

# Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (с изменениями на 16 ноября 2015 года)

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ПРИКАЗ

от 8 июля 2014 года N 575

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

(с изменениями на 16 ноября 2015 года)

---

Документ с изменениями, внесенными:

приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045 (Официальный интернет-портал правовой информации [www.pravo.gov.ru](http://www.pravo.gov.ru), 03.12.2015, N 0001201512030005).

---

В соответствии с частью 1 статьи 31.1 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст.6242; 2015, N 41, ст.5628) и подпунктом "в" пункта 8 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 года N 540 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, N 25, ст.3309),

(Преамбула в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045).

приказываю:

1. Утвердить по согласованию с Министерством образования и науки Российской Федерации, Министерством обороны Российской Федерации и Министерством здравоохранения Российской Федерации прилагаемые государственные 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.Паршикову.

Министр  
В.Мутко

в Министерстве юстиции  
Российской Федерации  
29 июля 2014 года,  
регистрационный N 33345

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

(с изменениями на 16 ноября 2015 года)

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

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

(Пункт в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#)..

| N<br>п/п  | Испытания<br>(тесты)*  | Нормативы            |                      |                      |                      |                      |                      |
|---|--|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
|   |  | Мальчики             |                      |                      | Девочки              |                      |                      |
|   |  | Бронзовый<br>знак    | Серебряный<br>знак   | Золотой<br>знак      | Бронзовый<br>знак    | Серебряный<br>знак   | Золотой<br>знак      |
| * Наименование графы в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года <a href="#">приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045</a> .. |  |                      |                      |                      |                      |                      |                      |
| Обязательные испытания (тесты)  |  |                      |                      |                      |                      |                      |                      |
| 1.  | Челночный бег<br>3x10 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<br>передвижение (1<br>км)  | Без учета<br>времени | Без учета<br>времени | Без учета<br>времени | Без учета<br>времени | Без учета<br>времени | Без учета<br>времени |
| 3.  | Подтягивание из<br>виса на высокой<br>перекладине<br>(количество раз)            | 2                    | 3                    | 4                    | -                    | -                    | -                    |
|   | или подтягивание<br>из виса лежа на<br>низкой<br>перекладине<br>(количество раз) | 5                    | 6                    | 13                   | 4                    | 5                    | 11                   |
|   | или сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лежа на<br>полу (количество          | 7                    | 9                    | 17                   | 4                    | 5                    | 11                   |

|  |   |                           |                           |                      |                           |                           |                      |
|--|---|---------------------------|---------------------------|----------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------|
|  | раз)  |                           |                           |                      |                           |                           |                      |
| 4.   | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу        | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору  |   |                           |                           |                      |                           |                           |                      |
| 5.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                | 115                       | 120                       | 140                  | 110                       | 115                       | 135                  |
| 6.   | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)  | 2                         | 3                         | 4                    | 2                         | 3                         | 4                    |
| 7.   | Бег на лыжах на 1 км (мин, с)                                   | 8.45                      | 8.30                      | 8.00                 | 9.15                      | 9.00                      | 8.30                 |
|  | Бег на лыжах на 2 км (мин, с)                                   | Без учета времени         | Без учета времени         | Без учета времени    | Без учета времени         | Без учета времени         | Без учета времени    |
|  | или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности* | Без учета времени         | Без учета времени         | Без учета времени    | Без учета времени         | Без учета времени         | Без учета времени    |
| * Для бесснежных районов страны.   |   |                           |                           |                      |                           |                           |                      |
| 8.   | Плавание без учета времени (м)                                  | 10                        | 10                        | 15                   | 10                        | 10                        | 15                   |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе  |   | 8                         | 8                         | 8                    | 8                         | 8                         | 8                    |
| (Позиция в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года <a href="#">приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045</a> .)  |   |                           |                           |                      |                           |                           |                      |
| 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                    |



\* Наименование графы в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045..](#)

Обязательные испытания (тесты)

|    |  |                           |                           |                      |                           |                           |                      |
|----|--|---------------------------|---------------------------|----------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------|
| 1. | Бег на 60 м (с)  | 12,0                      | 11,6                      | 10,5                 | 12,9                      | 12,3                      | 11,0                 |
| 2. | Бег на 1 км (мин, с)   | 6.30                      | 6.10                      | 4.50                 | 6.50                      | 6.30                      | 6.00                 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)         | 2                         | 3                         | 5                    | -                         | -                         | -                    |
|    | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | -                         | -                         | -                    | 7                         | 9                         | 15                   |
|    | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)  | 9                         | 12                        | 16                   | 5                         | 7                         | 12                   |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу             | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями |

Испытания (тесты) по выбору

|    |  |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
|----|--|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см)                        | 190               | 220               | 290               | 190               | 200               | 260               |
|    | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130               | 140               | 160               | 125               | 130               | 150               |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м)                         | 24                | 27                | 32                | 13                | 15                | 17                |
| 7. | Бег на лыжах на 1 км (мин, с)                        | 8.15              | 7.45              | 6.45              | 8.40              | 8.20              | 7.30              |
|    | или на 2 км  | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
|    | или кросс на 2 км по пересеченной местности*         | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |

\* Для бесснежных районов страны.

|    |                            |    |    |    |    |    |    |
|----|----------------------------|----|----|----|----|----|----|
| 8. | Плавание без учета времени | 25 | 25 | 50 | 25 | 25 | 50 |
|----|----------------------------|----|----|----|----|----|----|

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| (М)   |   |   |   |   |   |   |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе<br>(Позиция в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года <a href="#">приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045</a> .   | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**<br>(Позиция в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года <a href="#">приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045</a> . | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 |

\*\* 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. Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору изложены в [приложении](#) к настоящим государственным требованиям.

(Сноска в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#).

2. Оценка уровня знаний и умений в области оказания первой помощи - в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.

(Пункт в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#).

3. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

(В редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#).

| № п/п   | Виды двигательной деятельности  | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
|---|---|--|
| 1.  | Утренняя гимнастика   | 70                                       |
| 2.  | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях   | 135                                      |
| 3.  | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня  | 120                                      |
| 4.  | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 90                                       |
| 5.  | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности  | 90                                       |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов |   |  |

### III. Ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет)

1. Испытания (тесты)

(Пункт в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#)..

| N<br>п/п  | Испытания<br>(тесты)*  | Нормативы                          |                                 |                                    |                                    |                              |                                    |
|---|--|------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------|------------------------------------|
|   |  | Мальчики                           |                                 |                                    | Девочки                            |                              |                                    |
|   |  | Бронзовый<br>знак                  | Серебряный<br>знак              | Золотой<br>знак                    | Бронзовый<br>знак                  | Серебряный<br>знак           | Золотой<br>знак                    |
| * Наименование графы в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года <a href="#">приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045</a> .. |  |                                    |                                 |                                    |                                    |                              |                                    |
| Обязательные испытания (тесты)  |  |                                    |                                 |                                    |                                    |                              |                                    |
| 1.  | Бег на 60 м (с)  | 11,0                               | 10,8                            | 9,9                                | 11,4                               | 11,2                         | 10,3                               |
| 2.  | Бег на 1,5 км<br>(мин, с)  | 8.35                               | 7.55                            | 7.10                               | 8.55                               | 8.35                         | 8.00                               |
|   | или на 2 км (мин,<br>с)  | 10.25                              | 10.00                           | 9.30                               | 12.30                              | 12.00                        | 11.30                              |
| 3.  | Подтягивание из<br>виса на высокой<br>перекладине<br>(количество раз)            | 3                                  | 4                               | 7                                  | -                                  | -                            | -                                  |
|   | или подтягивание<br>из виса лежа на<br>низкой<br>перекладине<br>(количество раз) | -                                  | -                               | -                                  | 9                                  | 11                           | 17                                 |
|   | или сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лежа на<br>полу (количество<br>раз)  | 12                                 | 14                              | 20                                 | 7                                  | 8                            | 14                                 |
| 4.  | Наклон вперед из<br>положения стоя с<br>прямыми ногами<br>на полу                | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Касание пола<br>пальцами<br>рук | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Касание пола<br>пальцами рук | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук |
| Испытания (тесты) по выбору   |  |                                    |                                 |                                    |                                    |                              |                                    |
| 5.  | Прыжок в длину с<br>разбега (см)   | 280                                | 290                             | 330                                | 240                                | 260                          | 300                                |
|   | или прыжок в<br>длину с места<br>толчком двумя<br>ногами (см)                    | 150                                | 160                             | 175                                | 140                                | 145                          | 165                                |
| 6.  | Метание мяча<br>весом 150 г (м)  | 25                                 | 28                              | 34                                 | 14                                 | 18                           | 22                                 |
| 7.  | Бег на лыжах на 2<br>км (мин, с)   | 14.10                              | 13.50                           | 13.00                              | 14.50                              | 14.30                        | 13.50                              |

|   |  |                                    |                   |                   |                   |                   |                   |
|---|--|------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|   | или на 3 км  | Без учета времени                  | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
|   | или кросс на 3 км по пересеченной местности*   | Без учета времени                  | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| <p>* Для бесснежных районов страны.</p>   |  |                                    |                   |                   |                   |                   |                   |
| 8.  | Плавание 50 м (мин, с)   | Без учета времени                  | Без учета времени | 0.50              | Без учета времени | Без учета времени | 1.05              |
| 9.  | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки) | 10                                 | 15                | 20                | 10                | 15                | 20                |
|   | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м                   | 13                                 | 20                | 25                | 13                | 20                | 25                |
| 10.   | Туристский поход с проверкой туристских навыков  | Туристский поход на дистанцию 5 км |                   |                   |                   |                   |                   |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе   |  | 10                                 | 10                | 10                | 10                | 10                | 10                |
| <p>(Позиция в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года <a href="#">приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045</a>).</p> |  |                                    |                   |                   |                   |                   |                   |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**   |  | 6                                  | 7                 | 8                 | 6                 | 7                 | 8                 |
| <p>(Позиция в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года <a href="#">приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045</a>).</p> |  |                                    |                   |                   |                   |                   |                   |

\*\* 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. Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору изложены в [приложении](#) к настоящим государственным требованиям.

(Сноска в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#).

2. Оценка уровня знаний и умений в области оказания первой помощи - в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.

(Пункт в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#).

3. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)

(В редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#).

| N п/п   | Виды двигательной деятельности  | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
|---|---|--|
| 1.  | Утренняя гимнастика   | 105                                      |
| 2.  | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях   | 135                                      |
| 3.  | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня  | 120                                      |
| 4.  | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 90                                       |
| 5.  | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности  | 90                                       |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |   |  |

#### IV. Ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет)

1. Испытания (тесты)

(Пункт в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#).

| N п/п   | Испытания (тесты)* | Нормативы      |                 |              |                |                 |              |
|---|--------------------|----------------|-----------------|--------------|----------------|-----------------|--------------|
|   |                    | Мальчики       |                 |              | Девочки        |                 |              |
|   |                    | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| * Наименование графы в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года <a href="#">приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045</a> .. |                    |                |                 |              |                |                 |              |
| Обязательные испытания (тесты)  |                    |                |                 |              |                |                 |              |
| 1.  | Бег на 60 м (с)    | 10,0           | 9,7             | 8,7          | 10,9           | 10,6            | 9,6          |
| 2.  | Бег на 2 км        | 9.55           | 9.30            | 9.00         | 12.10          | 11.40           | 11.00        |

|                                  |  |                           |                           |                      |                           |                           |                           |
|----------------------------------|--|---------------------------|---------------------------|----------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
|                                  | (мин, с)   |                           |                           |                      |                           |                           |                           |
|                                  | или на 3 км  | Без учета времени         | Без учета времени         | Без учета времени    | -                         | -                         | -                         |
| 3.                               | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)             | 4                         | 6                         | 10                   | -                         | -                         | -                         |
|                                  | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)     | -                         | -                         | -                    | 9                         | 11                        | 18                        |
|                                  | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)      | -                         | -                         | -                    | 7                         | 9                         | 15                        |
| 4.                               | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу                 | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук |
| Испытания (тесты) по выбору      |  |                           |                           |                      |                           |                           |                           |
| 5.                               | Прыжок в длину с разбега (см)  | 330                       | 350                       | 390                  | 280                       | 290                       | 330                       |
|                                  | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                     | 175                       | 185                       | 200                  | 150                       | 155                       | 175                       |
| 6.                               | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 30                        | 36                        | 47                   | 25                        | 30                        | 40                        |
| 7.                               | Метание мяча весом 150 г (м)   | 30                        | 35                        | 40                   | 18                        | 21                        | 26                        |
| 8.                               | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)  | 18.45                     | 17.45                     | 16.30                | 22.30                     | 21.30                     | 19.30                     |
|                                  | или на 5 км (мин, с)   | 28.00                     | 27.15                     | 26.00                | -                         | -                         | -                         |
|                                  | или кросс на 3 км по пересеченной местности*                             | Без учета времени         | Без учета времени         | Без учета времени    | Без учета времени         | Без учета времени         | Без учета времени         |
| * Для бесснежных районов страны. |  |                           |                           |                      |                           |                           |                           |

|   |   |  |                   |       |                   |                   |       |
|---|---|--|-------------------|-------|-------------------|-------------------|-------|
| 9.  | Плавание на 50 м (мин, с)   | Без учета времени  | Без учета времени | 0.43  | Без учета времени | Без учета времени | 1.05  |
| 10.   | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 15   | 20                | 25    | 15                | 20                | 25    |
|   | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)          | 18   | 25                | 30    | 18                | 25                | 30    |
| 11.   | Туристский поход с проверкой туристских навыков   | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км |                   |       |                   |                   |       |
| 12.   | самозащита без оружия (очки)  | 15-20  | 21-25             | 26-30 | 15-20             | 21-25             | 26-30 |
| (Строка дополнительно включена с 14 декабря 2015 года <a href="#">приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045</a> )             |   |  |                   |       |                   |                   |       |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе   |   | 12   | 12                | 12    | 12                | 12                | 12    |
| (Позиция в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года <a href="#">приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045</a> .) |   |  |                   |       |                   |                   |       |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**   |   | 6  | 7                 | 8     | 6                 | 7                 | 8     |
| (Позиция в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года <a href="#">приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045</a> .) |   |  |                   |       |                   |                   |       |

\*\* 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.

Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору изложены в [приложении](#) к настоящим государственным требованиям.

(Сноска в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#).

2. Оценка уровня знаний и умений в области оказания первой помощи - в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.

(Пункт в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#).

3. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)

(В редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#).

| N п/п   | Виды двигательной деятельности  | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
|---|---|--|
| 1.  | Утренняя гимнастика   | 140                                      |
| 2.  | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях   | 135                                      |
| 3.  | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня  | 100                                      |
| 4.  | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 90                                       |
| 5.  | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности   | 90                                       |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |   |  |

## V. Ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Испытания (тесты)

(Пункт в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#).

| N п/п   | Испытания (тесты)*   | Нормативы      |                 |              |                |                 |              |
|---|----------------------|----------------|-----------------|--------------|----------------|-----------------|--------------|
|   |                      | Юноши          |                 |              | Девушки        |                 |              |
|   |                      | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| * Наименование графы в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года <a href="#">приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045</a> .. |                      |                |                 |              |                |                 |              |
| Обязательные испытания (тесты)  |                      |                |                 |              |                |                 |              |
| 1.  | Бег на 100 м (с)     | 14,6           | 14,3            | 13,8         | 18,0           | 17,6            | 16,3         |
| 2.  | Бег на 2 км (мин, с) | 9.20           | 8.50            | 7.50         | 11.50          | 11.20           | 9.50         |
|   | или на 3 км (мин, с) | 15.10          | 14.40           | 13.10        | -              | -               | -            |

|                             |   |       |       |       |       |       |       |
|-----------------------------|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                             | с)  |       |       |       |       |       |       |
| 3.                          | Подтягивание из вися на высокой перекладине (количество раз)  | 8     | 10    | 13    | -     | -     | -     |
|                             | или рывок гири 16 кг (количество раз)   | 15    | 25    | 35    | -     | -     | -     |
|                             | или подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (количество раз)                                | -     | -     | -     | 11    | 13    | 19    |
|                             | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                                 | -     | -     | -     | 9     | 10    | 16    |
| 4.                          | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см) | 6     | 8     | 13    | 7     | 9     | 16    |
| Испытания (тесты) по выбору |   |       |       |       |       |       |       |
| 5.                          | Прыжок в длину с разбега (см)   | 360   | 380   | 440   | 310   | 320   | 360   |
|                             | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)  | 200   | 210   | 230   | 160   | 170   | 185   |
| 6.                          | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)                             | 30    | 40    | 50    | 20    | 30    | 40    |
| 7.                          | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)   | 27    | 32    | 38    | -     | -     | -     |
|                             | или весом 500 г (м)   | -     | -     | -     | 13    | 17    | 21    |
| 8.                          | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)   | -     | -     | -     | 19.15 | 18.45 | 17.30 |
|                             | или на 5 км (мин, с)  | 25.40 | 25.00 | 23.40 | -     | -     | -     |

|   |   |  |                   |                   |                   |                   |                   |
|---|---|--|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|   | с)  |  |                   |                   |                   |                   |                   |
|   | или кросс на 3 км по пересеченной местности*  | -  | -                 | -                 | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| * Для бесснежных районов страны.  |   |  |                   |                   |                   |                   |                   |
|   | или кросс на 5 км по пересеченной местности*  | Без учета времени  | Без учета времени | Без учета времени | -                 | -                 | -                 |
| * Для бесснежных районов страны.  |   |  |                   |                   |                   |                   |                   |
| 9.  | Плавание на 50 м (мин, с)   | Без учета времени  | Без учета времени | 0.41              | Без учета времени | Без учета времени | 1.10              |
| 10.   | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) | 15   | 20                | 25                | 15                | 20                | 25                |
|   | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)        | 18   | 25                | 30                | 18                | 25                | 30                |
| 11.   | Туристский поход с проверкой туристских навыков   | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км |                   |                   |                   |                   |                   |
| 12.   | самозащита без оружия (очки)  | 15-20  | 21-25             | 26-30             | 15-20             | 21-25             | 26-30             |
| (Строка дополнительно включена с 14 декабря 2015 года <a href="#">приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045</a> )             |   |  |                   |                   |                   |                   |                   |
|   | Количество испытаний (тестов) в возрастной группе   | 12   | 12                | 12                | 12                | 12                | 12                |
| (Позиция в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года <a href="#">приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045</a> .) |   |  |                   |                   |                   |                   |                   |
|   | Количество испытаний (тестов), которые необходимо   | 6  | 7                 | 8                 | 6                 | 7                 | 8                 |

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
| выполнить для получения знака отличия Комплекса**  |  |  |  |  |  |  |
| (Позиция в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года <a href="#">приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045</a> . |  |  |  |  |  |  |

\*\* 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. Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору изложены в [приложении](#) к настоящим государственным требованиям.

(Сноска в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#)..

2. Оценка уровня знаний и умений в области оказания первой помощи - в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.

(Пункт в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#).

3. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

(В редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#).

| N п/п   | Виды двигательной деятельности  | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
|---|---|--|
| 1.  | Утренняя гимнастика   | 140                                      |
| 2.  | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях   | 135                                      |
| 3.  | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня  | 75                                       |
| 4.  | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 135                                      |
| 5.  | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности  | 120                                      |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |   |  |

## VI. Ступень (возрастная группа от 18 до 29 лет)

1. Испытания (тесты)

(Пункт в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#).

### Мужчины

| N | Испытания | Нормативы |
|---|-----------|-----------|
|---|-----------|-----------|

| п/п   | (тесты)*  | от 18 до 24 лет   |                   |                   | от 25 до 29 лет   |                   |                   |
|---|---|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|   |   | Бронзовый знак    | Серебряный знак   | Золотой знак      | Бронзовый знак    | Серебряный знак   | Золотой знак      |
| <p>* Наименование графы в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года <a href="#">приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045..</a></p> |   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
| Обязательные испытания (тесты)  |   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
| 1.  | Бег на 100 м (с)  | 15,1              | 14,8              | 13,5              | 15,0              | 14,6              | 13,9              |
| 2.  | Бег на 3 км (мин, с)  | 14.00             | 13.30             | 12.30             | 14.50             | 13.50             | 12.50             |
| <p>(Строка в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года <a href="#">приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045.</a></p>               |   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
| 3.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)  | 9                 | 10                | 13                | 9                 | 10                | 12                |
|   | или рывок гири 16 кг (количество раз)   | 20                | 30                | 40                | 20                | 30                | 40                |
| 4.  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см) | 6                 | 7                 | 13                | 5                 | 6                 | 10                |
| Испытания (тесты) по выбору   |   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
| 5.  | Прыжок в длину с разбега (см)   | 380               | 390               | 430               | -                 | -                 | -                 |
|   | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)  | 215               | 230               | 240               | 225               | 230               | 240               |
| 6.  | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)   | 33                | 35                | 37                | 33                | 35                | 37                |
| 7.  | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)   | 26.30             | 25.30             | 23.30             | 27.00             | 26.00             | 24.00             |
|   | или кросс на 5 км по пересеченной местности*  | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| <p>* Для бесснежных районов страны.</p>   |   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
| 8.  | Плавание на 50 м (мин, с)   | Без учета времени | Без учета времени | 0.42              | Без учета времени | Без учета времени | 0.43              |



|   |   |  |       |       |       |       |       |
|---|---|--|-------|-------|-------|-------|-------|
| 9.  | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 15   | 20    | 25    | 15    | 20    | 25    |
|   | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)          | 18   | 25    | 30    | 18    | 25    | 30    |
| 10.   | Туристский поход с проверкой туристских навыков   | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км |       |       |       |       |       |
| 11.   | Самозащита без оружия (очки)  | 15-20  | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| (Строка дополнительно включена с 14 декабря 2015 года <a href="#">приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045</a> )             |   |  |       |       |       |       |       |
|   | Количество испытаний (тестов) в возрастной группе   | 11   | 11    | 11    | 11    | 11    | 11    |
| (Позиция в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года <a href="#">приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045</a> .) |   |  |       |       |       |       |       |
|   | Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**                       | 6  | 7     | 8     | 6     | 7     | 8     |
| (Позиция в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года <a href="#">приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045</a> .) |   |  |       |       |       |       |       |

\*\* 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. Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору изложены в [приложении](#) к настоящим государственным требованиям.

(Сноска в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#).)

## Женщины

| N<br>п/п  | Испытания<br>(тесты)*   | Нормативы         |                    |                 |                   |                    |                 |
|---|---|-------------------|--------------------|-----------------|-------------------|--------------------|-----------------|
|   |   | от 18 до 24 лет   |                    |                 | от 25 до 29 лет   |                    |                 |
|   |   | Бронзовый<br>знак | Серебряный<br>знак | Золотой<br>знак | Бронзовый<br>знак | Серебряный<br>знак | Золотой<br>знак |
| <p>Наименование графы в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года <a href="#">приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045..</a></p> |   |                   |                    |                 |                   |                    |                 |
| Обязательные испытания (тесты)  |   |                   |                    |                 |                   |                    |                 |
| 1.  | Бег на 100 м (с)  | 17,5              | 17,0               | 16,5            | 17,9              | 17,5               | 16,8            |
| 2.  | Бег на 2 км (мин, с)  | 11.35             | 11.15              | 10.30           | 11.50             | 11.30              | 11.00           |
| 3.  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)                                  | 10                | 15                 | 20              | 10                | 15                 | 20              |
|   | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                               | 10                | 12                 | 14              | 10                | 12                 | 14              |
| 4.  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 8                 | 11                 | 16              | 7                 | 9                  | 13              |
| Испытания (тесты) по выбору   |   |                   |                    |                 |                   |                    |                 |
| 5.  | Прыжок в длину с разбега (см)   | 270               | 290                | 320             | -                 | -                  | -               |
|   | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)  | 170               | 180                | 195             | 165               | 175                | 190             |
| 6.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)                          | 34                | 40                 | 47              | 30                | 35                 | 40              |
| 7.  | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)   | 14                | 17                 | 21              | 13                | 16                 | 19              |

