



ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

утверждены приказом Минспорта России
от 22 февраля 2023 г. № 117

Москва, 2025 г.

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

1 СТУПЕНЬ

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 6 ДО 7 ЛЕТ ВКЛЮЧИТЕЛЬНО

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак	бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300
	Смешанное передвижение по пересеченной местности	200	400	600	180	280	480
3.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	3	7	3	5	9
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8
6.	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знаков отличия Комплекса		5	5	5	5	5	5
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)**		5	5	5	5	5	5

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

2 СТУПЕНЬ

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 8 ДО 9 ЛЕТ ВКЛЮЧИТЕЛЬНО

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		бронзовы й знак	серебряный знак	золотой знак	бронзовы й знак	серебряны й знак	золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7:21	6:30	5:12	7:45	6:55	5:55
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	11:25	9:20	7:55	12:45	10:05	8:18
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9:15	6:55	5:55	9:44	7:20	6:23
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	5	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	10	16	4	7	12
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	11	18	4	7	12
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)	108	122	142	103	117	137
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	25	37	17	22	32
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
	Челночный бег 3х10 м (с)	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4
7.	Плавание на 25 м (мин, с)	3:05	2:36	2:27	3:05	2:36	2:27
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знаков отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6

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

3 СТУПЕНЬ

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 10 ДО 11 ЛЕТ ВКЛЮЧИТЕЛЬНО

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак	бронзовый знак	серебряны й знак	золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8:25	7:35	6:35	10:15	8:10	7:19
3.	Кросс на 2 км (бег по пресеченной местности (мин, с)	18:25	15:45	12:45	19:25	17:10	14:45
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	7	10	16
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
	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 3x10 м (с)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	33	43	23	28	37
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	18	22	28	12	15	20
	Плавание на 50 м (мин, с)	3:00	2:27	2:18	3:00	2:30	2:20
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знаков отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6

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

4 СТУПЕНЬ

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 12 ДО 13 ЛЕТ ВКЛЮЧИТЕЛЬНО

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		бронзовы й знак	серебряный знак	золотой знак	бронзовый знак	серебряны й знак	золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2
	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:03
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14:30	13:35	12:15	15:20	14:20	13:10
	Кросс на 3 км (бег по пресеченной 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	-	-	-
	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
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 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
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	37	47	27	31	41
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	23	27	34	15	19	23
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:33	1:18	0:58	1:38	1:23	1:03
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция — 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	9	15	20	9	15	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия" (очки)	10	20	25	10	20	25
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженность не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знаков отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6

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

5 СТУПЕНЬ

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 14 ДО 15 ЛЕТ ВКЛЮЧИТЕЛЬНО

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак	бронзовый знак	серебряны й знак	золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9
	Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55
	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 пресеченной 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	-	-	-
	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
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 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
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	50	31	35	44
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	41	19	21	27
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:27	1:13	0:54	1:32	1:18	1:01
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция — 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим 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 протяженность не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знаков отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6

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

6 СТУПЕНЬ

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 16 ДО 17 ЛЕТ ВКЛЮЧИТЕЛЬНО

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак	бронзовый знак	серебряны й знак	золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:25	11:10	9:45
	Бег на 3000 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 пресеченной местности (мин, с)	-	-	-	19:25	17:35	16:05
3.	Кросс на 5 км (бег по пресеченной местности (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	34	-	-	-
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	41	51	32	37	45
6.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	12	17	22
	Метание спортивного снаряда 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 из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим 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 протяженность не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знаков отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6

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

7 СТУПЕНЬ

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 18 ДО 19 ЛЕТ ВКЛЮЧИТЕЛЬНО

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак	бронзовый знак	серебряны й знак	золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	8,9	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:20	11:05	9:40
	Бег на 3000 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 пресеченной местности (мин, с)	-	-	-	19:20	17:40	16:10
3.	Кросс на 5 км (бег по пресеченной местности (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	35	-	-	-
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	233	157	173	188
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	41	51	31	37	45
6.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
	Метание спортивного снаряда 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 из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим 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 протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7
	Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знаков отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6

