
|  | или смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)* | 34.00                   | 29.00 | 26.00 | 34.30                   | 31.00 | 28.00 |
| 6.   | Плавание на 25 м (мин, с)  | преодолеть дистанцию    | 1.10  | 0.45  | преодолеть дистанцию    | 1.10  | 0.45  |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе  |  | 6                       | 6     | 6     | 6                       | 6     | 6     |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия 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)**

| №<br>п/п                              | Испытания (тесты)   | Нормативы   |   |   |   |   |   |
|---------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
|                                       |   | Мужчины от 60 до 64 лет   |   |   | Мужчины от 65 до 69 лет   |   |   |
|                                       |   |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |   |   |   |   |   |   |   |
| 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  |



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

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

| №<br>п/п   | Испытания (тесты)  | Нормативы   |   |   |   |   |   |
|--|--|---|---|---|---|---|---|
|  |  | Мужчины от 60 до 64 лет   |   |   | Мужчины от 65 до 69 лет   |   |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>   |  |   |   |   |   |   |   |
| 4.   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)        | 9   | 11  | 21  | 7   | 9   | 16  |
| 5.   | Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)                                 | 31.00   | 28.50   | 21.40   | 32.50   | 30.20   | 22.20   |
|  | или смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)* | 33.00   | 30.00   | 24.00   | 34.30   | 31.30   | 25.30   |
| 6.   | Плавание на 25 м (мин, с)  | преодолеть дистанцию  | 0.50  | 0.35  | преодолеть дистанцию  | 0.50  | 0.35  |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе  |  | 6   | 6   | 6   | 6   | 6   | 6   |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия 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)**

| №<br>п/п                              | Испытания (тесты)   | Нормативы                  |       |       |                            |       |       |
|---------------------------------------|---|----------------------------|-------|-------|----------------------------|-------|-------|
|                                       |   | Мужчины от 70 лет и старше |       |       | Женщины от 70 лет и старше |       |       |
|                                       |   |                            |       |       |                            |       |       |
| <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     |



**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  |   |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>   |  |   |   |   |   |   |   |
| 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)**

| №<br>п/п                              | Испытания (тесты)   | Нормативы   |   |   |   |   |   |
|---------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
|                                       |   | Мужчины от 70 лет и старше  |   |   | Женщины от 70 лет и старше  |   |   |
|                                       |   |  |  |  |  |  |  |
| <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   |



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

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

| №<br>п/п   | Испытания (тесты)  | Нормативы   |   |   |   |   |   |
|--|--|---|---|---|---|---|---|
|  |  | Мужчины от 70 лет и старше  |   |   | Женщины от 70 лет и старше  |   |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>   |  |   |   |   |   |   |   |
| 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.