

Ссылка для регистрации на сайте ГТО:

<https://user.gto.ru/user/register>



Что такое ГТО?

Сегодня, среди читателей этой статьи наверное большинство не застало нормы ГТО. По этому следует начать статью именно с расшифровки этого термина ГТО - Готов к Труд и Обороне.

ГТО (Готов к Труд и Обороне) - это программа физической подготовки, которая существовала не только в общеобразовательных, но и в спортивных, профильных, профессиональных организациях Советского Союза. Программа ГТО поддерживалась и финансировалась государством, ведь была частью системы патриотического воспитания. Просуществовала ГТО ровно 60 лет, успев стать частью жизни нескольких поколений наших соотечественников. Сегодня, после 23 лет забвения, ГТО возвращается в школы, в ВУЗы, в жизнь каждого гражданина.

История ГТО в СССР

ГТО появилось в тридцатых годах прошлого века, но предпосылки его возникновения появились намного раньше, в те времена, когда молодому советскому государству просто были позарез нужны новые, боеспособные кадры. В послереволюционный период наша страна столкнулась с двумя проблемами.

Первая – Советский союз на самой заре своего развития оказался окружен со всех сторон чуждыми идеологически государствами. Вторая – гражданская война шла внутри самой страны. Следует также отметить, что даже после окончания гражданской войны ни первая, ни вторая проблема не была решена. Чтобы противостоять противникам как вне, так и внутри страны, нужны были сильные военные. А основой дисциплины, порядка и хорошей физической подготовки – является спорт.

Уже через год после революции Центральным Комитетом был издан декрет, который предполагал обязательное обучение военным делам. Этот декрет и стал основой для развития ряда спортивных организаций. Для ГТО он также стал предпосылкой, и создание этого комплекса было просто

делом времени.

Значки и значкисты

Ошибочно полагать, что «Готов к Труд и Обороне» это всего лишь комплекс физической подготовки. Это целая культура, отдельный спорт, со своими чемпионатами, чемпионами, победами и победителями. В ГТО существовали свои награды – серебряный и золотой значок. В структуре ГТО помимо значков были удостоверения. Первые значки ГТО были выданы в первый же год существования структуры, их получили 24 тысячи человек. Самым первым значок получил Яков Мельников, конькобежец, который получил бронзу на чемпионате мира в 1923 году.

С каждым годом число людей, получивших значки, росло. Так, к примеру, к 1932 году значок первой степени получили 465 тысяч человек, а уже через год – в два раза больше. Через десять лет после создания ГТО число людей, получивших золотой значок составляло 6 миллионов человек. Нормы ГТО в течении своей истории изменялись, дополнялись и сокращались, в зависимости от ситуаций в мире, обществе, даже от погоды. К примеру в районах СССР, где не было снега, лыжные пробежки заменялись пешими. В военное время дисциплины ГТО дополнились рядом прикладных соревнований, к примеру перенос ящика с патронами и лазание по деревьям и шесту. В течении времени сокращалось и количество испытаний. Так, в 1940 году для получения значка 1 степени нужно было пройти 14 испытаний, в последствии эта цифра сократилась до 9 нормативов.

Цели и задачи ГТО.

Всего, можно выделить 2 главные задачи ГТО – повышение общего уровня здоровья населения, и создание определенной прослойки в обществе, всегда готовой к военной обороне. Почему был выбран именно такой формат? Во первых, четкая система нормативов создавала соревновательность. Дети, подростки, старались превзойти сразу трех соперников – во первых, своих товарищей, участников соревнований, во вторых нормативы, указанные в таблице для того, чтобы получить значок. И в третьих, свои собственные результаты. Система ГТО являлась мощным стимулом для спорта. Нормативы развивали все группы мышц, увеличивали выносливость, координацию, умение рассчитывать свои силы и потенциал. Вторая задача – создание группы людей, всегда готовых к обороне государства. Тут задача ГТО не увеличить потенциал до максимума, а унифицировать всех жителей СССР в плане спортивной подготовки, чтобы каждый мог поднять ящик с патронами, чтобы каждый мог в случае чего перелезть через забор, или проползти под колючей проволокой.

