

9 ступень — Нормы ГТО для женщин 50-59 лет



ГТО

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



ЦЕНТР СПОРТИВНЫХ
МЕРОПРИЯТИЙ г. УСИНСКА

Муниципальное автономное учреждение

«Центр спортивных мероприятий г. Усинска»

Центр тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне»

№ п/п	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)	Полгода (лет)					
		50-54			55-59		
		18.00	17.00	16.30	20.00	19.00	18.50
1.	Бег на 2 км (мин., сек.)	18.00	17.00	16.30	20.00	19.00	18.50
2.	Поднимание 12 кг гантели на 1-й раз пятнадцать раз (мин., сек.)	4	5	10	3	5	9
	или сгибание и разгибание рук в упоре локтями на 10 кг гантели 15 раз (мин., сек.)	3	5	8	2	4	7
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастическом скамейке (раз)	4	4	4	4	4	4
Испытания (п. 4.1) по выбору							
4.	Годичная выносливость из положения лежа на спине (должно быть 1 мин.)	8	11	8	7	9	6
5.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	26.20	25.20	22.00	27.00	23.00	23.40
	или кросс на 2 км по ледо-летней местности*	19.00	18.00	15.30	21.00	17.00	16.30
6.	Плавание на 60 м (мин., сек.)	1.45	1.30	1.18	1.50	1.40	1.20
7.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или скамью, дистанция 10 м (очков)	7	10	10	7	10	10
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или скамью, дистанция 10 м (очков)	10	15	20	10	15	24
8.	Физический подход, преодоление препятствия по дистанции 5 м						
	Кольцо в упоре лежа (минуты в упоре)	8	5	8	8	8	8
	Кольцо в упоре лежа (минуты в упоре)	5	5	6	5	5	6
* Для инвалидов-колясочников							
** Три в полные и неполные для получения знака отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, выносливость, гибкость и эластичность.							



**Дорогие участники
комплекса «ГТО»**

**Мы приглашаем Вас принять участие
в выполнении комплекса Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»**

Мы ждем Вас по адресу:

г. Усинск, ул. Строителей дом 9 «а»

7 подъезд, помещение № 6.

раб.тел: 8 (82144) 24-600

эл. почта gto.usinsk@mail.ru



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



Нормы ГТО – нормы жизни

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ | ГТО Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ ПРОЕКТОВ

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

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	мин бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,5
	мин бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12,00	11,20	9,50
	мин бег на 3000 м (мин, с)	15,00	14,30	12,40	-	-	-
3.	Поднимание на виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или поднимание на виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	11	13	19
4.	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание туловища в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
5.	Насло (перевал из положения стоя на гимнастической скамье (от урвана скамьи – см))	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
6.	Челночный бег 3х10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
7.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
8.	Поднимание туловища на согнутых ногах на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44

Instagram.com/vfis_gto | Facebook.com/vfisgto | vk.com/vfis_gto | Youtube.com/vfisgtrussia

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ | ГТО Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ ПРОЕКТОВ

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

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
Испытания (тесты) по выбору							
8.	Метание спортивного снаряда весом 200 г (м)	27	29	35	-	-	-
	или метание снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	-	-	-	20,00	19,00	17,00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27,30	26,10	24,00	-	-	-
10.	или бросок на 3 км вбег по песочной местности (мин, с)	-	-	-	19,00	18,00	16,30
	или бросок на 5 км вбег по песочной местности (мин, с)	26,50	25,30	23,50	-	-	-
11.	Плавание вт 50 м (мин, с)	1,15	1,05	0,50	1,18	1,18	1,02
12.	Стрельба из пневматической винтовки с оптической прицельной сеткой дистанция 10 м (очки); из пневматической винтовки с оптической прицельной сеткой дистанция 10 м (очки); из пневматической винтовки с оптической прицельной сеткой дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с оптической прицельной сеткой дистанция 10 м (очки); или из пневматической винтовки с оптической прицельной сеткой дистанция 10 м (очки)	18	15	30	18	25	30
13.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
14.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (продолжительность не менее 1ч)	10					
15.	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
16.	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)	7	8	9	7	8	9

* В выполнении нормативов участвует население до 17 лет включительно
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.



Муниципальное автономное учреждение «Центр спортивных мероприятий г. Усинска»

Центр тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Адрес: г. Усинск, ул. Строителей дом 9 «а», 7 подъезд, помещение № 6.

Тел: 8 (82144) 24-600 эл. почта gto.usinsk@mail.ru



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



Нормы ГТО – нормы жизни



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

VI. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет)*
ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,9	5,7	5,1	6,4	6,1	5,4
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,5	9,6	11,2	10,7	9,9
	или бег на 100 м (с)	17,8	17,4	16,4	18,8	18,2	17,0
2.	Бег на 200 м (мин:с)	13:10	12:30	10:50	14:00	13:10	11:35
3.	Поднимание на вис: бёдра на высшей перекладине 90 см (количество раз)	10	12	18	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	10	12	17	9	11	16
4.	Наклон вперёд, из положения стоя на двухступенчатой скамье (от уровня скамьи – см)	+8	+11	+16	+7	+9	+14
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,3	8,2	9,3	9,0	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	–	–	–
	или прыжок в длину с места (высота) (см)	170	180	195	165	175	190
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	52	35	43	24	29	37



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

VI. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет)*
ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
Испытания (тесты) по выбору							
8.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	15	15	18
9.	Бег на лыжах на 3 км (чел:с)**	21:00	19:40	18:10	22:30	20:45	18:30
	или прыжок на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин:с)	19:15	18:30	17:30	22:00	20:15	18:00
10.	Плавание на 50 м (мин:с)	1:25	1:15	1:00	1:25	1:15	1:00
11.	Стрельба из пневматического оружия с одной рукой в стоячем положении (дистанция 30 м) (точка) из пневматической винтовки с оптической прицельной сеткой на пневматической винтовке (два прицельных показателя, либо электронного оружия)	15	20	25	15	20	25
	или стрельба из пневматической винтовки (два прицельных показателя, либо электронного оружия)	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (точка)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (уровень сложности не менее, см)	15					
<p>Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения звания «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)</p>							
		7	8	9	7	8	9

* В возрасте менее 18 лет включительно – население соответствующих возрастных групп от 18 и 29 лет включительно.
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.



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

VI. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет)*
МУЖЧИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,8	4,6	4,3	5,4	5,0	4,6
	или бег на 60 м (с)	9,0	8,6	7,9	9,5	9,1	8,2
	или бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1	15,1	14,8	13,8
2.	Бег на 200 м (мин:с)	14:30	13:40	12:00	15:00	14:40	12:50
3.	Поднимание на вис: на высокой перекладине (количество раз)	10	12	15	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	28	52	44	22	25	59
4.	или прыжок в длину с места (высота) (см)	21	25	43	19	23	40
	или прыжок в длину с места (высота) (см)	21	25	43	19	23	40
4.	Наклон вперёд из положения стоя на двухступенчатой скамье (от уровня скамьи – см)	+5	+8	+13	+5	+7	+12
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,0	7,7	7,1	8,2	7,9	7,4
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	570	580	650	–	–	–
	или прыжок в длину с места (высота) (см)	230	225	240	205	220	235
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	35	55	57	32	35	37



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

VI. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет)*
МУЖЧИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
Испытания (тесты) по выбору							
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	34	37	48	30	35	45
	или бег на 5 км (мин:с)**	27:00	25:30	22:00	27:30	26:30	22:30
9.	или прыжок на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин:с)	26:30	25:00	22:00	26:30	26:00	22:30
10.	Плавание на 50 м (мин:с)	1:10	1:00	0:50	1:15	1:05	0:55
11.	Стрельба из пневматического оружия с одной рукой в стоячем положении (дистанция 30 м) (точка) из пневматической винтовки с оптической прицельной сеткой на пневматической винтовке (два прицельных показателя, либо электронного оружия)	15	20	25	15	20	25
	или стрельба из пневматической винтовки (два прицельных показателя, либо электронного оружия)	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (точка)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (уровень сложности не менее, см)	15					
<p>Количество испытаний (тестов) в возрастной группе</p>							
		13	13	13	13	13	13
<p>Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения звания «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)</p>							
		7	8	9	7	8	9

* В возрасте менее 18 лет включительно – население соответствующих возрастных групп от 18 и 29 лет включительно.
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Instagram.com/vsk_gto | Facebook.com/vskgto | Vk.com/vsk_gto | Youtube.com/vskgto

Instagram.com/vsk_gto | Facebook.com/vskgto | Vk.com/vsk_gto | Youtube.com/vskgto



Муниципальное автономное учреждение «Центр спортивных мероприятий г. Усинска»

Центр тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Адрес: г. Усинск, ул. Строителей дом 9 «а», 7 подъезд, помещение № 6.

