







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

**I. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 6 до 8 лет)\***

| №<br>п/п                              | Испытания (тесты)  | Нормативы   |   |   |   |   |   |
|---------------------------------------|--|---|---|---|---|---|---|
|                                       |  | Мальчики  |   |   | Девочки   |   |   |
|                                       |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |  |   |   |   |   |   |   |
| 1.                                    | Челночный бег 3x10 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 лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)       | 6   | 9   | 15  | 4   | 6   | 11  |
|                                       | или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)              | 7   | 10  | 17  | 4   | 6   | 11  |
| 4.                                    | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +1  | +3  | +7  | +3  | +5  | +9  |

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

**I. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 6 до 8 лет)\***







| №<br>п/п   | Испытания (тесты)  | Нормативы   |   |   |   |   |   |
|--|--|---|---|---|---|---|---|
|  |  | Мальчики  |   |   | Девочки   |   |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>   |  |   |   |   |   |   |   |
| 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)     | 2   | 3   | 4   | 1   | 2   | 3   |
| 7.   | Поднимание туловища из положения лёжа 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 по пересечённой местности на 1 км (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 испытаний (тестов) в возрастной группе  |  | 9   | 9   | 9   | 9   | 9   | 9   |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс) |  | 6   | 6   | 7   | 6   | 6   | 7   |

\* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.







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

**II. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 9 до 10 лет)\***

| №<br>п/п                              | Испытания (тесты)  | Нормативы   |   |   |   |   |  |
|---------------------------------------|--|---|---|---|---|---|--|
|                                       |  | Мальчики  |   |   | Девочки   |   |  |
|                                       |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |  |   |   |   |   |   |  |
| 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 лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)       | 9   | 12  | 20  | 7   | 9   | 15   |
|                                       | или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)              | 10  | 13  | 22  | 5   | 7   | 13   |
| 4.                                    | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +2  | +4  | +8  | +3  | +5  | +11  |

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

**II. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 9 до 10 лет)\***







| №<br>п/п   | Испытания (тесты)  | Нормативы   |   |   |   |   |   |
|--|--|---|---|---|---|---|---|
|  |  | Мальчики  |   |   | Девочки   |   |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>   |  |   |   |   |   |   |   |
| 5.   | Челночный бег 3x10 м (с)   | 9,6   | 9,3   | 8,5   | 9,9   | 9,5   | 8,7   |
|  | Прыжок в длину с разбега (см)  | 210   | 225   | 285   | 190   | 200   | 250   |
| 6.   | 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 лёжа 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 (бег по пересечённой местности) (мин, с)               | 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 испытаний (тестов) в возрастной группе  |  | 10  | 10  | 10  | 10  | 10  | 10  |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс) |  | 7   | 7   | 8   | 7   | 7   | 8   |

\* В выполнении нормативов участвует население до 10 лет включительно

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.







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

**III. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 11 до 12 лет)\***

| №<br>п/п                              | Испытания (тесты)  | Нормативы   |   |   |   |   |  |
|---------------------------------------|--|---|---|---|---|---|--|
|                                       |  | Мальчики  |   |   | Девочки   |   |  |
|                                       |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |  |   |   |   |   |   |  |
| 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 бег 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 лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)       | 11  | 15  | 23  | 9   | 11  | 17   |
|                                       | или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)              | 13  | 18  | 28  | 7   | 9   | 14   |
| 4.                                    | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +3  | +5  | +9  | +4  | +6  | +13  |

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

**III. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 11 до 12 лет)\***

| №<br>п/п   | Испытания (тесты)   | Нормативы   |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
|  |   | Мальчики  |   |   | Девочки   |   |   |
|  |   |  |  |  |  |  |  |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>   |   |   |   |   |   |   |   |
| 5.   | Челночный бег 3x10 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 лёжа 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 (бег по пересечённой местности) (мин, с)  | 18.30   | 17.30   | 16.00   | 21.00   | 20.00   | 17.40   |
| 10.  | Плавание на 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 из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»   | 13  | 20  | 25  | 13  | 20  | 25  |
| 12.  | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)  | 5   |   |   |   |   |   |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе  |   | 12  | 12  | 12  | 12  | 12  | 12  |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс) |   | 7   | 7   | 8   | 7   | 7   | 8   |







\* В выполнении нормативов участвует население до 12 лет включительно

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.









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

**IV. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 13 до 15 лет)\*

| №<br>п/п                              | Испытания (тесты)  | Нормативы   |   |   |   |   |  |
|---------------------------------------|--|---|---|---|---|---|--|
|                                       |  | Мальчики  |   |   | Девочки   |   |  |
|                                       |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |  |   |   |   |   |   |  |
| 1.                                    | Бег на 30 м (с)<br>или бег на 60 м (с)   | 5,3<br>9,6  | 5,1<br>9,2  | 4,7<br>8,2  | 5,6<br>10,6   | 5,4<br>10,4   | 5,0<br>9,6   |
| 2.                                    | Бег на 2000 м (мин, с)<br>или бег на 3000 м (мин, с)                             | 10.00<br>15.20  | 9.40<br>14.50   | 8.10<br>13.00   | 12.10<br>–  | 11.40<br>–  | 10.00<br>–   |
| 3.                                    | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)                     | 6   | 8   | 12  | –   | –   | –  |
|                                       | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)       | 13  | 17  | 24  | 10  | 12  | 18   |
|                                       | или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)              | 20  | 24  | 36  | 8   | 10  | 15   |
| 4.                                    | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +4  | +6  | +11   | +5  | +8  | +15  |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>    |  |   |   |   |   |   |  |
| 5.                                    | Челночный бег 3x10 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 лёжа 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   |

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


**IV. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 13 до 15 лет)\*

| №<br>п/п                           | Испытания (тесты)  | Нормативы   |   |   |   |   |   |
|------------------------------------|--|---|---|---|---|---|---|
|                                    |  | Мальчики  |   |   | Девочки   |   |   |
|                                    |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b> |  |   |   |   |   |   |   |
| 9.                                 | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**  | 18.50   | 17.40   | 16.30   | 22.30   | 21.30   | 19.30   |
|                                    | или бег на лыжах на 5 км (мин, с)**  | 30.00   | 29.15   | 27.00   | –   | –   | –   |
|                                    | или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)   | 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 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  |
| 12.                                | Самозащита без оружия (очки)   | 15-20   | 21-25   | 26-30   | 15-20   | 21-25   | 26-30   |
| 13.                                | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)   | 10  |   |   |   |   |   |
|                                    | Количество испытаний (тестов) в возрастной группе  | 13  | 13  | 13  | 13  | 13  | 13  |
|                                    | Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс) | 7   | 8   | 9   | 7   | 8   | 9   |

\* В выполнении нормативов участвует население до 15 лет включительно  
\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

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

**V. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 16 до 17 лет)\***

| №<br>п/п                              | Испытания (тесты)  | Нормативы   |   |   |   |   |  |
|---------------------------------------|--|---|---|---|---|---|--|
|                                       |  | Юноши   |   |   | Девушки   |   |  |
|                                       |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |  |   |   |   |   |   |  |
| 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   |
|                                       | или 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 подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)       | –   | –   | –   | 11  | 13  | 19   |
|                                       | или рывок гири 16 кг (количество раз)  | 15  | 18  | 33  | –   | –   | –  |
|                                       | или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)              | 27  | 31  | 42  | 9   | 11  | 16   |
| 4.                                    | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +6  | +8  | +13   | +7  | +9  | +16  |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>    |  |   |   |   |   |   |  |
| 5.                                    | Челночный бег 3x10 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 лёжа на спине (количество раз за 1 мин)         | 36  | 40  | 50  | 33  | 36  | 44   |

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

**V. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 16 до 17 лет)\***

| №<br>п/п   | Испытания (тесты)  | Нормативы   |   |   |   |   |   |
|--|--|---|---|---|---|---|---|
|  |  | Юноши   |   |   | Девушки   |   |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>   |  |   |   |   |   |   |   |
| 8.   | Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)   | 27  | 29  | 35  | –   | –   | –   |
|  | весом 500 г (м)  | –   | –   | –   | 13  | 16  | 20  |
| 9.   | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**  | –   | –   | –   | 20.00   | 19.00   | 17.00   |
|  | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**  | 27.30   | 26.10   | 24.00   | –   | –   | –   |
|  | или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)   | –   | –   | –   | 19.00   | 18.00   | 16.30   |
| 10.  | или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)   | 26.30   | 25.30   | 23.30   | –   | –   | –   |
|  | Плавание на 50 м (мин, с)  | 1.15  | 1.05  | 0.50  | 1.28  | 1.18  | 1.02  |
| 11.  | 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  |
|  | 12.  | Самозащита без оружия (очки)  | 15-20   | 21-25   | 26-30   | 15-20   | 21-25   |
| 13.  | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)   | 10  |   |   |   |   |   |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе  |  | 13  | 13  | 13  | 13  | 13  | 13  |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс) |  | 7   | 8   | 9   | 7   | 8   | 9   |

\* В выполнении нормативов участвует население до 17 лет включительно

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.