ГТО сегодня

Сегодня ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях. Президент России 11 июня этого года издал соответствующее постановление, которое возобновляет забытый на 23 года комплекс. В данном случае преследуется немного другая цель. Программа ГТО создается для того, чтобы увеличить процент населения, которое регулярно занимается спортом, а также в целом продлить жизни россиян. Комплекс

ГТО вернется в школы России уже с первого сентября. А в 2015 году он будет уже учитываться как критерий для поступления в ВУЗы. Система получила много изменений. Так, дети теперь будут заниматься спортом по этой системе с 6 лет. Всего же, на внедрение полной системы потребуется около четырех лет.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении тестирования по испытаниям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для всех категорий граждан Кировского района Санкт-Петербурга

1. Цели и задачи

Настоящее положение разработано в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)", Постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014 N 540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)"

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО)" устанавливает государственные требования к физической подготовленности всех категорий граждан.

Целью внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее Комплекс ГТО), является укрепление здоровья граждан и вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачи Комплекса ГТО:

- повышение уровня физического развития населения;
- стимулирование населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- пропаганда здорового образа жизни;

2.Сроки проведения тестирования

Сдача норм Комплекса ГТО проводится в течение календарного года.

Примечание:

I-VI ступень – тестирование проводится в рамках учебного года

VII-XI ступень – тестирование проводится в рамках календарного года

3.Место проведения тестирования

| Место проведения тестирования | Адрес | Виды испытаний |
|-------------------------------|------------------------------------|--|
| Место тестирования №1 | | |
| стадион «Штурм» | Адрес пр. Народного Ополчения д.24 | 1.Метание теннисного мяча в цель 2.Метание снаряда на дальность 3.Поднимание туловища из положения лежа на спине |

| | | |
|----------------------------------|--------------------------------------|---|
| | | 4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу 5. Подтягивание 6. Прыжок в длину с места 7. Рывок гири 8. Сгибание и разгибание рук 9. Челночный бег 10. Бег на лыжах 11. Бег по пересеченной местности |
| Место тестирования №2 | | |
| ГБОУ Гимназия №261 | пр. Стачек дом 103, корп. 2 | 1. Поднимание туловища из положения лежа на спине 2. Метание теннисного мяча в цель 3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу 4. Подтягивание 5. Прыжок в длину с места 6. Рывок гири 7. Сгибание и разгибание рук 8. Смешанное передвижение 9. Челночный бег |
| Место тестирования №3 | | |
| ГБОУ СОШ №392 | пр. Ветеранов дом 87, корп. 2, литер | 1. Стрельба |
| Место тестирования №4 | | |
| СДЮСШОР Кировского района | Ул. Зины Портновой дом 21, корп. 4 | 1. Бег на длинные и короткие дистанции 2. Метание снаряда на дальность 3. Прыжок в длину с разбега 4. Смешанное передвижение 5. Плавание |

4. Руководство организации и проведением сдачи норм Комплекса

1. Общее руководство подготовкой и проведением тестирования осуществляется Администрацией Кировского района г. Санкт-Петербурга.

2. Организация и проведение тестирования Комплекса ГТО возлагается на Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Центр физической культуры и спорта «Нарвская Застава» Отдел Центр тестирования ГТО (СПб ГБУ «ЦФК и С «Нарвская Застава» Отдел Центр тестирования ГТО)

Адрес: проспект Народного Ополчения дом 24, стадион «Штурм»

Руководитель центра тестирования - Хрищанович Ольга Юрьевна

Контактный телефон Центра тестирования (с кодом города);
(812)377-58-83

e-mail. Stadion-shtorm@mail.ru

Судейство видов тестирования осуществляется специалистами и инструкторами СПб ГБУ «ЦФК и С «Нарвская Застава» Отдел Центр тестирования ГТО

5. Порядок проведения приема нормативов Комплекса ГТО

Прием нормативов Комплекса ГТО проводится согласно Государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденных приказом Министерством спорта Российской Федерации от «08» июля 2014г. №575

6. Награждение и стимулирование

Граждане, успешно выполнившие нормативы Комплекса ГТО соответствующие возрастной ступени награждаются «золотым», «серебряным» или «бронзовым» знаком «Готов к труду и обороне» соответствующей ступени. К знаку прилагается именное удостоверение.