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

8 СТУПЕНЬ

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 20 ДО 24 ЛЕТ ВКЛЮЧИТЕЛЬНО

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
		бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак	бронзовый знак	серебряны й знак	золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	9,1	8,5	8,0	11,1	10,3	9,5
	Бег на 100 м (с)	15,8	14,4	13,9	18,1	17,1	16,2
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	4:35	4:15	4:00
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	13:25	12:15	10:40
	Бег на 3000 м (мин, с)	14:50	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)	27:30	25:00	21:35	-	-	-
	Кросс на 3 км (бег по пресеченной местности (мин, с)	-	-	-	19:35	18:10	17:10
3.	Кросс на 5 км (бег по пресеченной местности (мин, с)	26:30	24:30	21:30	-	-	-
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	13	16	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	9	13	19
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	33	45	9	13	18
4.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	20	26	44	-	-	-
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	6	8	13	8	11	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	207	228	244	167	183	198
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	38	50	31	36	45
6.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	13	18	22
	Метание спортивного снаряда 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 из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим 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 протяженность не менее 15 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7
	Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знаков отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6

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

9 СТУПЕНЬ

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 25 ДО 29 ЛЕТ ВКЛЮЧИТЕЛЬНО

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
		бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак	бронзовый знак	серебряны й знак	золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	9,6	9,0	8,1	11,4	10,5	9,8
	Бег на 100 м (с)	15,3	14,6	13,6	19,1	17,9	16,7
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	5:10	4:40	4:20
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	14:20	12:50	11:15
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:20	12:30	-	-	-
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	23:00	20:20	18:10
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	28:00	26:00	22:00	-	-	-
	Кросс на 3 км (бег по пресеченной местности (мин, с)	-	-	-	22:30	19:50	17:40
3.	Кросс на 5 км (бег по пресеченной местности (мин, с)	27:00	25:30	22:00	-	-	-
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	10	14	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	8	12	18
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	21	25	40	8	12	17
4.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	18	24	41	-	-	-
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	5	7	12	7	9	14
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	202	223	239	163	178	193
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	29	36	47	23	30	38
6.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	12	16	19
	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	32	36	38	-	-	-
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:17	1:03	0:53	1:30	1:15	0:59
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим 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 протяженность не менее 15 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7
	Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знаков отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6

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

10 СТУПЕНЬ

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 30 ДО 34 ЛЕТ ВКЛЮЧИТЕЛЬНО

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
		бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак	бронзовый знак	серебряны й знак	золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	12,3	10,9	8,8	13,1	12,1	10,5
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	5:02	4:06	3:45	6:19	5:24	4:40
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	14:50	13:30	11:45
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:30	14:30	13:00	-	-	-
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	24:00	21:00	18:40
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	29:30	26:30	23:00	-	-	-
3.	Кросс на 3 км (бег по пресеченной местности (мин, с)	-	-	-	23:00	20:35	18:05
	Кросс на 5 км (бег по пресеченной местности (мин, с)	28:30	26:00	22:30	-	-	-
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	8	13	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	15	23	7	11	17
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	15	19	33	5	8	14
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	18	22	40	-	-	-
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	3	5	11	5	7	13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	197	213	234	138	152	173
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	25	32	42	18	23	34
6.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	10	14	18
	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	26	30	35	-	-	-
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:22	1:05	0:55	1:35	1:18	1:03
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия" (очки)	18	25	30	18	25	30
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженность не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7
	Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знаков отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6

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

11 СТУПЕНЬ

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 35 ДО 39 ЛЕТ ВКЛЮЧИТЕЛЬНО

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
		бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак	бронзовый знак	серебряны й знак	золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	12,7	11,3	9,1	13,4	12,4	10,7
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	5:13	4:17	3:55	6:54	5:52	5:00
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	15:20	14:00	12:10
	Бег на 3000 м (мин, с)	16:05	14:40	13:30	-	-	-
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	25:10	21:40	20:00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	32:20	29:20	25:20	-	-	-
3.	Кросс на 3 км (бег по пресеченной местности (мин, с)	-	-	-	24:00	21:05	19:40
	Кросс на 5 км (бег по пресеченной местности (мин, с)	29:30	27:30	24:30	-	-	-
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	7	11	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	14	22	6	10	16
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	30	4	7	12
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	17	22	38	-	-	-
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	2	4	10	4	6	12
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	208	228	128	142	167
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	23	30	40	15	21	30
6.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	8	12	17
	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	25	30	35	-	-	-
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:27	1:11	0:58	1:40	1:23	1:07
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия" (очки)	18	25	30	18	25	30
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженность не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7
	Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знаков отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6