Тел: 8 (82144) 24-600 эл. почта gto.usinsk@mail.ru



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



Нормы ГТО – нормы жизни



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

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,5	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Среднее передвижение на 1000 м (мин, с)	7,10	6,40	5,20	7,35	7,05	6,00
	Поднимание на виса на лямочной перекладине (количество раз)	2	3	4	–	–	–
3.	или поднимание на виса лямки на высокой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лямки на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9



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

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Присяды в одну ногу с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
	6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол. мячей, попавших)	2	3	4	1	2
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. мячей раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	10,15	9,00	8,00	11,00	9,30	8,30
8.	или среднее передвижение на 600 м (мин, с)	9,00	7,00	6,00	9,30	7,30	6,30
	9.	Плавание на 25 м (мин, с)	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40
Кол-во испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Калитки)	6	6	7	6	6	7

* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно.
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.



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

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 50 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,5	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 100 м (мин, с)	6,10	5,50	4,50	6,30	6,20	5,10
	Поднимание на виса на лямочной перекладине (количество раз)	2	3	5	–	–	–
3.	или поднимание на виса лямки на высокой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лямки на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11



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

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
	или прыжок в длину с места толчком одной ногой (см)	21,0	2,25	2,85	1,70	2,01	2,50
6.	Мета мяча в цель с места (количество раз за 1 мин)	130	140	160	120	130	150
	7.	Мета мяча в цель весом 150 г (с)	15	22	27	13	15
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	17	22	42	24	27	36
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	8,15	7,45	6,45	10,00	8,70	7,30
9.	или прыжок на 3 м (бег на гимнастической скамье)	18,00	16,00	15,00	15,00	17,30	15,00
	10.	Плавание на 50 м (мин, с)	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40
Кол-во испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Калитки)	7	7	8	7	7	8

* В выполнении нормативов участвует население до 10 лет включительно.
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Instagram.com/vfk_gto | Facebook.com/vfkgto | Vk.com/vfk_gto | Youtube.com/vfkgtochannel

Instagram.com/vfk_gto | Facebook.com/vfkgto | Vk.com/vfk_gto | Youtube.com/vfkgtochannel



Муниципальное автономное учреждение «Центр спортивных мероприятий г. Усинска»

Центр тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Адрес: г. Усинск, ул. Строителей дом 9 «а», 7 подъезд, помещение № 6.

Тел: 8 (82144) 24-600 эл. почта gto.usinsk@mail.ru



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



Нормы ГТО – нормы жизни



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

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с) или бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,3	5,0	5,8	5,5
2.	Бег на 130 м (мин.с) или бег на 2000 м (мин.с)	8,20	8,05	6,50	6,55	8,29	7,34
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (одни-место раз) или подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (однажды раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	4	7	-	-	-
4.	Наложение вращающегося диска на ладонь левой руки (стуровый снаряд – сна)	4,3	-5	+9	+4	+6	-13

Instagram.com/vsk_gto | Facebook.com/vskgto | Vk.com/vsk_gto | Youtube.com/vskgtoofficial



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

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Испытания (тесты) по выбору							
6.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Пряжко в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	270	280	355	230	240	300
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине (количество раз на 1 мин)	32	36	46	28	30	40
8.	Бег на лыжах на 2 км (мин.с)** или прыжок на 3 км (по перепадной местности) (мин.с)	14,10	15,50	12,30	15,00	14,40	13,30
9.	Метание мяча весом 150 г (м)	18,50	17,90	16,00	11,00	20,00	17,40
10.	Плавание на 50 м (мин.с)	1,30	1,20	1,00	1,35	1,25	1,05
11.	Сгибание на поясе (из положения стоя с опорой локтей о стол с упором ладоней, расстояние 10 м (высота) из вертикальной вышки с опорной площадкой) или из вертикальной вышки с опорной площадкой или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	15	20	10	15	20
12.	Турнетский поход с проверкой туристских навыков (туристская нагрузка не менее, см)	13	20	25	13	20	25
12.	Турнетский поход с проверкой туристских навыков (туристская нагрузка не менее, см)	5					
12.	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	12	12	12	12	12	12
12.	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для включения в заявку Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комлекс)	7	7	6	7	7	8

* В выполнении нормативов участвует население до 12 лет включительно.
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.



