

## Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### I. Ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее — виды испытаний (тесты) и нормативы)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики	Серебряный знак	Золотой знак	Девочки	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количеством раз)	2	3	4	-	-	-
5.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	5	6	13	4	5	11
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количеством раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Наклон вперед из положения сидя с пряммыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Достать поладонами	Касание пола пальцами рук	Достать поладонами	Касание пола пальцами рук	Достать поладонами
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с места толком двумя ногами (с)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание мяча в длину (с)	2	3	4	2	3	4
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	8,45	8,30	8,00	9,15	9,00	8,30
8.	Плавание без учета времени (м)	10	15	10	10	15	15
9.	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8	8	8
10.	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее — Комплекса)*	6	6	7	6	6	7

\* Для беспрепятственных районов страны.  
\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

### Приказ Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт России)

от 8 июля 2014 г. № 575 г. Москва  
Зарегистрирован в Минюсте РФ 29 июля 2014 г.

Регистрационный № 33345

### Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

В соответствии с подпунктом 4-я пункта 8 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, № 25, ст. 3309), приказываю:

1. Утвердить по согласованию с Министерством образования и науки Российской Федерации, Министерством обороны Российской Федерации и Министерством здравоохранения и социального развития Российской Федерации требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на статс-секретаря — заместителя Министра спорта Российской Федерации Н.В. Паршикова.

Министр В. Мутко

10. Туристский поход с проверкой туристских навыков

Туристский поход на дистанцию 5 км

Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе

6

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\*

6

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов

10. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой ложкой о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
11. Туристский поход с проверкой туристских навыков	11	11	11	11	11	11
12. Метание мяча в длину (с)	6	7	8	6	7	8
13. Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
14. Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	6	6	7	6	6	7

11. Туристский поход с проверкой туристских навыков

Туристский поход на дистанцию 10 км

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\*

6

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов

12. Плавание без учета времени (м)

25

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\*

6

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов

13. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количеством раз)

9

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\*

9

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов

14. Наклон вперед из положения сидя с пряммыми ногами на полу

7

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\*

7

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов

15. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количеством раз)

15

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\*

15

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов

16. Бег на лыжах на 1 км (мин, с)

8,15

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\*

8,15

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов

17. Челночный бег 3х10 м (с)

12,0

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\*

12,0

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов

18. Плавание без учета времени (м)

24

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\*

24

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов

19. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количеством раз)

9

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\*

9

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов

20. Наклон вперед из положения сидя с пряммыми ногами на полу

7

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\*

7

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов

21. Плавание без учета времени (м)

130

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\*

130

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов

22. Челночный бег 3х10 м (с)

13,0

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\*

13,0

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов

23. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количеством раз)

12

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\*

12

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов

24. Наклон вперед из положения сидя с пряммыми ногами на полу

14

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\*

14

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов

25. Плавание без учета времени (м)

150

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия