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

12 СТУПЕНЬ

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 40 ДО 44 ЛЕТ ВКЛЮЧИТЕЛЬНО

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
		бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак	бронзовый знак	серебряны й знак	золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:20	4:05	8:05	6:55	5:20
	Бег на 2000 м (мин, с)	13:20	11:45	9:45	16:30	14:50	12:40
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	23:00	20:20	17:40
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	37:40	34:10	27:40	-	-	-
	Кросс на 2 км (бег по пресеченной местности (мин, с)	-	-	-	17:20	15:40	13:10
	Кросс на 3 км (бег по пресеченной местности (мин, с)	22:30	20:00	16:10	-	-	-
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	7	10	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	5	9	15
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	2	6	11
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	13	18	29	-	-	-
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	1	3	9	2	4	11
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Бег на 60 м (с)	13,0	11,8	9,5	14,0	13,0	11,3
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	28	36	13	17	26
6.	Плавание на 50 м (мин, с)	1:30	1:13	1:00	1:45	1:26	1:13
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	13	16	25	13	16	22
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия" (очки)	16	21	29	16	21	27
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженность не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знаков отличия Комплекса		4	4	5	4	4	5
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		4	4	5	4	4	5

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

13 СТУПЕНЬ

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 45 ДО 49 ЛЕТ ВКЛЮЧИТЕЛЬНО

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
		бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак	бронзовый знак	серебряны й знак	золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 1000 м (мин, с)	6:30	5:55	5:05	8:25	7:20	6:20
	Бег на 2000 м (мин, с)	13:40	12:00	10:15	17:40	15:50	13:20
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	24:20	22:00	19:10
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	41:00	36:30	30:30	-	-	-
	Кросс на 2 км (бег по пресеченной местности (мин, с)	-	-	-	18:20	16:40	14:10
	Кросс на 3 км (бег по пресеченной местности (мин, с)	23:30	20:40	16:40	-	-	-
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	6	9	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	11	19	4	8	13
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	16	27	2	6	10
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	8	12	24	-	-	-
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	0	2	8	2	4	10
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Бег на 60 м (с)	14,6	13,3	10,9	15,1	13,8	11,4
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	17	25	32	9	13	22
6.	Плавание на 50 м (мин, с)	1:35	1:15	1:03	1:50	1:30	1:18
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	10	13	25	10	13	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия" (очки)	13	18	27	13	18	25
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженность не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знаков отличия Комплекса		4	4	5	4	4	5
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		4	4	5	4	4	5

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

14 СТУПЕНЬ

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 50 ДО 54 ЛЕТ ВКЛЮЧИТЕЛЬНО

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
		бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак	бронзовый знак	серебряны й знак	золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 1000 м (мин, с)	7:36	6:23	5:35	8:50	7:42	6:40
	Бег на 2000 м (мин, с)	14:10	12:25	10:45	18:20	16:40	14:10
	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	27:40	25:45	23:50	31:30	29:30	27:30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	26:55	24:50	21:40
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	44:45	40:10	33:30	-	-	-
	Кросс на 2 км (бег по пресеченной местности (мин, с)	-	-	-	19:25	17:40	15:10
	Кросс на 3 км (бег по пресеченной местности (мин, с)	24:00	21:00	17:40	-	-	-
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	5	8	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	3	8	16	3	7	11
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	12	25	2	6	9
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	7	11	21	-	-	-
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	-1	1	7	1	3	9
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	13	20	28	7	12	19
5.	Плавание на 50 м (мин, с)	1:37	1:18	1:08	1:55	1:33	1:21
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	10	13	22	7	10	18
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия" (очки)	13	18	27	10	15	23
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженность не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знаков отличия Комплекса		4	4	5	4	4	5
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		4	4	5	4	4	5

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

15 СТУПЕНЬ

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 55 ДО 59 ЛЕТ ВКЛЮЧИТЕЛЬНО

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
		бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак	бронзовый знак	серебряны й знак	золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 1000 м (мин, с)	8:37	7:05	6:05	9:12	8:05	7:00
	Бег на 2000 м (мин, с)	14:20	12:40	11:40	20:30	18:40	15:30
	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	28:40	26:40	24:40	32:45	30:30	28:30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	27:30	25:40	23:10
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	51:00	45:10	36:40	-	-	-
	Кросс на 2 км (бег по пресеченной местности (мин, с)	-	-	-	21:35	19:40	16:10
	Кросс на 3 км (бег по пресеченной местности (мин, с)	24:30	21:40	18:40	-	-	-
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	7	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	2	6	13	2	6	10
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	11	19	2	5	8
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	5	9	19	-	-	-
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	-2	0	5	1	3	8
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	10	16	25	6	10	16
5.	Плавание на 50 м (мин, с)	1:43	1:21	1:13	2:00	1:39	1:26
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	10	13	22	7	10	18
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия" (очки)	13	18	27	10	15	23
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженность не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знаков отличия Комплекса		4	4	5	4	4	5
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		4	4	5	4	4	5

