**Приказ Министерства спорта РФ от 19 июня 2017 г. № 542**

**"Об утверждении государственных требований**

**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**

**"Готов к труду и обороне" (ГТО) на 2018-2021 годы"**

20 июля 2017

В соответствии с частью 1 статьи 31.1 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2015, № 41, ст. 5628; 2016, № 18, ст. 2507), пунктом 8 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, № 25, ст. 3309; 2016, № 2, ст. 382; 2017, № 5, ст. 820), приказываю:

1. Утвердить по согласованию с Министерством образования и науки Российской Федерации, Министерством обороны Российской Федерации и Министерством здравоохранения Российской Федерации прилагаемые [государственные требования](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71617918/#1000) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) на 2018-2021 годы.

2. Признать утратившими силу:

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 № 575 "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29.07.2014, регистрационный № 33345);

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2015 № 1045 "О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 № 575 "Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 01.12.2015, регистрационный № 39908);

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.12.2016 № 1283 "О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 № 575 "Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 27.12.2016, регистрационный № 44988).

3. Настоящий приказ вступает в силу с 1 января 2018 года.

УТВЕРЖДЕНЫ  
[приказом](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71617918/#0) Минспорта России  
от 19 июня 2017 г. № 542

**Государственные требования**

**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**

**"Готов к труду и обороне" (ГТО)**

**I. Первая ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет)**[**\***](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71617918/#111)

1. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - нормативы, испытания (тесты))

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Испытания (тесты)** | | **Нормативы** | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| **Обязательные испытания** (тесты) | | | | | | | | |
| 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 лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | | 6 | 9 | 15 | 4 | 6 | 11 |
| или сгибание /разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | | 7 | 10 | 17 | 4 | 6 | 11 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | | +1 | +3 | +7 | +3 | +5 | +9 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | | |
| 5. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 110 | 120 | 140 | 105 | 115 | 135 |
| 6. | | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий) | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 |
| 7. | | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 21 | 24 | 35 | 18 | 21 | 30 |
| 8. | | Бег на лыжах на 1 км (мин, с)[\*\*](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71617918/#222) | 10.15 | 9.00 | 8.00 | 11.00 | 9.30 | 8.30 |
|  | | или смешанное передвижение по пересеченной 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 |

\* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно

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

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Участники тестирования** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Вид знака отличия | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| 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 |
| Необходимо выполнить [обязательные испытания](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71617918/#10000) (тесты) по определению уровня развития скоростных или координационных способностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. | | | | | | |

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды двигательной деятельности** | **Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин)** |
| 1. | Утренняя гимнастика | 70 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность) | 120 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, спортивной гимнастике, в группах общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях | 90 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности | 185 |
| В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

УТВЕРЖДЕНЫ  
[приказом](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71617918/#0) Минспорта России  
от 19 июня 2017 г. № 542

**Государственные требования**

**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**

**"Готов к труду и обороне" (ГТО)**

**II. Вторая ступень (возрастная группа от 9 до 10 лет)**[**\***](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71617918/#12111)

1. Нормативы, испытания (тесты)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Испытания (тесты)** | **Нормативы** | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| **Обязательные испытания** (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 6,2 | 6,0 | 5,4 | 6,4 | 6,2 | 5,6 |
| или бег на 60 м (с) | 11,9 | 11,5 | 10,4 | 12,4 | 12,0 | 10,8 |
| 2. | Бег на 1000 м (мин,с) | 6.10 | 5.50 | 4.50 | 6.30 | 6.20 | 5.10 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 5 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 9 | 12 | 20 | 7 | 9 | 15 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10 | 13 | 22 | 5 | 7 | 13 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +2 | +4 | +8 | +3 | +5 | +11 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 5. | Челночный бег 3x10 м (с) | 9,6 | 9,3 | 8,5 | 9,9 | 9,5 | 8,7 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 210 | 225 | 285 | 190 | 200 | 250 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | 160 | 120 | 130 | 150 |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 19 | 22 | 27 | 13 | 15 | 18 |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 27 | 32 | 42 | 24 | 27 | 36 |
| 9. | Бег на лыжах на 1 км (мин, с)[\*\*](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71617918/#12222) | 8.15 | 7.45 | 6.45 | 10.00 | 8.20 | 7.30 |
| или кросс на 2 км (бег по пересеченной 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 |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\* В выполнении нормативов участвует население до 10 лет включительно