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

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с) или бег на 60 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
1.	Бег на 2000 м (мин.с) или бег на 3000 м (мин.с)	10,00	9,40	8,10	12,10	11,40	10,00
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (однажды раз)	6	8	12	-	-	-
3.	Наложение вращающегося диска на ладонь левой руки (стуровый снаряд – сна)	13	17	24	10	12	18
4.	Наложение вращающегося диска на ладонь правой руки (стуровый снаряд – сна)	20	24	36	8	10	15
4.	Наложение вращающегося диска на ладонь правой руки (стуровый снаряд – сна)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Пряжко в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	340	355	415	275	290	340
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз на 1 мин)	170	190	215	150	160	190
7.	Подтягивание из виса на низкой перекладине (количество раз на 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27

Instagram.com/vsk_gto | Facebook.com/vskgto | Vk.com/vsk_gto | Youtube.com/vskgtoofficial



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

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Испытания (тесты) по выбору							
9.	Сгибание на поясе на 3 км (мин.с)** или бег на лыжах на 5 км (мин.с)** или прыжок на 3 км (по перепадной местности) (мин.с)	18,50	17,40	16,30	22,30	21,30	19,30
9.	Сгибание на поясе на 3 км (мин.с)** или бег на лыжах на 5 км (мин.с)** или прыжок на 3 км (по перепадной местности) (мин.с)	30,00	29,15	27,00	-	-	-
10.	Плавание на 50 м (мин.с)	1,60	1,50	1,40	1,80	1,80	1,70
10.	Плавание на 50 м (мин.с)	1,25	1,15	0,55	1,30	1,20	1,05
11.	Сгибание на поясе из виса на высокой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	15	20	25	15	20	25
12.	Сачкозащита без оружия (о-ин)	18	25	30	18	25	30
12.	Сачкозащита без оружия (о-ин)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Турнетский поход с проверкой туристских навыков (туристская нагрузка не менее, см)	10					
13.	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
13.	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения звания стипендиата Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комлекс)	7	8	9	7	8	9

* В выполнении нормативов участвует население до 15 лет включительно.

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.



Муниципальное автономное учреждение «Центр спортивных мероприятий г. Усинска»

Центр тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Адрес: г. Усинск, ул. Строителей дом 9 «а», 7 подъезд, помещение № 6.

Тел: 8 (82144) 24-600 эл. почта gto.usinsk@mail.ru



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



Нормы ГТО – нормы жизни

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ | ГТО Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | ДИРЕКЦИЯ федеральных государственных учреждений «ГТО»

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

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с) или бег на 60 м (ф) или бег на 100 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с) или бег на 3000 м (мин, с)	15,00	14,30	12,40	–	–	–
3.	Поднимание из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса ниже на высокой перекладине 90 см (количество раз) или сдвиг при 16 кг (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре локтя на полу (количество раз)	9	11	14	–	–	–
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	-7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	375	385	440	285	300	345
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44

Instagram.com/vfst_gto | Facebook.com/vfst_gto | Vk.com/vfst_gto | Youtube.com/vfstgtochannel

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ | ГТО Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | ДИРЕКЦИЯ федеральных государственных учреждений «ГТО»

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

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
Испытания (тесты) по выбору							
8.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) или снарядом 300 г (м)	27	29	35	–	–	–
9.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)** или прыжок на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) или прыжок на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27,30	26,10	24,00	–	–	–
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1:15	1:05	0:50	1:28	1:18	1:02
11.	Средняя из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки); из положения сидя в упоре с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки); или на гимнастической скамье с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки); или сдвиг при 16 кг (количество раз)	15	20	25	15	20	25
12.	Сдвигание при 16 кг (количество раз)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Турецкий поход с проверкой туркеского шакала (гроздькость не менее, км)	10					
14.	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
15.	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)	7	8	9	7	8	9

* В выполнении нормативов участвует население до 17 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.



Муниципальное автономное учреждение «Центр спортивных мероприятий г. Усинска»

Центр тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Адрес: г. Усинск, ул. Строителей дом 9 «а», 7 подъезд, помещение № 6.