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

16 СТУПЕНЬ

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 60 ДО 64 ЛЕТ ВКЛЮЧИТЕЛЬНО

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
		бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак	бронзовый знак	серебряны й знак	золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	10:50	9:11	6:45	11:30	9:55	8:00
	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	20:30	17:40	13:40	23:35	20:40	17:40
	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	29:30	27:40	25:40	33:40	31:40	29:40
	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	32:40	27:40	24:40
	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	31:40	28:20	21:10	-	-	-
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	3	7	15	2	6	8
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	-6	-4	-1	0	2	6
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	8	13	22	4	8	14
5.	Плавание на 25 м (мин, с)	3:00	2:36	2:25	3:05	2:40	2:27
	Смешанное передвижение по пересеченной местности 2 км (мин, с)	-	-	-	34:40	28:40	25:40
	Смешанное передвижение по пересеченной местности 3 км (мин, с)	33:40	29:40	23:40	-	-	-
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знаков отличия Комплекса		4	4	5	4	4	5
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		4	4	5	4	4	5

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

17 СТУПЕНЬ

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 65 ДО 69 ЛЕТ ВКЛЮЧИТЕЛЬНО

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
		бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак	бронзовый знак	серебряны й знак	золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	11:55	10:14	8:45	11:30	10:27	9:00
	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	22:35	19:40	16:10	25:40	22:40	19:40
	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	31:40	29:40	27:40	35:40	33:40	31:40
	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	34:00	29:40	26:40
	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	33:30	30:00	22:00	-	-	-
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	3	7	12	2	6	8
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	-9	-6	-4	-5	-1	2
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	5	9	16	3	5	11
5.	Плавание на 25 м (мин, с)	3:05	2:40	2:30	3:10	2:45	2:30
	Смешанное передвижение по пересеченной местности 2 км (мин, с)	-	-	-	35:00	30:40	27:40
	Смешанное передвижение по пересеченной местности 3 км (мин, с)	35:00	31:00	25:10	-	-	-
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знаков отличия Комплекса							
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса							
4							

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

18 СТУПЕНЬ

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 70 И СТАРШЕ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
		бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак	бронзовый знак	серебряны й знак	золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	16:30	13:39	11:00	18:24	15:24	12:00
	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	24:30	21:40	18:40	28:40	25:40	21:40
	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	33:40	31:40	29:40	37:05	35:40	32:40
	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	35:40	30:40	27:40
	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	39:40	33:40	27:40	-	-	-
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)	1	5	8	1	4	6
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	-10	-8	-6	-6	-4	0
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	3	7	15	1	5	9
5.	Плавание на 25 м (мин, с)	3:15	2:45	2:35	3:20	2:50	2:35
	Смешанное передвижение по пересеченной местности 2 км (мин, с)	-	-	-	36:45	31:40	29:05
	Смешанное передвижение по пересеченной местности 3 км (мин, с)	39:45	34:40	28:40	-	-	-
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знаков отличия Комплекса		4	4	5	4	4	5
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		4	4	5	4	4	5

ПОЛУЧЕНИЕ МЕДИЦИНСКОГО ДОПУСКА

1. Индивидуально

Медицинская справка о допуске к испытаниям комплекса ГТО, подписанная врачом и заверенная печатью медицинской организации. Справка выдается в городской поликлинике.

2. Коллективно

- а) Коллективная заявка на прохождение тестирования от образовательной организации, заверенная подписью директора образовательной организации. В заявке указана информация об отнесении обучающегося к основной медицинской группе здоровья для занятий физической культурой.
- б) Коллективная заявка с отметкой «Допущен» напротив каждой фамилии участника с подписью и личной печатью врача, при наличии подписи с расшифровкой ФИО врача в конце заявки, заверенной печатью медицинской организации.

ГБОУ «Воробьёвы горы»

- Электронная почта: a.brattsev@mailvg.ru
- Телефон горячей линии: +7 (499)-137-85-30
- Сайт: <https://vg.mskobr.ru/proekty/nashi-proecty/gto>