7. Порядок прохождения тестирования (разработан в соответствии с Методическими рекомендациями по организации проведения испытаний (тестов), входящих во ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО)

- Основной принцип привлечения граждан к сдаче норм Комплекса ГТО – принцип добровольности.
- Участник имеет право пройти тестирование либо самостоятельно, либо в составе организованной группы в дни проведения тестирования по графику
- Участник должен быть зарегистрирован на Государственном сайте ВФСК ГТО и иметь свой ID код
- Участник должен иметь при себе удостоверение личности,

медицинский допуск к тестированию - медицинская справка, подписанная врачом и заверенная печатью медицинской организации.

- ☑ Лица, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам, допускаются к подготовке и выполнению нормативов в отдельных видах испытаний Комплекса ГТО только с разрешения лечащего врача и письменного согласия родителей (законных представителей).
- ☑ На выполнение обязательных испытаний дается 1 попытка
- ☑ В выполнении испытаний по выбору допускается выбор тестов
- ☑ Спортивная форма участника тестирования должна соответствовать виду испытаний
- ☑ При прохождении испытания по лыжам, участник должен иметь свой спортивный инвентарь (ботинки, лыжи, палки)
- ☑ Тест по плаванию проводится на закрытой воде (в бассейне). Для прохождения испытания по плаванию участник тестирования обязан предоставить дополнительную медицинскую справку о допуске в бассейн и иметь при себе для посещения бассейна следующие предметы личной гигиены: плавки (купальник), шапочку, тапки для бассейна, мыло, мочалку, полотенце. Без вышеперечисленных предметов участник к тестированию не допускается.
- ☑ Прием нормативов осуществляется в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во ВФСК ГТО

8. Подача заявок на тестирование

- В составе организованной группы - заявка подается через представителя ОУ (учителя физической культуры) по установленной форме (см. приложение 1) на электронный адрес Центра тестирования
- stadion-shtorm@mail.ru (отдел ГТО – тема «Заявка на тестирование»)
- Самостоятельно - заявка подается по установленной форме (см. приложение 2) на электронный адрес Центра тестирования - stadion-shtorm@mail.ru (отдел ГТО – тема «Заявка на тестирование») за 2 (две) недели до начала тестирования по первому виду испытаний в соответствии с графиком, установленным Центром тестирования.

9. Финансирование

Финансовое обеспечение Центра тестирования ВФСК ГТО осуществляется за счет средств, выделенных Учреждению из бюджета Санкт-Петербурга.

10.Оказание первичной медико-санитарной помощи при выполнении нормативов ВФСК ГТО

Оказание медицинской помощи участникам выполнения нормативов ВФСК ГТО проводится с целью сохранения здоровья и предупреждения травматизма силами медицинского пункта объекта спорта, на котором проводится сдача нормативов.

Оказание медицинской помощи при выполнении нормативов ВФСК ГТО включает оказание первичной медико-санитарной помощи участникам и персоналу спортивных сооружений.

Оказание скорой медицинской помощи участникам испытаний, входящих в ВФСК ГТО, осуществляется силами выездных бригад скорой помощи по вызову на местах.

Участник не допускается к испытаниям в случае отсутствия медицинского заключения или при наличии заключения, содержащего неполную информац

1 ступень - Нормы ГТО для школьников 6-8 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Возраст 6-8 лет | | | | | | | |
|---|--|-------------------|------|----------|---------|----------|------|----------|--|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | | |
| | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | | |
| 1. | Челночный бег 3x10 м (сек.) | 10,4 | 10,1 | 9,2 | 10,9 | 10,7 | 9,7 | | |
| | или бег на 30 м (сек.) | 6,9 | 6,7 | 5,9 | 7,2 | 7,0 | 6,2 | | |
| 2. | Смешанное передвижение (1 км) | Без учета времени | | | | | | | |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 115 | 120 | 140 | 110 | 115 | 135 | | |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 2 | 3 | 4 | | | | | |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 5 | 6 | 13 | 4 | 5 | 11 | | |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 7 | 9 | 17 | 4 | 5 | 11 | | |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Пальцами | | Ладонями | | Пальцами | | Ладонями | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | | |
| 7. | Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | | |
| 8. | Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.) | 8.45 | 8.30 | 8.00 | 9.15 | 9.00 | 8.39 | | |
| | или на 2 км | Без учета времени | | | | | | | |
| | или кросс на 1 км по пересеченной местности* | Без учета времени | | | | | | | |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 15 | | |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | | |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 | | |

* Для бесснежных районов страны

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

2 ступень - Нормы ГТО для школьников 9-10 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Возраст 9-10 лет | | | | | | | |
|---|--|-------------------|------|----------|---------|----------|------|----------|--|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | | |
| | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 12,0 | 11,6 | 10,5 | 12,9 | 12,3 | 11,0 | | |
| 2. | Бег на 1 км (мин., сек.) | 7.10 | 6.10 | 4.50 | 6.50 | 6.30 | 6.00 | | |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 190 | 220 | 290 | 190 | 200 | 260 | | |
| | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | 160 | 125 | 130 | 150 | | |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 2 | 3 | 5 | | | | | |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | | | | 7 | 9 | 15 | | |
| 5. | Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз) | 9 | 12 | 16 | 5 | 7 | 12 | | |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Пальцами | | Ладонями | | Пальцами | | Ладонями | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | | |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 24 | 27 | 32 | 13 | 15 | 17 | | |
| 8. | Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.) | 8.15 | 7.45 | 6.45 | 8.40 | 8.20 | 7.30 | | |
| | или на 2 км | Без учета времени | | | | | | | |
| | или кросс на 2 км по пресеченной местности* | Без учета времени | | | | | | | |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 25 | 25 | 50 | 25 | 25 | 50 | | |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | | |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 | | |
| * Для бесснежных районов страны | | | | | | | | | |
| ** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | | | |

3 ступень - Нормы ГТО для школьников 11-12 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Возраст 11-12 лет | | | | | |
|---|--|---|-------|----------|-------------------|-------|----------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 11,0 | 10,8 | 9,9 | 11,4 | 11,2 | 10,3 |
| 2. | Бег на 1,5 км (мин., сек.) | 8.35 | 7.55 | 7.10 | 8.55 | 8.35 | 8.00 |
| | или на 2 км (мин., сек.) | 10.25 | 10.00 | 9.30 | 12.30 | 12.00 | 11.30 |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 280 | 290 | 330 | 240 | 260 | 300 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 175 | 140 | 145 | 165 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 3 | 4 | 7 | | | |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | | | | 9 | 11 | 17 |
| | или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз) | 12 | 14 | 20 | 7 | 8 | 14 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Метание мяча весом 150 г (м) | 25 | 28 | 34 | 14 | 18 | 22 |
| 6. | Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.) | 14.10 | 13.50 | 13.00 | 14.50 | 14.30 | 13.50 |
| | или на 3 км | Без учета времени | | | | | |
| | или кросс на 3 км по пресеченной местности* | Без учета времени | | | | | |
| 7. | Плавание 50 м (мин., сек.) | Без учета времени | | 0.50 | Без учета времени | | 1.05 |
| 8. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Пальцами | | Ладонями | Пальцами | | Ладонями |
| 9. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| 10. | Туристический поход с проверкой туристических навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 |

* Для бесснежных районов страны

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

4 ступень - Нормы ГТО для школьников 13-15 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Возраст 13-15 лет | | | | | |
|---|---|---|-------|----------|-----------|-------|----------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 10,0 | 9,7 | 8,7 | 10,9 | 10,6 | 9,6 |
| 2. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 9.55 | 9.30 | 9.00 | 12.10 | 11.40 | 11.00 |
| | или на 3 км (мин., сек.) | Без учета времени | | | - | - | - |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 330 | 350 | 390 | 280 | 290 | 330 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 4 | 6 | 10 | | | |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | 9 | 11 | 18 |
| | или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз) | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.) | 30 | 36 | 47 | 25 | 30 | 40 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Пальцами | | Ладонями | Пальцами | | Ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 30 | 35 | 40 | 18 | 21 | 26 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) | 18.45 | 17.45 | 16.30 | 22.30 | 21.30 | 19.30 |
| | или на 5 км (мин., сек.) | 28.00 | 27.15 | 26.00 | - | - | - |
| | или кросс на 3 км по пересеченной местности* | Без учета времени | | | | | |
| 9. | Плавание на 50 м (мин., сек.) | Без учета | | 0.43 | Без учета | | 1.05 |
| 10. | 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 |
| 11. | Туристический поход с проверкой туристических навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

* Для бесснежных районов страны

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

5 ступень - Нормы ГТО для школьников¹² в 16-17 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Возраст 16-17 лет | | | | | |
|---|---|---|-------|-------|-------------------|-------|-------|
| | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (сек.) | 14,6 | 14,3 | 13,8 | 18,0 | 17,6 | 16,3 |
| 2. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 9.20 | 8.50 | 7.50 | 11.50 | 11.20 | 9.50 |
| | или на 3 км (мин., сек.) | 15.10 | 14.40 | 13.10 | - | - | - |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 360 | 380 | 440 | 310 | 320 | 360 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 200 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 8 | 10 | 13 | | | |
| | или рывок гири (кол-во раз) | 15 | 25 | 35 | | | |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| | или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз) | - | - | - | 9 | 10 | 16 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.) | 30 | 40 | 50 | 20 | 30 | 40 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +6 | +8 | +13 | +7 | +9 | +16 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 27 | 32 | 38 | - | - | - |
| | или весом 500 г (м) | - | - | - | 13 | 17 | 21 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) | - | - | - | 19.15 | 18.45 | 17.30 |
| | или на 5 км (мин., сек.) | 25.40 | 25.00 | 23.40 | - | - | - |
| | или кросс на 3 км по пересеченной местности* | - | - | - | Без учета времени | | |
| | или кросс на 5 км по пересеченной местности* | Без учета времени | | | - | - | - |
| 9. | Плавание на 50 м (мин., сек.) | Без учета | | 0.41 | Без учета | | 1.10 |
| 10. | 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 |
| 11. | Туристический поход с проверкой туристических навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

* Для бесснежных районов страны

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

6 ступень - Нормы ГТО для женщин 18-29 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Возраст (лет) | | | | | |
|---|---|---|-------|-------|-----------|-------|-------|
| | | 18-24 | | | 25-29 | | |
| | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| 1. | Бег на 100 м (сек.) | 17,5 | 17,0 | 16,5 | 17,9 | 17,5 | 16,8 |
| 2. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 11.35 | 11.15 | 10.30 | 11.50 | 11.30 | 11.00 |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 270 | 290 | 320 | - | - | - |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 170 | 180 | 195 | 165 | 175 | 190 |
| 4. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 10 | 12 | 14 | 10 | 12 | 14 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 34 | 40 | 47 | 30 | 35 | 40 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +8 | +11 | +16 | +7 | +9 | +13 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) | 14 | 17 | 21 | 13 | 16 | 19 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) | 20.20 | 19.30 | 18.00 | 21.00 | 20.00 | 18.00 |
| | или на 5 км (мин., сек.) | 37.00 | 35.00 | 31.00 | 38.00 | 36.00 | 32.00 |
| | или кросс на 3 км по пересеченной местности* | Без учета времени | | | | | |
| 9. | Плавание на 50 м (мин., сек.) | Без учета | | 1.10 | Без учета | | 1.14 |
| 10. | 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 |
| 11. | Туристический поход с проверкой туристических навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

* Для бесснежных районов страны

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

6 ступень - Нормы ГТО для мужчин 18-29 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Возраст (лет) | | | | | |
|---|---|---|-------|-------|-----------|-------|-------|
| | | 18-24 | | | 25-29 | | |
| | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| 1. | Бег на 100 м (сек.) | 15,1 | 14,8 | 13,5 | 15,0 | 14,6 | 13,9 |
| 2. | Бег на 3 км (мин., сек.) | 14.00 | 13.30 | 12.30 | 14.50 | 13.50 | 12.10 |
| 3. | 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 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 9 | 10 | 13 | 9 | 10 | 12 |
| | или рывок гири (кол-во раз) | 20 | 30 | 40 | 20 | 30 | 40 |
| 5. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +6 | +7 | +13 | +5 | +6 | +10 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 6. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 33 | 35 | 37 | 33 | 35 | 37 |
| 7. | Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.) | 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., сек.) | Без учета | | 0.42 | Без учета | | 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. | Туристический поход с проверкой туристических навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

* Для бесснежных районов страны

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.