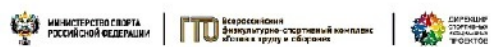
Тел: 8 (82144) 24-600 эл. почта gto.usinsk@mail.ru



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



Нормы ГТО – нормы жизни



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

VI. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 18 до 29 лет)* ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
Обязательные испытания (тесты)							
	Бег на 50 м (с)	5,9	5,7	5,1	5,4	6,1	5,4
1.	или бег на 60 м (с)	10,9	10,5	9,6	11,2	10,7	9,9
	или бег на 100 м (с)	17,8	17,4	16,4	18,3	18,2	17,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	13:10	12:30	10:50	14:00	13:10	11:35
3.	Подтягивание из виса лежа на турнике перекладина 50 см (количество раз)	10	12	18	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	17	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на пятках (глубина сгибов – см)	+8	+1	+16	+7	+9	+14
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	5,0	5,8	8,7	9,3	9,0	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	–	–	–
	или прыжок в ширину с места согнутом колене (см)	170	180	195	165	175	190
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	35	43	24	29	37



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

VI. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 18 до 29 лет)* ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
Испытания (тесты) по выбору							
6.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	15	18
5.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	21,00	19,40	18,10	22,30	20,45	18,30
	или фрис на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	19,15	16,30	17,90	22,00	20,15	18,00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1:25	1:15	1:00	1:25	1:15	1:00
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с оптическим прицелом, либо калибром 4,5 мм (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с оптическим прицелом, либо калибром 4,5 мм (очки)	18	23	30	18	23	30
12.	Сачмошца без прицела (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Турнирный поход с проверкой туристских навыков (продолжительность не менее, мин)	15					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе							
		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)							
		7	8	9	7	8	9

* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп от 24 и 29 лет включительно.
 ** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.



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

VII. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 30 до 39 лет)* ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	7,5	6,8	5,7	7,9	7,2	5,9
	или бег на 60 м (с)	12,9	12,5	10,7	13,2	12,6	10,8
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	14:30	13:50	12:20	15:00	14:20	12:30
3.	Подтягивание на вися лежа на турнике перекладина 90 см (количество раз)	8	10	16	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	7	13	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя на пятках (глубина сгибов – см)	+5	+7	+13	+4	+6	+12



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

VII. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 30 до 39 лет)* ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места торчком (длина прыжка) (см)	140	150	170	130	140	165
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	19	22	33	17	20	29
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	11	15	17	9	11	16
8.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	23:30	21:30	19:00	24:40	22:10	20:30
	или фрис на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	22:30	21:20	18:30	23:30	21:40	20:00
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	1:50	1:20	1:05	1:35	1:25	1:10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с оптическим прицелом, либо калибром 4,5 мм (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с оптическим прицелом, либо калибром 4,5 мм (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Турнирный поход с проверкой туристских навыков (продолжительность не менее, мин)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе							
		11	11	11	11	11	11
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)							
		6	7	8	6	7	8

* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп от 34 и 39 лет включительно.
 ** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.



Муниципальное автономное учреждение «Центр спортивных мероприятий г. Усинска»

Центр тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Адрес: г. Усинск, ул. Строителей дом 9 «а», 7 подъезд, помещение № 6.

Тел: 8 (82144) 24-600 эл. почта gto.usinsk@mail.ru



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



Нормы ГТО – нормы жизни

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ | ГТО Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | ДИРЕКЦИЯ ФЕДЕРАЛЬНОГО ЦЕНТРА ТЕСТИРОВАНИЯ

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

VIII. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 40 до 49 лет)*
ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 40 до 44 лет			от 45 до 49 лет		
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 2000 м (мин, с)	16:10	15:10	13:00	17:20	16:10	13:40
2	Поднимание на виса лезла на высокой перекладине 30 см (количество раз)	6	8	14	5	7	12
3	Бег с препятствиями в виде бампера рук в упоре лезла на полу (количество раз)	3	5	10	3	5	9
3	Наклон вперед на гимнастическом снаряде (отурован скамья – см)	-2	+4	+11	+2	+4	+10

Instagram.com/vfsk_gto | Facebook.com/vfskgto | VK.com/vfsk_gto | Youtube.com/vfskgtorussia

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ | ГТО Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | ДИРЕКЦИЯ ФЕДЕРАЛЬНОГО ЦЕНТРА ТЕСТИРОВАНИЯ

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

VIII. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 40 до 49 лет)*
ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 40 до 44 лет			от 45 до 49 лет		
Испытания (тесты) по выбору							
4	Бег на 50 м (с) и бег на 50 м (с)	8,5	7,9	6,2	8,7	8,2	6,5
5	Подвешивание лезла на спине (количество раз за 3 мин)	14	16	25	10	17	21
6	Бег на лезла на 2 км (мин, с) и на лезла на 2 км бег по перекладине (мин, с)	22:30	20:50	18:00	23:50	22:30	19:30
7	Плавание на 50 м (мин, с)	12:00	16:00	13:30	18:00	17:00	14:30
8	Средняя скорость передвижения с помощью спортивной скамьи с опорой лезла с опорой лезла, дистанция 10 м (раз) из гимнастической вышковой с опорой лезла при помощи лезла на гимнастической вышковой с опорой лезла при помощи лезла	13	16	22	10	13	20
9	Турнирный поединок с гравированной турнирной лезла (количество вышковых лезла)	5					
9	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
9	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)	5	5	7	5	5	7

* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 44 и 49 лет включительно.

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ | ГТО Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | ДИРЕКЦИЯ ФЕДЕРАЛЬНОГО ЦЕНТРА ТЕСТИРОВАНИЯ

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

IX. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 50 до 59 лет)*
ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 50 до 54 лет			от 55 до 59 лет		
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 2000 м (мин, с)	18:20	17:00	14:30	20:00	19:00	15:50
2	Поднимание на виса лезла на высокой перекладине 90 см (количество раз)	4	6	10	3	5	9
2	Бег с препятствиями в виде бампера рук в упоре лезла на полу (количество раз)	3	5	8	2	4	7
3	Наклон вперед на гимнастическом снаряде (отурован скамья – см)	+1	+3	+9	+1	+3	+8

Instagram.com/vfsk_gto | Facebook.com/vfskgto | VK.com/vfsk_gto | Youtube.com/vfskgtorussia

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ | ГТО Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | ДИРЕКЦИЯ ФЕДЕРАЛЬНОГО ЦЕНТРА ТЕСТИРОВАНИЯ

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

IX. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 50 до 59 лет)*
ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 50 до 54 лет			от 55 до 59 лет		
Испытания (тесты) по выбору							
4	Скалолазная ходьба (с 3 км (мин, с))	31:00	30:00	28:00	32:00	31:00	29:00
5	Поднимание турнирной лезла на спине (количество раз за 3 мин)	8	11	18	7	9	15
6	Бег с препятствиями на 2 км (мин, с)**	26:20	25:20	22:00	27:00	26:00	23:40
6	Бег с препятствиями на 2 км бег по перекладине (мин, с)	19:00	18:00	15:30	21:00	20:00	16:30
7	Плавание на 100 м (мин, с)	14:45	13:35	12:25	15:50	14:40	13:30
8	Средняя скорость передвижения с помощью спортивной скамьи с опорой лезла с опорой лезла, дистанция 10 м (раз) из гимнастической вышковой с опорой лезла при помощи лезла на гимнастической вышковой с опорой лезла при помощи лезла	7	10	18	7	10	18
9	Турнирный поединок с гравированной турнирной лезла (количество вышковых лезла)	5					
9	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
9	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)	5	5	7	5	5	7

* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 54 и 59 лет включительно.

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.



Муниципальное автономное учреждение «Центр спортивных мероприятий г. Усинска»

Центр тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Адрес: г. Усинск, ул. Строителей дом 9 «а», 7 подъезд, помещение № 6.

