

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. главы администрации  
Анучинского муниципального округа

А.Я. Янчук

«13» января 2025 года



## ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении окружного Фестиваля «ГТО всей семьей» ВФСК ГТО  
среди семейных команд Анучинского муниципального округа

### 1. ОБЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1.1 Окружной Фестиваль «ГТО всей семьей» Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди семейных команд Анучинского муниципального округа (далее - Фестиваль) проводится в рамках Федерального проекта «Спорт – норма жизни», в соответствии с планом мероприятий, по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденным распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. №1165-р (в редакции от 17.09.2023 №1455), с планом мероприятий направленных на организацию массовых пропагандистских акций по продвижению ВФСК ГТО в Анучинском муниципальном округе, утвержденным 25 декабря 2024 года.

1.2 Целью проведения Фестиваля является популяризация ВФСК ГТО, привлечение различных категорий населения Анучинского муниципального округа к регулярным занятиям физической культурой, спортом и ведению здорового образа жизни.

1.3 Задачи Фестиваля:

- повышение интереса различных возрастных групп населения Анучинского МО к ВФСК ГТО;
- пропаганда традиционных семейных ценностей, в том числе формирование здорового образа жизни среди возрастных групп населения Анучинского МО;
- укрепление здоровья и повышение физической подготовленности возрастных групп населения Анучинского МО.

### 2. РУКОВОДСТВО И ПРОВЕДЕНИЕ

Общее руководство организацией и проведением Фестиваля осуществляется центром тестирования ВФСК ГТО и сотрудниками ДЮСШ с. Анучино.

Непосредственное проведение Фестиваля осуществляет судейская коллегия.

### 3. УЧАСТНИКИ ФЕСТИВАЛЯ

- 3.1. К участию в Фестивале допускаются команды из числа семей Анучинского муниципального округа.
- 3.2. Состав команды: **3 человека**
- ✓ **1 ребенок** (мальчик или девочка) в возрасте 8-11 лет (вторая, третья ступени комплекса ГТО);
  - ✓ **папа и мама**, либо законные представители ребенка в возрасте 25-49 лет (девятая-тринадцатая ступени комплекса ГТО);
- 3.3. Все участники должны быть зарегистрированы на Всероссийском интернет-портале ВФСК ГТО (по адресу в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» [www.gto.ru](http://www.gto.ru)), иметь уникальный идентификационный номер участника (УИН), **кто ранее был зарегистрирован, регистрироваться НЕ НАДО.**

### 4. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Фестиваль проводится **30 мая 2025 год** по адресу: с. Анучино, ул. Юзефовича, д. 2-А  
Начало судейской коллегии **в 10.30 часов.**

### 5. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

Спортивная программа		
№ пп	Виды испытаний (тестов)	Участники, возрастная группа
1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	все участники
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (количество раз)	все участники
3.	Наклон вперед из положения стоя на скамейке	все участники
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	мальчики 8-11 лет девочки 8-11 лет
5.	Метание спортивного снаряда весом 500гр. / 700гр.	папа 25-49 лет мама 25-49 лет
6.	Бег 30м	мальчики 8-11 лет девочки 8-11 лет
7.	Бег 60м	папа 25-49 лет мама 25-49 лет
Командное соревнование		
8.	Эстафета ГТО	все участники

**Эстафета ГТО** – соревнования командные, участие принимают все команды. Результаты эстафеты входят в общекомандный зачет.

## **6. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ ФЕСТИВАЛЯ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА**

- 6.1. Все участники должны быть зарегистрированы на Всероссийском интернет-портале ВФСК ГТО (по адресу в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» [www.gto.ru](http://www.gto.ru)), иметь уникальный идентификационный номер участника (УИН), **кто ранее был зарегистрирован, регистрироваться НЕ НАДО.**
- 6.2. Перед прохождением тестирования рекомендуется внимательно ознакомиться с правилами выполнения нормативов (тестов) комплекса ГТО (Приложение 5).
- 6.3. Для участия в Фестивале необходимо заполнить заявку по установленной форме на каждого члена семейной команды (Приложение 1).
- 6.4. При формировании заявки необходимо вносить информацию идентичную той, которая ранее была указана в «Личном кабинете» сайта [gto.ru](http://gto.ru) (ФИО, ID- номер, дата рождения, степень комплекса ГТО).
- 6.5. Предварительные заявки принимаются до **28 мая 2025 года** на электронную почту Центра тестирования ВФСК ГТО Анучинского МО [anuchino.gto@mail.ru](mailto:anuchino.gto@mail.ru).
- 6.6. В день проведения Фестиваля участники предоставляют:
- 6.6.1. Оригинал заявки (Приложение 1);
  - 6.6.2. Документ, удостоверяющий личность каждого участника – свидетельство о рождении (копия) или паспорт (копия);
  - 6.6.3. Копию полиса обязательного медицинского страхования;
  - 6.6.4. Медицинское заключение на каждого участника о допуске к участию в Фестивале, выданное лечебным учреждением по месту жительства;
  - 6.6.5. Согласие (2 шт.) на обработку персональных данных (Приложение 2, Приложение 3) (для ребенка заполняется родителями или законными представителями).

**К участию в Фестивале не допускаются лица, не соответствующие вышеуказанным требованиям настоящего Положения.**

## **7. УСЛОВИЕ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

- 7.1. Результаты выполнения испытаний каждым участником фиксируются и вносятся в протокол в соответствии с утвержденными государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения, а также загружаются в автоматизированную информационную систему «АИС ГТО».
- 7.2. Командное первенство определяется по **наименьшей сумме мест**, набранных всеми членами команды за выполнение испытаний для возрастных групп от 8 до 11 лет, от 25 до 49 лет и результатам Эстафеты ГТО.

7.3. Победители Эстафеты ГТО определяются по наименьшему времени прохождения эстафеты всеми участниками команды.

7.4. При равенстве мест предпочтение отдается подтягиванию из виса лежа на низкой перекладине 90 см.

## **8. НАГРАЖДЕНИЕ**

8.1. Победитель и призеры Фестиваля награждаются грамотами, медалями и призами.

8.2. Судейская коллегия оставляет за собой право учреждать специальные номинации, определять в них победителя и награждать специальными призами.

## **9. РАСХОДЫ**

9.1. Расходы, связанные с проездом на Фестиваль, осуществляются за счет средств участников.

9.2. Участники соревнований питанием не обеспечиваются.

9.3. Расходы, связанные с предоставлением наградной атрибутики, осуществляются за счет средств ДЮСШ с. Анучино.

**Примечание:** Справки по телефону 8(42362) 97- 3- 11.

**ЗАЯВКА**  
**на прохождение тестирования в рамках**  
**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**  
**«Готов к труду и обороне»**

№ п/п	Наименование	Информация
1.	Фамилия, Имя, Отчество	
2.	Дата рождения (дата. месяц. год)	
3.	Возраст (лет) на момент тестирования	
4.	Пол	
5.	Адрес места жительства	
6.	Документ, удостоверяющий личность (свидетельство о рождении или паспорт)	
7.	Спортивный разряд с указанием вида спорта (при наличии, действующий) <b>Заверенная выписка из приказа предоставляется в Центр тестирования за 3 дня до выполнения первого испытания!</b>	
8.	Возрастная ступень ВФСК ГТО	
9.	ID, идентификационный номер, полученный при регистрации на федеральном сайте <a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>	
10.	Контакты	Телефон:
		e-mail:
11.	Название общеобразовательной организации (где ребенок учится) / Место работы родителя	
12.	Перечень выбранных испытаний (перечислить названия)	

**Согласие на обработку персональных данных  
для Центра тестирования ДЮСШ с. Анучино**

Я, \_\_\_\_\_  
(ФИО)  
 паспорт \_\_\_\_\_ выдан \_\_\_\_\_  
(серия, номер) (кем, когда)

зарегистрированный по адресу: \_\_\_\_\_

являюсь законным представителем несовершеннолетнего \_\_\_\_\_  
(ФИО) \_\_\_\_\_ года рождения,

**настоящим даю согласие:**

- на прохождение тестирования в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) моим ребенком

\_\_\_\_\_ (ФИО)  
 - на обработку в Центре тестирования по адресу: с. Анучино, Анучинского района, Приморского края, ул. Юзефовича 2-А моих и моего ребенка персональных данных в рамках организации тестирования по видам испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Я даю согласие на использование моих и моего ребенка персональных данных в целях:**

- корректного оформления документов, в рамках организации тестирования по видам испытания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- предоставления информации в государственные органы Российской Федерации в порядке, предусмотренным действующим законодательством.

Настоящее согласие предоставляется на осуществление любых действий в отношении моих и моего ребенка персональных данных, которые необходимы или желаемы для достижения указанных выше целей, включая (без ограничения) сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, распространение (в том числе передачу третьим лицам), обезличивание, блокирование, трансграничную передачу персональных данных, а также осуществление любых иных действий с моими и моего ребенка персональными данными, предусмотренных действующим законодательством Российской Федерации.

Я подтверждаю, что, давая такое Согласие, я действую по своей воле и в интересах своего ребенка

Дата: \_\_\_\_\_ Подпись \_\_\_\_\_

СОГЛАСИЕ ЗАКОННОГО ПРЕДСТАВИТЕЛЯ  
НА ОБРАБОТКУ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНЕГО

Я, \_\_\_\_\_ (ФИО), проживающий  
по \_\_\_\_\_ адресу

Паспорт Серия \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_ выдан (кем и когда) \_\_\_\_\_

являюсь законным представителем субъекта персональных данных:  
\_\_\_\_\_ (ФИО),  
проживающего по адресу \_\_\_\_\_

Свидетельство о рождении серия \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_ выдано (кем и  
когда): \_\_\_\_\_

на основании ст. 64 п. 1 Семейного кодекса РФ<sup>1</sup>.

Настоящим даю свое согласие на обработку АНО «Дирекция спортивных и социальных проектов», расположенной по адресу: 420010, Россия, г. Казань, Деревня Универсиады, д.35, Международный информационный центр (УЛК Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма) (далее – Дирекция) моих персональных данных, включенных в настоящее согласие (исключительно в целях получения согласия) и персональных данных моего несовершеннолетнего ребенка, а именно: фамилия, имя, отчество (при наличии); пол; дата рождения; адрес места жительства (адрес регистрации и проживания); контактный телефон, адрес электронной почты; основное место учебы, работы (при наличии); спортивный разряд (при наличии); спортивные предпочтения (при наличии); фотография; результаты испытаний, сведения о полученных знаках отличия, пароль учетной записи на Интернет-портале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; информация, включенная в настоящее согласие

**с целью** предоставления доступа к мероприятиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – «Комплекс ГТО») в соответствии с Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29 августа 2014 г. N 739 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Обработка персональных данных включает сбор, систематизацию, накопление, уточнение (обновление, изменение), использование, обезличивание, блокирование, хранение, уничтожение и передачу Министерству образования и науки России, Центрам тестирования, созданным в соответствии с Приказом Минспорта России от 01.12.2014 N 954/1 «Об утверждении Порядка создания Центров тестирования по выполнению видов испытаний (текстов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта и Положения о них», а также федеральному и региональным органам исполнительной власти в области физической культуры и спорта и уполномоченным ими организациям в электронном виде и/или на бумажных носителях.

Согласие действует до достижения целей обработки, однако, я (или мой ребенок, по достижению совершеннолетия) также вправе в любой момент отозвать данное согласие\*,

<sup>1</sup> Для родителей. Для усыновителей «ст. ст. 64 п. 1, 137 п. 1 Семейного Кодекса РФ», опекуны – «ст 15 п. 2 Федерального закона «Об опеке и попечительстве», попечители – «ст 15 п. 3. Федерального закона «Об опеке и попечительстве».

путём направления письменного уведомления на адрес: 420010, Россия, г. Казань, Деревня Универсиады, д.35, Международный информационный центр (УЛК Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма). В случае отзыва согласия на обработку персональных данных Дирекция обеспечивает прекращение такой обработки и обеспечивает их уничтожение в срок, не превышающий тридцати дней с даты поступления указанного отзыва, за исключением случаев, когда дальнейшая обработка персональных данных необходима для исполнения полномочий федеральных органов исполнительной власти, органов государственных внебюджетных фондов, исполнительных органов государственной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления и функций организаций, участвующих в предоставлении соответственно государственных и муниципальных услуг, предусмотренных Федеральным законом от 27 июля 2010 года N 210-ФЗ «Об организации предоставления государственных и муниципальных услуг».

Обработку персональных данных ребенка для любых иных целей я запрещаю. Она может быть возможна только с согласия на такую обработку в каждом отдельном случае.

Я подтверждаю, что, давая настоящее согласие, я действую по своей воле и в интересах ребенка, законным представителем которого являюсь.

Дата: \_\_\_\_\_ . \_\_\_\_ г.

Подпись: \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_).

---

\*Обращаем внимание, что отзыв согласия на обработку персональных данных влечёт за собой удаление записей, содержащих персональные данные, в информационных системах персональных данных Дирекции, что может повлечь невозможность использования сервисов Интернет-портала Дирекции, а также участия в мероприятиях Комплекса ГТО.



**ЗАЯВКА**  
**на участие в Фестивале «ГТО всей семьей» ВФСК ГТО**  
**среди семейных команд Анучинского муниципального округа.**

\_\_\_\_\_  
 (Наименование семейной команды)

№ п\п	Фамилия, Имя, Отчество	Дата рождения (дата. месяц. год) Количество полных лет на момент тестирования	Возрастная ступень ВФСК ГТО	ID Идентификационный номер в АИС ГТО по форме XX-XX-XXXXXXX	Виза врача (допущен. Подпись врача. Печать напротив каждого участника соревнований)
1.			8-11 лет		
2.			25-49 лет		
3.			25-49 лет		

Руководитель семейной команды:

ФИО (полностью) \_\_\_\_\_

Контактный телефон \_\_\_\_\_



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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

ДИРЕКЦИЯ  
спортивных  
и социальных  
ПРОЕКТОВ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ  
ОПЕРАТОР  
всероссийского  
комплекса ГТО

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

### ВТОРАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1.	Бег на 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1	<b>Скоростные возможности</b>
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	-	-	-	<b>Сила</b>
	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	<b>Гибкость</b>



8-800-350-00-00



www.gto.ru









vk.com/vfsk\_gto



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

### ВТОРАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	122	142	103	117	137	Скоростно-силовые возможности
	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	Координационные способности
	Челночный бег 3x10 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	Прикладные навыки
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	





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

**ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5	Скоростные возможности
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03	Выносливость
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8:25	7:35	6:35	10:15	8:10	7:19	
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:25	15:45	12:45	19:25	17:10	14:45	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	7	10	16	
	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	Гибкость





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

### ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6	Координационные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152	Скоростно-силовые возможности
	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	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	3:00	2:27	2:18	3:00	2:30	2:20	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	













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

**ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 25 до 29 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
								
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1.	Бег на 60 м (с)	9,6	9,0	8,1	11,4	10,5	9,8	Скоростные возможности
	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	Выносливость
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:20	12:30	-	-	-	
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	14:20	12:50	11:15	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	28:00	26:00	22:00	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	23:00	20:20	18:10	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:30	22:00	-	-	-	
3.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	22:30	19:50	17:40	Сила
	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	-	-	-	Гибкость
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	5+	+7	+12	+7	+9	+14	





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

### ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 25 до 29 лет включительно)







№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	202	223	239	163	178	193	Скоростно-силовые возможности
	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	Прикладные навыки
	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 (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	
	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 15 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6		
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6		





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

**ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 30 до 34 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
								
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1.	Бег на 60 м (с)	12,3	10,9	8,8	13,1	12,1	10,5	Скоростные возможности
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	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	23:00	20:35	18:05	
3.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	28:30	26:00	22:30	-	-	-	Сила
	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	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	15	19	33	5	8	14	
4.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	18	22	40	-	-	-	Гибкость
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+11	+5	+7	+13	







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

### ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 30 до 34 лет включительно)







№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	197	213	234	138	152	173	Скоростно-силовые возможности
	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	Прикладные навыки
	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 (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	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	





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

**ОДИННАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 35 до 39 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
								
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1.	Бег на 60 м (с)	12,7	11,3	9,1	13,4	12,4	10,7	Скоростные возможности
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	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	24:00	21:05	19:40	
Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	29:30	27:30	24:30	-	-	-		
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	7	11	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	14	22	6	10	16	
	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	-	-	-	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+10	+4	+6	+12	Гибкость





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

ОДИННАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 35 до 39 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	208	228	128	142	167	Скоростно-силовые возможности
	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	Прикладные навыки
	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 (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	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6		













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

**ДВЕНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 40 до 44 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
								
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1.	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:20	4:05	8:05	6:55	5:20	Выносливость
	Бег на 2000 м (мин, с)	13:20	11:45	9:45	16:30	14:50	12:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	37:40	34:10	27:40	-	-	-	
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	23:00	20:20	17:40	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	22:30	20:00	16:10	-	-	-	
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	17:20	15:40	13:10	
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	7	10	-	-	-	Сила
	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	Гибкость





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

### ДВЕНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 40 до 44 лет включительно)







№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
4.	Бег на 60 м (с)	13,00	11,8	9,5	14,0	13,0	11,3	Скоростные возможности
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	28	36	13	17	26	Скоростно- силовые возможности
6.	Плавание на 50 м (мин, с)	1:30	1:13	1:00	1:45	1:26	1:13	Прикладные навыки
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	13	16	25	13	16	22	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	16	21	29	16	21	27	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака 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)**

**ТРИНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 45 до 49 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
								
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1.	Бег на 1000 м (мин, с)	6:30	5:55	5:05	8:25	7:20	6:20	Выносливость
	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 пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	18:20	16:40	14:10	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	23:30	20:40	16:40	-	-	-	
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	6	9	-	-	-	Сила
	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	Гибкость







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

### ТРИНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 45 до 49 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
4.	Бег на 60 м (с)	14,6	13,3	10,9	15,1	13,8	11,4	Скоростные возможности
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	17	25	32	9	13	22	Скоростно-силовые возможности
6.	Плавание на 50 м (мин, с)	1:35	1:15	1:03	1:50	1:30	1:18	Прикладные навыки
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	13	25	10	13	20	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	13	18	27	13	18	25	
Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7		
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака 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	