|  |   |  |                   |                   |                   |                   |                   |
|--|---|--|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 8.   | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)   | 20.20  | 19.30             | 18.00             | 21.00             | 20.00             | 18.00             |
|  | или на 5 км (мин, с)  | 37.00  | 35.00             | 31.00             | 38.00             | 36.00             | 32.00             |
|  | или кросс на 3 км по пересеченной местности*  | Без учета времени  | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| * Для бесснежных районов страны.   |   |  |                   |                   |                   |                   |                   |
| 9.   | Плавание на 50 м (мин, с)   | Без учета времени  | Без учета времени | 1.10              | Без учета времени | Без учета времени | 1.14              |
| 10.  | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 15   | 20                | 25                | 15                | 20                | 25                |
|  | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)          | 18   | 25                | 30                | 18                | 25                | 30                |
| 11.  | Туристский поход с проверкой туристских навыков   | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км |                   |                   |                   |                   |                   |
| 12.  | самозащита без оружия (очки)  | 15-20  | 21-25             | 26-30             | 15-20             | 21-25             | 26-30             |
| Строка дополнительно включена с 14 декабря 2015 года <a href="#">приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045</a> )             |   |  |                   |                   |                   |                   |                   |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе  |   | 11   | 11                | 11                | 11                | 11                | 11                |
| (Позиция в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года <a href="#">приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045</a> . |   |  |                   |                   |                   |                   |                   |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия  |   | 6  | 7                 | 8                 | 6                 | 7                 | 8                 |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
| Комплекса**  |  |  |  |  |  |
| (Позиция в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года <a href="#">приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045</a> . |  |  |  |  |  |

\*\* 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. Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору изложены в [приложении](#) к настоящим государственным требованиям.

(Сноска в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#).

2. Пункт исключен с 14 декабря 2015 года - [приказ Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#)..

Пункт 3 предыдущей редакции с 14 декабря 2015 года считается пунктом 2 настоящей редакции - [приказ Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#).

2. Рекомендации к недельной двигательной активности

(В редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#).

### Возрастная группа от 18 до 24 лет (не менее 9 часов)

| N<br>п/п  | Виды двигательной деятельности  | Временной<br>объем в неделю,<br>не менее (мин) |
|---|---|--|
| 1.  | Утренняя гимнастика   | 140  |
| 2.  | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях   | 90   |
| 3.  | Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня   | 75   |
| 4.  | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 120  |
| 5.  | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности  | 120  |
| В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |   |  |

### Возрастная группа от 25 до 29 лет (не менее 9 часов 30 минут)

| N<br>п/п | Виды двигательной деятельности | Временной<br>объем в неделю,<br>не менее (мин) |
|----------|--------------------------------|--|
|----------|--------------------------------|--|

|   |  |     |
|---|--|-----|
| 1.  | Утренняя гимнастика  | 140 |
| 2.  | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня или трудовой деятельности   | 90  |
| 3.  | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 120 |
| 4.  | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности   | 120 |
| В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |  |     |

## VII. Ступень (возрастная группа от 30 до 39 лет)

### 1. Испытания (тесты)

(Пункт в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#)..

### Мужчины

| N<br>п/п  | Испытания<br>(тесты)*   | Нормативы                   |                    |                 |                             |                    |                 |
|---|---|-----------------------------|--------------------|-----------------|-----------------------------|--------------------|-----------------|
|   |   | от 30 до 34 лет             |                    |                 | от 35 до 39 лет             |                    |                 |
|   |   | Бронзовый<br>знак           | Серебряный<br>знак | Золотой<br>знак | Бронзовый<br>знак           | Серебряный<br>знак | Золотой<br>знак |
| * Наименование графы в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года <a href="#">приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045</a> .. |   |                             |                    |                 |                             |                    |                 |
| Обязательные испытания (тесты)  |   |                             |                    |                 |                             |                    |                 |
| 1.  | Бег на 3 км (мин, с)  | 15.10                       | 14.20              | 12.50           | 15.30                       | 14.40              | 13.10           |
| 2.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)  | 4                           | 6                  | 9               | 4                           | 5                  | 8               |
|   | или рывок гири 16 кг (количество раз)   | 20                          | 30                 | 40              | 20                          | 30                 | 40              |
| 3.  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см) | Достать скамью пальцами рук | 4                  | 6               | Достать скамью пальцами рук | 2                  | 4               |
| Испытания (тесты) по выбору   |   |                             |                    |                 |                             |                    |                 |
| 4.  | Прыжок в длину с места (см)   | 220                         | 225                | 235             | 210                         | 215                | 225             |
| 5.  | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)   | 31                          | 33                 | 36              | 30                          | 32                 | 35              |

|  |   |  |                   |                   |                   |                   |                   |
|--|---|--|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 6.   | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)   | 27.30  | 27.00             | 26.00             | 30.00             | 29.00             | 27.00             |
|  | или кросс на 5 км по пересеченной местности*  | Без учета времени  | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| * Для бесснежных районов страны.   |   |  |                   |                   |                   |                   |                   |
| 7.   | Плавание на 50 м (мин, с)   | Без учета времени  | Без учета времени | 0.45              | Без учета времени | Без учета времени | 0.48              |
| 8.   | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 15   | 20                | 25                | 15                | 20                | 25                |
|  | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)          | 18   | 25                | 30                | 18                | 25                | 30                |
| 9.   | Туристский поход с проверкой туристских навыков   | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км |                   |                   |                   |                   |                   |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе  |   | 9  | 9                 | 9                 | 9                 | 9                 | 9                 |
| (Позиция в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года <a href="#">приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045</a> . |   |  |                   |                   |                   |                   |                   |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**  |   | 6  | 7                 | 7                 | 6                 | 7                 | 7                 |
| (Позиция в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года <a href="#">приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045</a> . |   |  |                   |                   |                   |                   |                   |

\*\* 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. Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору изложены в [приложении](#) к настоящим государственным требованиям.

(Сноска в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#).

## Женщины

| N<br>п/п  | Испытания<br>(тесты)*   | Нормативы               |                    |                 |                             |                    |                 |
|---|---|-------------------------|--------------------|-----------------|-----------------------------|--------------------|-----------------|
|   |   | от 30 до 34 лет         |                    |                 | от 35 до 39 лет             |                    |                 |
|   |   | Бронзовый<br>знак       | Серебряный<br>знак | Золотой<br>знак | Бронзовый<br>знак           | Серебряный<br>знак | Золотой<br>знак |
| * Наименование графы в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года <a href="#">приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045</a> .. |   |                         |                    |                 |                             |                    |                 |
| Обязательные испытания (тесты)  |   |                         |                    |                 |                             |                    |                 |
| 1.  | Бег на 2 км (мин, с)  | 12.45                   | 12.30              | 12.00           | 13.15                       | 13.00              | 12.30           |
| 2.  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)                                    | 12                      | 15                 | 20              | 12                          | 15                 | 20              |
|   | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                                 | 6                       | 8                  | 12              | 6                           | 8                  | 12              |
| 3.  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см) | Достать скамью ладонями | 7                  | 9               | Касание скамьи пальцами рук | 4                  | 6               |
| Испытания (тесты) по выбору   |   |                         |                    |                 |                             |                    |                 |
| 4.  | Прыжок в длину с места (см)   | 160                     | 170                | 185             | 150                         | 165                | 180             |
| 5.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)                            | 30                      | 35                 | 45              | 25                          | 30                 | 40              |
| 6.  | Метание спортивного снаряда весом 500 г(м)  | 13                      | 16                 | 19              | -                           | -                  | -               |
| 7.  | Бег на лыжах на 3   | 22,00                   | 21.00              | 19.00           | 23,00                       | 22.00              | 20.00           |

|  |   |  |                   |                   |                   |                   |                   |
|--|---|--|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|  | км (мин, с)   |  |                   |                   |                   |                   |                   |
|  | или на 5 км (мин, с)  | 39,00  | 37.00             | 33.00             | 40,00             | 38.00             | 34.00             |
|  | или кросс на 3 км по пересеченной местности*  | Без учета времени  | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| * Для бесснежных районов страны.   |   |  |                   |                   |                   |                   |                   |
| 8.   | Плавание на 50 м (мин, с)   | Без учета времени  | Без учета времени | 1.25              | Без учета времени | Без учета времени | 1.30              |
| 9.   | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 15   | 20                | 25                | 15                | 20                | 25                |
|  | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)          | 18   | 25                | 30                | 18                | 25                | 30                |
| 10.  | Туристский поход с проверкой туристских навыков   | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км |                   |                   |                   |                   |                   |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе  |   | 10   | 10                | 10                | 9                 | 9                 | 9                 |
| (Позиция в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года <a href="#">приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045</a> . |   |  |                   |                   |                   |                   |                   |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**  |   | 6  | 7                 | 7                 | 6                 | 7                 | 7                 |
| (Позиция в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года <a href="#">приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045</a> . |   |  |                   |                   |                   |                   |                   |

\*\* 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. Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору изложены в [приложении](#) к настоящим государственным требованиям.

(Сноска в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#). - См. [предыдущую редакцию](#))

2. Пункт исключен с 14 декабря 2015 года - [приказ Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#)..

Пункт 3 предыдущей редакции с 14 декабря 2015 года считается пунктом 2 настоящей редакции - [приказ Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#).

2. Рекомендации к недельной двигательной активности

(В редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#).)

### Возрастная группа от 30 до 39 лет (не менее 8 часов 30 минут)

| N п/п  | Виды двигательной деятельности   | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
|--|--|--|
| 1.   | Утренняя гимнастика  | 140                                      |
| 2.   | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности  | 100                                      |
| 3.   | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 135                                      |
| 4.   | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности   | 135                                      |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов |  |  |

### VIII. Ступень (возрастная группа от 40 до 49 лет)

1. Испытания (тесты)

(Пункт в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#).)

| N п/п   | Испытания (тесты)* | Нормативы       |                 |                 |                 |
|---|--------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
|   |                    | Мужчины         |                 | Женщины         |                 |
|   |                    | от 40 до 44 лет | от 45 до 49 лет | от 40 до 44 лет | от 45 до 49 лет |
| * Наименование графы в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года <a href="#">приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045</a> .. |                    |                 |                 |                 |                 |
| Обязательные испытания (тесты)  |                    |                 |                 |                 |                 |

|   |   |   |                   |                   |                   |
|---|---|---|-------------------|-------------------|-------------------|
| 1.  | Бег на 2 км (мин, с)  | 8.50  | 9.20              | 13.30             | 15.00             |
|   | или на 3 км   | Без учета времени   | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 2.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)  | 5   | 4                 | -                 | -                 |
|   | или рывок гири 16 кг (количество раз)   | 20  | 15                | -                 | -                 |
|   | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)  | -   | -                 | 15                | 10                |
|   | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)   | 30  | 28                | 12                | 10                |
| 3.  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу  | Касание пола пальцами рук   |                   |                   |                   |
| Испытания (тесты) по выбору   |   |   |                   |                   |                   |
| 4.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)  | 35  | 30                | 25                | 20                |
| 5.  | Бег на лыжах на 2 км (мин, с)   | -   | -                 | 19.00             | 21.00             |
|   | или на 5 км (мин, с)  | 35.00   | 36.00             | -                 | -                 |
|   | или кросс по пересеченной местности на 2 км*  | -   | -                 | Без учета времени | Без учета времени |
|   | * Для бесснежных районов страны.  |   |                   |                   |                   |
|   | или кросс по пересеченной местности на 3 км*  | Без учета времени   | Без учета времени | -                 | -                 |
|   | * Для бесснежных районов страны.  |   |                   |                   |                   |
| 6.  | Плавание без учета времени (м)  | 50  | 50                | 50                | 50                |
| 7.  | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 25  | 25                | 25                | 25                |
|   | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)          | 30  | 30                | 30                | 30                |
| 8.  | Туристский поход с проверкой туристских навыков   | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 5 км |                   |                   |                   |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе   |   | 8   | 8                 | 8                 | 8                 |
| (Позиция в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года <a href="#">приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045</a> .) |   |   |                   |                   |                   |

|  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
| Количество испытаний (тестов),<br>которые необходимо выполнить для<br>получения знака отличия Комплекса**<br><br>(Позиция в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года <a href="#">приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045</a> .. | 6 | 6 | 6 | 5 |
|--|---|---|---|---|

\*\* Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса. 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. Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору изложены в [приложении](#) к настоящим государственным требованиям.

(Сноска в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#)..

2. Пункт исключен с 14 декабря 2015 года - [приказ Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#)..

Пункт 3 предыдущей редакции с 14 декабря 2015 года считается пунктом 2 настоящей редакции - [приказ Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#)..

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

(В редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#)..

| N<br>п/п   | Виды двигательной деятельности   | Временной объем<br>в неделю, не менее<br>(мин) |
|--|--|--|
| 1.   | Утренняя гимнастика  | 140  |
| 2.   | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности  | 100  |
| 3.   | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 120  |
| 4.   | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности   | 120  |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов |  |  |

## IX. Ступень (возрастная группа от 50 до 59 лет)

1. Испытания (тесты)

(Пункт в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#)..

| N | Испытания | Нормативы |
|---|-----------|-----------|
|---|-----------|-----------|

| п/п  | (тесты)*  | Мужчины                   |                   | Женщины           |                   |
|--|---|---------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|  |   | от 50 до 54 лет           | от 55 до 59 лет   | от 50 до 54 лет   | от 55 до 59 лет   |
| <p>*Наименование графы в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года <a href="#">приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045..</a></p> |   |                           |                   |                   |                   |
| Обязательные испытания (тесты)   |   |                           |                   |                   |                   |
| 1.   | Бег на 2 км (мин, с)  | 11.00                     | 13.00             | 17.00             | 19.00             |
|  | или на 3 км   | Без учета времени         | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 2.   | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)  | 3                         | 2                 | -                 | -                 |
|  | или рывок гири 16 кг (количество раз)   | 15                        | 10                | -                 | -                 |
|  | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)  | -                         | -                 | 10                | 8                 |
|  | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)   | 25                        | 20                | 8                 | 6                 |
| 3.   | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу  | Касание пола пальцами рук |                   |                   |                   |
| Испытания (тесты) по выбору  |   |                           |                   |                   |                   |
| 4.   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)                                      | 25                        | 20                | 15                | 12                |
| 5.   | Бег на лыжах на 2 км (мин, с)   | -                         | -                 | 23.00             | 25.00             |
|  | или на 5 км (мин, с)  | 37.00                     | 38.00             | -                 | -                 |
|  | или кросс по пересеченной местности на 2 км*  | -                         | -                 | Без учета времени | Без учета времени |
|  | * Для бесснежных районов страны.  |                           |                   |                   |                   |
|  | или кросс по пересеченной местности на 3 км*  | Без учета времени         | Без учета времени | -                 | -                 |
| * Для бесснежных районов страны.   |   |                           |                   |                   |                   |
| 6.   | Плавание без учета времени (м)  | 50                        | 50                | 50                | 50                |
| 7.   | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - | 25                        | 25                | 25                | 25                |

|   |  |   |    |    |    |
|---|--|---|----|----|----|
|   | 10 м (очки)  |   |    |    |    |
|   | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 30  | 30 | 30 | 30 |
| 8.  | Туристский поход с проверкой туристских навыков  | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 5 км |    |    |    |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе   |  | 8   | 8  | 8  | 8  |
| (Позиция в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года <a href="#">приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045.</a> |  |   |    |    |    |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**                                       |  | 5   | 5  | 5  | 5  |
| (Позиция в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года <a href="#">приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045.</a> |  |   |    |    |    |

\*\* Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса. 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. Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору изложены в [приложении](#) к настоящим государственным требованиям.

(Сноска в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045.](#)

2. Пункт исключен с 14 декабря 2015 года - [приказ Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045..](#)

Пункт 3 предыдущей редакции с 14 декабря 2015 года считается пунктом 2 настоящей редакции - [приказ Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045.](#)

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов 30 минут)

(В редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045.](#)

| N п/п | Виды двигательной деятельности  | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
|-------|---|--|
| 1.    | Утренняя гимнастика   | 100                                      |
| 2.    | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности   | 100                                      |
| 3.    | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, в группах здоровья и общей | 90                                       |

|  |  |     |
|--|--|-----|
|  | физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях  |     |
| 4.   | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 120 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов |  |     |

## Х. Ступень (возрастная группа от 60 до 69 лет)

### 1. Испытания (тесты)

(Пункт в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#)..

| N<br>п/п   | Испытания<br>(тесты)*  | Нормативы                                  |                 |
|--|--|--|-----------------|
|  |  | Мужчины                                    | Женщины         |
|  |  | от 60 до 69 лет                            | от 60 до 69 лет |
| * Наименование графы в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года <a href="#">приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045</a> ..  |  |  |                 |
| Обязательные испытания (тесты)   |  |  |                 |
| 1.   | Смешанное передвижение (км)  | 4  | 3               |
|  | или скандинавская ходьба (км)  | 4  | 3               |
| 2.   | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 10   | 6               |
| 3.   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)            | 20   | 15              |
| Испытания (тесты) по выбору  |  |  |                 |
| 4.   | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу                   | Достать пальцами рук голеностопные суставы |                 |
| 5.   | Передвижение на лыжах (км)   | 4  | 3               |
|  | или смешанное передвижение по пересеченной местности* (км)                 | 3  | 2               |
| * Для бесснежных районов страны.   |  |  |                 |
| 6.   | Плавание без учета времени (м)   | 25   | 25              |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе<br>(Позиция в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года <a href="#">приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045</a> ..   |  | 6  | 6               |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**<br>(Позиция в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года <a href="#">приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045</a> .. |  | 5  | 5               |

\*\* Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса. Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) на определение уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору на определение уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными

навыками. Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору изложены в [приложении](#) к настоящим государственным требованиям.

(Сноска в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#).

2. Пункт исключен с 14 декабря 2015 года - [приказ Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#)..

Пункт 3 предыдущей редакции с 14 декабря 2015 года считается пунктом 2 настоящей редакции - [приказ Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#).