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

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Участники тестирования** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Вид знака отличия | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 |
| Необходимо выполнить [обязательные испытания](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71617918/#10000) (тесты) по определению уровня развития скоростных способностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития координационных и (или) скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками. | | | | | | |

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды двигательной деятельности** | **Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин)** |
| 1. | Утренняя гимнастика | 70 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность) | 120 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, спортивной гимнастике, в группах общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях | 90 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности | 185 |
| В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

УТВЕРЖДЕНЫ  
[приказом](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71617918/#0) Минспорта России  
от 19 июня 2017 г. № 542

**Государственные требования**

**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**

**"Готов к труду и обороне" (ГТО)**

**III. Третья ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет)**[**\***](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71617918/#13111)

1. Нормативы, испытания (тесты)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Испытания (тесты)** | | **Нормативы** | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| **Обязательные испытания** (тесты) | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | | 5,7 | 5,5 | 5,1 | 6,0 | 5,8 | 5,3 |
| или бег на 60 м (с) | | 10,9 | 10,4 | 9,5 | 11,3 | 10,9 | 10,1 |
| 2. | Бег на 1500 м (мин, с) | | 8.20 | 8.05 | 6.50 | 8.55 | 8.29 | 7.14 |
| или 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 ( раз) | | 3 | 4 | 7 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | | 11 | 15 | 23 | 9 | 11 | 17 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | | 13 | 18 | 28 | 7 | 9 | 14 |
| 4. | Наклон вперед из положе-ния стоя на гимнастической скамье (от скамьи - см) | | +3 | +5 | +9 | +4 | +6 | +13 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | | |
| 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 лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 32 | | 36 | 46 | 28 | 30 | 40 |
| 9. | Бег на лыжах на 2 км (мин, с)[\*\*](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71617918/#13222) | 14.10 | | 13.50 | 12.30 | 15.00 | 14.40 | 13.30 |
| или кросс на 3 км (бег по пересеченной 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 диоптричес-ким прицелом, либо "электронного оружия" | 13 | | 20 | 25 | 13 | 20 | 25 |
| 12. | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) | 5 | | | | | | |

\* В выполнении нормативов участвует население до 12 лет включительно.

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

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Участники тестирования** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Вид знака отличия | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Количество испытаний (тестов)в возрастной группе | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 |
| Необходимо выполнить [обязательные испытания](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71617918/#10000) (тесты) по определению уровня развития скоростных способностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития координационных и (или) скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками. | | | | | | |

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды двигательной деятельности** | Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 105 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность) | 120 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, полиатлону, спортивной гимнастике, спортивному туризму, единоборствам, фитнесу, в группах общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях | 90 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности | 175 |
| В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

УТВЕРЖДЕНЫ  
[приказом](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71617918/#0) Минспорта России  
от 19 июня 2017 г. № 542

**Государственные требования**

**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**

**"Готов к труду и обороне" (ГТО)**

**IV. Четвертая ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет)**[**\***](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71617918/#14111)

1. Нормативы, испытания (тесты)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Испытания (тесты)** | **Нормативы** | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,3 | 5,1 | 4,7 | 5,6 | 5,4 | 5,0 |
| или бег на 60 м (с) | 9,6 | 9,2 | 8,2 | 10,6 | 10,4 | 9,6 |
| 2. | Бег на 2000 м (мин, с) | 10.00 | 9.40 | 8.10 | 12.10 | 11.40 | 10.00 |
| / бег на 3000 м (мин, с) | 15.20 | 14.50 | 13.00 | - | - | - |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 6 | 8 | 12 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 13 | 17 | 24 | 10 | 12 | 18 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 20 | 24 | 36 | 8 | 10 | 15 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +4 | +6 | +11 | +5 | +8 | + 15 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 5. | Челночный бег 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 лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 35 | 39 | 49 | 31 | 34 | 43 |
| 8. | Метание мяча весом 150 г (м) | 30 | 34 | 40 | 19 | 21 | 27 |
| 9. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | 18.50[\*\*](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71617918/#14222) | 17.40 | 16.30 | 22.30 | 21.30 | 19.30 |
| бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 30.00[\*\*](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71617918/#14222) | 29.15 | 27.00 | - | - | - |
| или кросс на 3 км (бег по пере-сеченной 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 (протяженность не менее, км) | 10 | | | | | |

\* В выполнении нормативов участвует население до 15 лет включительно.

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

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Участники тестирования** | **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| Вид знака отличия | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 |
| Необходимо выполнить [обязательные испытания](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71617918/#10000) (тесты) по определению уровня развития скоростных способностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития координационных и (или) скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками. | | | | | | |

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды двигательной деятельности** | **Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин)** |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность) | 120 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, полиатлону, спортивной гимнастике, спортивному туризму, единоборствам, фитнесу, в группах общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях | 90 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности | 175 |
| В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

УТВЕРЖДЕНЫ  
[приказом](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71617918/#0) Минспорта России  
от 19 июня 2017 г. № 542

**Государственные требования**

**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**

**"Готов к труду и обороне" (ГТО)**

**V. Пятая ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет)**[**\***](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71617918/#15111)

1. Нормативы, испытания (тесты)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Испытания (тесты)** | **Нормативы** | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 4,9 | 4,7 | 4,4 | 5,7 | 5,5 | 5,0 |
| или бег на 60 м (с) | 8,8 | 8,5 | 8,0 | 10,5 | 10,1 | 9,3 |
| или бег на 100 м (с) | 14,6 | 14,3 | 13,4 | 17,6 | 17,2 | 16,0 |
| 2. | Бег на 2000 м (мин, с) | - | - | - | 12.00 | 11.20 | 9.50 |
| Бег на 3000 м (мин, с) | 15.00 | 14.30 | 12.40 | - | - | - |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 9 | 11 | 14 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| или рывок гири 16 кг (раз) | 15 | 18 | 33 | - | - | - |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 27 | 31 | 42 | 9 | 11 | 16 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +6 | +8 | +13 | +7 | +9 | +16 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 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 лежа на спине (количество раз в 1 мин) | 36 | 40 | 50 | 33 | 36 | 44 |
| 8. | Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м) | 27 | 29 | 35 | - | - | - |
| весом 500 г (м) | - | - | - | 13 | 16 | 20 |
| 9. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | - | - | - | 20.00[\*\*](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71617918/#15222) | 19.00 | 17.00 |
| Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 27.30[\*\*](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71617918/#15222) | 26.10 | 24.00 | - | - | - |
| или кросс на 3 км (бег по пере-сеченной местности) (мин, с) | - | - | - | 19.00 | 18.00 | 16.30 |
| или кросс на 5 км (бег по пере-сеченной местности) (мин, с) | 26.30 | 25.30 | 23.30 | - | - | - |
| 10 | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.15 | 1.05 | 0.50 | 1.28 | 1.18 | 1.02 |
| 11 | Стрельба из положения сидя 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 (протяженность не менее, км) | 10 | | | | | |

\* В выполнении нормативов участвует население до 17 лет включительно.

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

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Участники тестирования** | **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| Вид знака отличия | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Количество испытаний (тестов)в возрастной группе | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 |
| Необходимо выполнить [обязательные испытания](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71617918/#10000) (тесты) по определению уровня развития скоростных способностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития координационных и (или) скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками. | | | | | | |

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды двигательной деятельности** | Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность) | 75 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, полиатлону, спортивной гимнастике, спортивному туризму, гиревому спорту, тяжелой атлетике, фитнесу, единоборствам, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях | 135 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности | 205 |
| В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |