



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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

ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ОПЕРАТОР
ВСЕРОССИЙСКОГО
КОМПЛЕКСА ГТО

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

ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

№	Наименование испытания (тесты)	Нормативы						Обязательное количество испытаний (тестов)
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2	Скоростно-выносливость
	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9	
	Бег на 1500 м (мин, с)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:03	
2	Бег на лыжах: на 2 км (мин, с)	14:30	13:35	12:15	15:20	14:20	13:10	Выносливость
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:55	17:05	15:45	21:30	19:40	17:15	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	16	24	8	12	18	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	15	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13	Гибкость
5	Челночный бег: 3x10 м (с)	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0	
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	162	183	132	147	167	Скоростно-силовыносливость
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	37	47	27	31	41	
	Метание мяча весом 150 г (м)	23	27	34	15	19	23	
7	Плавание на 50 м (мин, с)	1:33	1:18	0:58	1:38	1:23	1:03	Прикладные навыки
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки)	9	15	20	9	15	20	
	или из пневматической винтовки с дальномерным прицелом либо электронного оружия (очки)	10	20	25	10	20	25	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее 5 км (количество маршрутов))	3	5	7	3	5	7	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса	5	5	6	5	5	6	

ПЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№	Наименование испытания (тесты)	Нормативы						Всего испытаний, обязательных для выполнения
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9	Скоростно-выносливость
	Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5	
	Бег на 2000 м (мин, с)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55	
2.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	19:15	17:15	16:05	22:55	20:25	19:05	Выносливость
	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 высокой перекладине (количество раз)	5	9	13	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	12	18	25	9	13	19	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество 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
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9	
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	183	Скоростно-силовыносливость
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	50	31	35	44	
	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	41	19	21	27	
7.	Плавание на 50 м (мин, с)	1:27	1:13	0:54	1:32	1:18	1:01	Прикладные навыки
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с дальномерным прицелом либо электронного оружия (очки)	18	25	30	18	25	30	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	3	5	7	3	5	7	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса	5	5	6	5	5	6	

ШЕШТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

№	Наименование испытания (тесты)	Нормативы						Обязательное количество испытаний (тесты)
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скоростно-выносливость
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:25	11:10	9:45	
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
2	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:35	16:40	Выносливость
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:55	25:45	23:40	-	-	-	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	-	-	-	19:25	17:35	16:05	
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	
3	Рывок гири 16 кг (количество раз)	8	12	15	-	-	-	Сила
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	10	14	20	
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	14	19	34	-	-	-	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	25	32	43	8	12	17	
4	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	Гибкость
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	192	213	235	157	173	188	
	Плавание на 50 м (мин, с)	35	41	51	32	37	45	
	Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	-	-	-	12	17	22	
5	Туристский поход с проверкой туристских навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	27	30	36	-	-	-	Скоростно-силовыносливость
	Самозащита без оружия (очки)	1:20	1:05	0:49	1:45	1:18	1:00	
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	15	20	25	15	20	25	
	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	18	25	30	18	25	30	
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	15	20	25	15	20	25	Прикладные навыки
	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	18	25	30	18	25	30	
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	15	20	25	15	20	25	
	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	18	25	30	18	25	30	