

ТАБЛИЦА 1. НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО). ПЯТАЯ СТУПЕНЬ (ОТ 14 ДО 15 ЛЕТ ВКЛЮЧИТЕЛЬНО)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
Обязательные испытания (тесты)								
1	Бег на 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9	Скорост- ные воз- можности
	Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5	
2	Бег на 2 000 м (мин, с)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55	Выносли- вость
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	19:15	17:15	16:05	22:55	20:25	19:05	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16:55	15:45	14:10	19:55	18:05	16:40	
3	Подтягивание из виса на высо- кой перекладине (кол-во раз)	5	9	13	—	—	—	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой пере- кладине 90 см (кол-во раз)	12	18	25	9	13	19	

Продолжение табл. 1

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	19	25	37	7	11	16	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5	Челночный бег 3 × 10 м (с)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9	Координационные способности
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	183	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	34	40	50	31	35	44	

7	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	41	19	21	27	Прикладные навыки	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:27	1:13	0:54	1:32	1:18	1:01		
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки):								
	из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25		
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30		
	Самозащита без оружия (очки)	15—20	21—25	26—30	15—20	21—25	26—30		
Туристический поход с проверкой туристических навыков протяженностью не менее 10 км (кол-во навыков)	3	5	7	3	5	7			

Окончание табл. 1

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
	Количество физиче- ских качеств, способ- ностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые не- обходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	

ТАБЛИЦА 2. НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО). ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ (ОТ 16 ДО 17 ЛЕТ ВКЛЮЧИТЕЛЬНО)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
Обязательные испытания (тесты)								
1	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скорост- ные воз- можности
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
2	Бег на 2 000 м (мин, с)	—	—	—	12:25	11:10	9:45	Выносли- вость
	Бег на 3 000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	—	—	—	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	—	—	—	20:30	18:35	16:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:55	25:45	23:40	—	—	—	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	—	—	—	19:25	17:35	16:05	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	—	—	—	

Продолжение табл. 2

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
3	Подтягивание из виса на высо- кой перекладине (кол-во раз)	8	12	15	—	—	—	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой пере- кладине 90 см (кол-во раз)	—	—	—	10	14	20	
	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)	14	19	34	—	—	—	
	Сгибание и разги- бание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	25	32	43	8	12	17	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	Гибкость

Испытания (тесты) по выбору

5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	35	41	51	32	37	45	
6	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	—	—	—	12	17	22	Прикладные навыки
	весом 700 г (м)	27	30	36	—	—	—	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:20	1:05	0:49	1:45	1:18	1:00	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо	18	25	30	18	25	30		

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
	«электронного оружия»							
	Самозащита без оружия (очки)	15—20	21—25	26—30	15—20	21—25	26—30	
	Туристский поход с проверкой ту- ристских навыков протяженностью не менее 10 км (кол-во навыков)	3	5	7	3	5	7	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необ- ходима для получения знака отличия Ком- плекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые не- обходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	

ТАБЛИЦА 3. НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО). СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ (ОТ 18 ДО 19 ЛЕТ ВКЛЮЧИТЕЛЬНО)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
Обязательные испытания (тесты)								
1	Бег на 60 м (с)	8,9	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скоростные возможности
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
2	Бег на 2 000 м (мин, с)	—	—	—	12:20	11:05	9:40	Выносливость
	Бег на 3 000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	—	—	—	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	—	—	—	20:30	18:40	16:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	28:00	25:40	23:30	—	—	—	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	—	—	—	19:20	17:40	16:10	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	—	—	—	

Продолжение табл. 3

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
3	Подтягивание из виса на высо- кой перекладине (кол-во раз)	8	12	15	—	—	—	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой пере- кладине 90 см (кол-во раз)	—	—	—	10	14	20	
	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)	14	19	35	—	—	—	
	Сгибание и разги- бание рук в упоре лежа на полу (кол- во раз)	25	32	43	8	12	17	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	Гибкость

Испытания (тесты) по выбору

5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	233	157	173	188	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	34	41	51	31	37	45	
6	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	—	—	—	13	16	20	Прикладные навыки
	весом 700 г (м)	27	29	36	—	—	—	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:17	1:03	0:49	1:30	1:16	1:00	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо	18	25	30	18	25	30		

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
	«электронного оружия»							
	Самозащита без оружия (очки)	15—20	21—25	26—30	15—20	21—25	26—30	
	Туристский поход с проверкой ту- ристских навыков протяженностью не менее 10 км (кол-во навыков)	3	5	7	3	5	7	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необ- ходима для получения знака отличия Ком- плекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые не- обходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	

ТАБЛИЦА 4. НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО). ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ (ОТ 20 ДО 24 ЛЕТ ВКЛЮЧИТЕЛЬНО)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
Обязательные испытания (тесты)								
1	Бег на 60 м (с)	9,1	8,5	8,0	11,1	10,3	9,5	Скорост- ные воз- можности
	Бег на 100 м (с)	15,8	14,4	13,9	18,1	17,1	16,2	
2	Бег на 1 000 м (мин, с)	—	—	—	4:35	4:15	4:00	Выносли- вость
	Бег на 2 000 м (мин, с)	—	—	—	13:25	12:15	10:40	
	Бег на 3 000 м (мин, с)	14:40	13:20	12:00	—	—	—	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	—	—	—	21:30	19:20	17:50	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26:30	24:30	21:30	—	—	—	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	—	—	—	19:35	18:10	17:10	

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26:30	24:30	21:30	—	—	—	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	13	16	—	—	—	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	—	—	—	9	13	19	
	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)	20	26	44	—	—	—	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	27	33	45	9	13	18	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи —см)	+6	+8	+13	+11	+16		Гибкость

Испытания (тесты) по выбору

5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	207	228	224	167	183	198	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	32	38	50	31	36	45	
6	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	—	—	—	13	18	22	Прикладные навыки
	весом 700 г (м)	32	36	38	—	—	—	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:15	0:58	0:48	1:28	1:13	0:58	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30		

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
	Самозащита без оружия (очки)	15—20	21—25	26—30	15—20	21—25	26—30	
	Туристский поход с проверкой турист- ских навыков про- тяженностью не ме- нее 10 км (кол-во навыков)	3	5	7	3	5	7	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необхо- дима для получения зна- ка отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необхо- димо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	