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

(В редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#).

| N<br>п/п | Виды двигательной деятельности   | Временной объем в<br>неделю, не менее<br>(мин) |
|----------|--|--|
| 1.       | Утренняя гимнастика  | 140  |
| 2.       | Организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки, а также в секциях и кружках, организованных при объектах спорта и по месту жительства | 90   |
| 3.       | Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем   | 135  |

## XI. Степень (возрастная группа от 70 лет и старше)

1. Испытания (тесты)

(Пункт в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045](#).

| N<br>п/п  | Испытания<br>(тесты)*  | Нормативы          |                    |
|---|--|--------------------|--------------------|
|   |  | Мужчины            | Женщины            |
|   |  | от 70 лет и старше | от 70 лет и старше |
| * Наименование графы в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года <a href="#">приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045</a> .. |  |                    |                    |
| Обязательные испытания (тесты)  |  |                    |                    |
| 1.  | Смешанное передвижение (км)  | 3                  | 2                  |
|   | или скандинавская ходьба (км)                                      | 3                  | 2                  |
| 2.  | Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз) | 8                  | 5                  |
| 3.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)    | 15                 | 10                 |

| Испытания (тесты) по выбору  |  |  |    |
|--|--|--|----|
| 4.   | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу   | Достать пальцами рук голеностопные суставы |    |
| 5.   | Передвижение на лыжах (км)                                 | 3  | 2  |
|  | или смешанное передвижение по пересеченной местности* (км) | 2  | 1  |
| * Для бесснежных районов страны.   |  |  |    |
| 6.   | Плавание без учета времени (м)                             | 25   | 25 |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе<br>(Позиция в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года <a href="#">приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045.</a>   |  | 6  | 6  |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**<br>(Позиция в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года <a href="#">приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045.</a> |  | 4  | 4  |

\*\* Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса. Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) на определение уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору на определение уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору изложены в [приложении](#) к настоящим государственным требованиям.

(Сноска в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045.](#)

2. Пункт исключен с 14 декабря 2015 года - [приказ Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045..](#)

Пункт 3 предыдущей редакции с 14 декабря 2015 года считается пунктом 2 настоящей редакции - [приказ Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045.](#)

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

(В редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045.](#)

| N п/п | Виды двигательной деятельности   | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
|-------|--|--|
| 1.    | Утренняя гимнастика  | 140                                      |
| 2.    | Организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки, а также в секциях и кружках, организованных при объектах спорта и по месту жительства | 90                                       |
| 3.    | Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем   | 135                                      |



# Приложение. Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору

Приложение

(с изменениями на 16 ноября 2015 года)

\* Наименование в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года [приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045..](#)

| Наименование физического качества умения или навыка | Испытания (тесты)*   |
|---|--|
| Скоростные возможности                              | <p>* Наименование графы в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года <a href="#">приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045..</a></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Челночный бег 3x10 м (с)</li><li>2. Бег на 30 м (с)</li><li>3. Бег на 60 м (с)</li><li>4. Бег на 100 м (с)</li></ol>  |
| Сила  | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)</li><li>2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)</li><li>3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)</li><li>4. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)</li><li>5. Сгибание и разгибание рук в упоре о сидение стула (количество раз)</li><li>6. Рывок гири 16 кг (количество раз)</li></ol>  |
| Выносливость  | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Бег на 1 км (мин, с)</li><li>2. Бег на 1,5 км (мин, с)</li><li>3. Бег на 2 км (мин, с)</li><li>4. Бег на 3 км (мин, с)</li><li>5. Смешанное передвижение на 1 км (без учета времени)</li><li>6. Смешанное передвижение на 2 км (без учета времени)</li><li>7. Смешанное передвижение на 3 км (без учета времени)</li><li>8. Смешанное передвижение на 4 км (без учета времени)</li><li>9. Скандинавская ходьба 2 км (без учета времени)</li><li>10. Скандинавская ходьба 3 км (без учета времени)</li><li>11. Скандинавская ходьба 4 км (без учета времени)</li></ol> |
| Гибкость  | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пальцами голеностопные суставы)</li><li>2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать ладонями)</li><li>3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (касание пола пальцами рук)</li><li>4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической</li></ol>  |

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
|                                      | <p>скамье (ниже уровня скамьи - см)</p>   |
| <p>Прикладные навыки</p>             | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег на лыжах на 1 км (мин, с)</li> <li>2. Бег на лыжах на 2 км (мин, с)</li> <li>3. Бег на лыжах на 3 км (мин, с)</li> <li>4. Бег на лыжах на 5 км (мин, с)</li> <li>5. Передвижение на лыжах 2 км</li> <li>6. Передвижение на лыжах 4 км</li> <li>7. Передвижение на лыжах 5 км</li> <br/> <li>8. Кросс по пересеченной местности на 1 км (без учета времени)</li> <li>9. Кросс по пересеченной местности на 2 км (без учета времени)</li> <li>10. Кросс по пересеченной местности на 3 км (без учета времени)</li> <li>11. Кросс по пересеченной местности на 5 км (без учета времени)</li> <li>12. Смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности (без учета времени)</li> <br/> <li>13. Плавание без учета времени 10 м</li> <li>14. Плавание без учета времени 15 м</li> <li>15. Плавание без учета времени 25 м</li> <li>16. Плавание без учета времени 50 м</li> <li>17. Плавание на 50 м с учетом времени (мин, с)</li> <br/> <li>18. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5 м (количество очков)</li> <li>19. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5 м (количество очков)</li> <li>20. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10 м (количество очков)</li> <li>21. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10 м (количество очков)</li> <li>22. Туристский поход с проверкой туристских навыков</li> <br/> <li>23. Самозащита без оружия (количество очков)</li> </ol> <p>(Пункт дополнительно включен с 14 декабря 2015 года <a href="#">приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045</a> )</p> |
| <p>Скоростно-силовые возможности</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)</li> <br/> <li>2. Прыжок в длину с разбега (см)</li> <br/> <li>3. Метание мяча весом 150 г (м)</li> <li>4. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)</li> <li>5. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)</li> <br/> <li>6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)</li> </ol>   |
| <p>Координационные способности</p>   | <p>Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)</p>   |

Редакция документа с учетом  
изменений и дополнений подготовлена  
АО "Кодекс"