I. СТУПЕНЬ

**(возрастная группа от 6 до 8 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой  знак |
| ***Обязательные испытания (тесты)*** | | | | | | | |
| 1 | Челночный бег 3х10 м (с) | **10,3** | **10,0** | **9,2** | **10,6** | **10,4** | **9,5** |
| или бег на 30 м (с) | **6,9** | **6,7** | **6,0** | **7,1** | **6,8** | **6,2** |
| 2 | Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с) | **7,10** | **6,40** | **5,20** | **7,35** | **7,05** | **6,00** |
| 3 | Подтягивание  из виса на высокой перекладине (количество раз) | **2** | **3** | **4** | **-** | **-** | **-** |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | **6** | **9** | **15** | **4** | **6** | **11** |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | **7** | **10** | **17** | **4** | **6** | **11** |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | **+1** | **+3** | **+7** | **+3** | **+5** | **+9** |
| ***Испытания (тесты) по выбору*** | | | | | | | |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | **110** | **120** | **140** | **105** | **115** | **135** |
| 6 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м  (количество попаданий из 5 бросков) | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** |
| 7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | **21** | **24** | **35** | **18** | **21** | **30** |
| 8 | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) | **10,15** | **9,00** | **8.00** | **11,00** | **9,30** | **8.30** |
| или смешанное передвижение на 1км по пересеченной местности (мин,с) | **9,00** | **7,00** | **6,00** | **9,30** | **7,30** | **6,30** |
| 9 | Плавание на 25 м (мин,с) | **3,00** | **2,40** | **2,30** | **3,00** | **2,40** | **2,30** |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее- Комплекс) | | **6** | **6** | **7** | **6** | **6** | **7** |

**II. СТУПЕНЬ**

**(возрастная группа от 9 до 10 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №   п/п | Виды испытаний  (тесты) | Нормативы | | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | | Золотой знак |
| ***Обязательные испытания (тесты)*** | | | | | | | | |
| 1 | Бег на 30 м (с) | **6,2** | **6,0** | **5,4** | **6,4** | **6,2** | | **5,6** |
| или бег на 60 м (с) | **11,9** | **11,5** | **10,4** | **12,4** | **12,0** | | **10,8** |
| 2 | Бег на 1000 м (мин, с) | **6.10** | **5,50** | **4.50** | **6.30** | **6.20** | | **5,10** |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | **2** | **3** | **5** | **-** | **-** | | **-** |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | **9** | **12** | **20** | **7** | **9** | | **15** |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | **10** | **13** | **22** | **5** | **7** | | **13** |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | **+2** | **+4** | **+8** | **+3** | **+5** | | **+11** |
| ***Испытания (тесты) по выбору*** | | | | | | | | |
| 5 | Челночный бег 3х10 м (с) | **9,6** | **9,3** | **8,5** | **9,9** | **9,5** | **8,7** | |
| 6 | Прыжок в длину с разбега (см) | **210** | **225** | **285** | **190** | **200** | **250** | |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | **130** | **140** | **160** | **120** | **130** | **150** | |
| 7 | Метание мяча весом 150 г (м) | **19** | **22** | **27** | **13** | **15** | **18** | |
| 8 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | **27** | **32** | **42** | **24** | **27** | **36** | |
| 9 | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) | **8.15** | **7.45** | **6.45** | **10,00** | **8.20** | **7.30** | |
| или кросс на 2 км по пересеченной местности | **18,00** | **16,00** | **13,00** | **19,00** | **17,30** | **15,00** | |
| 10 | Плавание на 50 м (мин, с) | **3,00** | **2,40** | **2,30** | **3,00** | **2,40** | **2,30** | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | **7** | **7** | **8** | **7** | **7** | **8** | |

**III. СТУПЕНЬ**

**(возрастная группа от 11 до 12 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | | Нормативы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Мальчики** | | | | | | | | | | **Девочки** | | | | | | | | | |
| Бронзовый знак | | | Серебряный знак | | | Золотой  знак | | | Бронзовый знак | | | | Серебряный знак | | | | Золотой  знак | | |
| ***Обязательные испытания (тесты)*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бег на 30 м (с) | | **5,7** | | | **5,5** | | | **5,1** | | | | **6,0** | | | | **5,8** | | | | **5,3** | |
| или бег на 60 м (с) | | **10,9** | | | **10,4** | | | **9,5** | | | | **11,3** | | | | **10,9** | | | | **10,1** | |
| 2 | Бег на 1500 м (мин, с) | | **8.20** | | | **8,05** | | | **6,50** | | | | **8.55** | | | | **8.29** | | | | **7,14** | |
| или на 2000 м (мин, с) | | **11,10** | | | **10.20** | | | **9.20** | | | | **13,00** | | | | **12.10** | | | | **10,40** | |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине   (количество раз) | | **3** | | | **4** | | | **7** | | | | **-** | | | | **-** | | | | **-** | |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | | **11** | | | **15** | | | **23** | | | | **9** | | | | **11** | | | | **17** | |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | | **13** | | | **18** | | | **28** | | | | **7** | | | | **9** | | | | **14** | |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | | **+3** | | | **+5** | | | **+9** | | | | **+4** | | | | **+6** | | | | **+13** | |
| ***Испытания (тесты) по выбору*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Челночный бег 3х10 м (с) | **9,0** | | | **8,7** | | | **7,9** | | | **9,4** | | | | **9,1** | | | | **8,2** | | |
| 6 | Прыжок в длину с разбега (см) | **270** | | | **280** | | | **335** | | | **230** | | | | **240** | | | | **300** | | |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | **150** | | | **160** | | | **180** | | | **135** | | | | **145** | | | | **165** | | |
| 7 | Метание мяча весом 150 г(м) | **24** | | | **26** | | | **33** | | | **16** | | | | **18** | | | | **22** | | |
| 8 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | **32** | | | **36** | | | **46** | | | **28** | | | | **30** | | | | **40** | | |
| 9 | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | **14.10** | | | **13.50** | | | **12,30** | | | **15,00** | | | | **14.40** | | | | **13.30** | | |
| или кросс на  3 км по пересеченной местности | **18,30** | | | **17,30** | | | **16,00** | | | **21,00** | | | | **20,00** | | | | **17,40** | | |
| 10 | Плавание  50 м (мин, с) | **1,30** | | | **1,20** | | | **1,00** | | | **1,35** | | | | **1,25** | | | | **1,05** | | |
| 11 | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | **10** | | | **15** | | | **20** | | | **10** | | | | **15** | | | | **20** | | |
| или пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия» | **13** | | | **20** | | | **25** | | | **13** | | | | **20** | | | | **25** | | |
| 12 | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход на дистанцию 5 км | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов)  в возрастной группе | | | **12** | **12** | | | **12** | | | **12** | | | | **12** | | | | **12** | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | | **7** | **7** | | | **8** | | | **7** | | | | **7** | | | | **8** | | | | |

**IV. СТУПЕНЬ**

**(возрастная группа от 13 до 15 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды испытаний  (тесты) | Нормативы | | | | | | | | | |
| **Мальчики** | | | | | | **Девочки** | | | |
| Бронзовый знак | | Серебряный знак | | Золотой  знак | | Бронзовый знак | Серебряный знак | | Золотой знак |
| ***Обязательные испытания (тесты)*** | | | | | | | | | | | |
| 11 | Бег на 30 м (с) | **5,3** | | **5,1** | | **4,7** | | **5,6** | **5,4** | | **5,0** |
| Бег на 60 м (с) | **9,6** | | **9,2** | | **8,2** | | **10,6** | **10,4** | | **9,6** |
| 2 | Бег на 2000 м (мин, с) | **10,00** | | **9,40** | | **8,10** | | **12.10** | **11.40** | | **10.00** |
| или на 3000 м (мин, с) | **15,20** | | **14,50** | | **13,00** | | - | - | | - |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | **6** | | **8** | | **12** | | **-** | **-** | | **-** |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | **13** | | **17** | | **24** | | **10** | **12** | | **18** |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | **20** | | **24** | | **36** | | **8** | **10** | | **15** |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | **+4** | | **+6** | | **+11** | | **+5** | **+8** | | **+15** |
| ***Испытания (тесты) по выбору*** | | | | | | | | | | | |
| 5 | Челночный бег 3х10 м (с) | **8,1** | | **7,8** | | **7,2** | | **9,0** | **8,8** | | **8,0** |
| 6 | Прыжок в длину с разбега (см) | **340** | | **355** | | **415** | | **275** | **290** | | **340** |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | **170** | | **190** | | **215** | | **150** | **160** | | **180** |
| 7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | **35** | | **39** | | **49** | | **31** | **34** | | **43** |
| 8 | Метание мяча весом 150 г (м) | **30** | | **34** | | **40** | | **19** | **21** | | **27** |
| 9 | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | **18,50** | | **17,40** | | **16.30** | | **22.30** | **21.30** | | **19.30** |
| или на 5 км (мин, с) | **30,00** | | **29,15** | | **27,00** | | **-** | **-** | | **-** |
| или кросс  на 3 км по пересеченной местности | **16,30** | | **16,00** | | **14,30** | | **19,30** | **18,30** | | **17,00** |
| 10 | Плавание  на 50 м (мин, с) | **1,25** | | **1,15** | | **0,55** | | **1,30** | **1,20** | | **1,03** |
| 11 | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | **15** | | **20** | | **25** | | **15** | **20** | | **25** |
| или пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия» | **18** | | **25** | | **30** | | **18** | **25** | | **30** |
| 12 | Самозащита без оружия (очки) | **15-20** | | **21-25** | | **26-30** | | **15-20** | **21-25** | | **26-30** |
| 13 | Туристский поход с проверкой  туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию  10 км | | | | | | | | |  |
| Количество видов испытаний (тестов)  в возрастной группе | | **13** | **13** | | **13** | | **13** | | | **13** | **13** |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | **7** | **8** | | **9** | | **7** | | | **8** | **9** |

**V. СТУПЕНЬ**

**(возрастная группа от 16 до 17 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | Нормативы | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой  знак |
| ***Обязательные испытания (тесты)*** | | | | | | | |
| 1 | Бег на 30 м (с) | **4,9** | **4,7** | **4,4** | **5,7** | **5,5** | **5,0** |
| или бег на 60 м с) | **8,8** | **8,5** | **8,0** | **10,5** | **10,1** | **9,3** |
| или бег на 100 м (с) | **14,6** | **14,3** | **13,4** | **17,6** | **17,2** | **16,0** |
| 2 | Бег на 2000 м (мин, с) | **-** | **-** | **-** | **12,00** | **11.20** | **9.50** |
| Бег на 3000 м (мин, с) | **15.00** | **14.30** | **12,40** | **-** | **-** | **-** |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине  (количество раз) | **9** | **11** | **14** | **-** | **-** | **-** |
|  | или рывок гири 16 кг (количество раз) | **15** | **18** | **33** | **-** | **-** | **-** |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см  (количество раз) | **-** | **-** | **-** | **11** | **13** | **19** |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (количество раз) | **27** | **31** | **42** | **9** | **11** | **16** |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | **+6** | **+8** | **+13** | **+7** | **+9** | **+16** |
| ***Испытания (тесты) по выбору*** | | | | | | | |
| 5 | Челночный бег 3х10 м (с) | **7,9** | **7,6** | **6,9** | **8,9** | **8,7** | **7,9** |
| 6 | Прыжок в длину с разбега (см) | **375** | **385** | **440** | **285** | **300** | **345** |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | **195** | **210** | **230** | **160** | **170** | **185** |
| 7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) | **36** | **40** | **50** | **33** | **36** | **44** |
| 8 | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | **27** | **29** | **35** | **-** | **-** | **-** |
| или весом 500 г (м) | **-** | **-** | **-** | **13** | **16** | **20** |
| 9 | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | **-** | **-** | **-** | **20,00** | **19,00** | **17.00** |
| или на 5 км (мин, с) | **27,30** | **26,10** | **24,00** | **-** | **-** | **-** |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности | - | - | - | **19,00** | **18,00** | **16,30** |
| или кросс на 5 км по пересеченной местности | **26,30** | **25,30** | **23,30** | - | - | - |
| 10 | Плавание на  50 м (мин, с) | **1,15** | **1,05** | **0,50** | **1,28** | **1,18** | **1,02** |
| 11 | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | **15** | **20** | **25** | **15** | **20** | **25** |
| или пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия» | **18** | **25** | **30** | **18** | **25** | **30** |
| 12 | Самозащита без оружия (очки) | **15-20** | **21-25** | **26-30** | **15-20** | **21-25** | **26-30** |
| 11 | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | **7** | **8** | **9** | **7** | **8** | **9** |