Тел: 8 (82144) 24-600 эл. почта gto.usinsk@mail.ru

5 шагов до знака

**Регистрация
на сайте**

<http://www.gto.ru>

**Заявка на
выполнение**

**Получение
медицинского
допуска**

**Выполнение
испытаний**

**Вручение знака отличия
в торжественной
обстановке**

**6 ступень — Нормы ГТО для
женщин 18-29 лет**

**7 ступень — Нормы ГТО для
женщин 30-39 лет**

**8 ступень — Нормы ГТО для
женщин 40-49 лет**

№ п/п	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)	Возраст (лет)					
		18-24		25-29		30-34	
1.	Бег на 100 м (мин.)	7,5	17,0	16,4	17,2	17,5	18,3
2.	Бег на 200 м (мин., сек.)	11:35	11:15	10:50	11:20	11:30	11:50
3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине (кольцо)	10	15	20	10	15	20
	или отжимание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	14	10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)	+8	+11	+16	+7	+9	+13
ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ							
5.	Прокат в ледяном развале (см.)	110	90	70	—	—	—
	или прыжок в длину с места (см.)	170	180	195	160	175	190
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	34	42	47	33	35	40
	Метание гранаты с расстояния 500 м (руж.)	14	17	21	13	16	19
7.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	20:20	19:30	18:50	21:00	20:00	18:00
	или на коньках (мин., сек.)	7:10	6:30	5:40	6:10	5:30	4:40
8.	или прыжок на 3 м по вертикальной местности*	Без учета времени					
	Горные лыжи (объем) (мин.)	Без учета	1:10	Без учета	1:14	—	—
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или скамью, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электричного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или скамью, дистанция — 10 м (очки)	10	24	30	11	25	30
11.	Триатлонский поход с проверкой туристических навыков	10 км					
12.	Самозащита без оружия (очки)	15	21	25	16	21	26
	или выполнение испытаний в виде (бросков) в вертикальную линию	20	22	30	23	25	30
13.	или прыжок в длину с места (см.)	12	12	12	12	12	12
	или прыжок в высоту (см.)	6	7	8	6	7	8

№ п/п	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)	Возраст (лет)					
		30-34			35-39		
1.	Бег на 2 км (мин., сек.)	12:45	12:30	12:00	13:15	13:00	12:30
2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине (кольцо) (раз)	12	15	21	12	15	20
	или отжимание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	6	8	12	6	8	12
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)	+7	+3	наклоно скамьи	+4	+6	—
ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ							
4.	Прыжок в длину с места (см.)	180	170	170	150	165	180
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	20	35	45	25	30	40
6.	Метание гранаты с расстояния 500 м (руж.)	13	12	12	—	—	—
	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	22:00	21:00	19:00	23:00	22:00	20:00
7.	или на коньках (мин., сек.)	3:10	2:30	2:00	3:10	2:30	2:00
	или прыжок на 3 м по вертикальной местности*	Без учета времени					
8.	Прыжок на 50 м (мин., сек.)	Без учета	1:25	Без учета	1:30	—	—
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или скамью, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	10	20	25
	или из электричного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или скамью, дистанция — 10 м (очки)	10	24	30	11	25	30
10.	Триатлонский поход с проверкой туристических навыков	Туристический поход с проверкой туристических навыков, расстояние 10 км					
11.	Кольцо в висе на одной руке (мин.)	10	10	10	9	9	9
12.	Кольцо в висе на двух руках (мин.)	6	7	7	6	7	7

№ п/п	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)	Возраст (лет)					
		40-44			45-49		
1.	Бег на 2 км (мин., сек.)	16:10	15:20	13:00	17:20	16:10	13:40
2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине (кольцо) (раз)	6	8	14	4	6	11
	или отжимание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	3	5	11	3	5	10
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)	+2	+4	+13	+2	+4	+3
ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ							
4.	Горные лыжи (объем) (мин.)	14	16	26	10	12	22
	Бег на коньках на 2 км (мин., сек.)	22:30	20:00	18:00	23:30	22:30	19:00
5.	или прыжок на 3 м по вертикальной местности*	17:00	15:10	13:30	18:00	17:00	14:00
	Горные лыжи на 50 м (мин., сек.)	1:38	1:28	1:15	1:40	1:30	1:10
6.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или скамью, дистанция — 10 м (очки)	11	13	22	10	13	22
	или из электричного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или скамью, дистанция — 10 м (очки)	12	18	27	11	13	27
7.	Триатлонский поход с проверкой туристических навыков	на дистанцию 10 км					
8.	Кольцо в висе на одной руке (мин.)	0	0	0	0	0	0
9.	Кольцо в висе на двух руках (мин.)	5	5	6	5	5	6

* При выполнении норматива для получения знака отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

** При выполнении норматива для получения знака отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

*** При выполнении нормативов для получения знака отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

11 ступень — Нормы ГТО для женщин 70 лет и старше



ГТО

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



ЦЕНТР СПОРТИВНЫХ
МЕРОПРИЯТИЙ г. УСИНСКА

№ п/п	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)	Возраст от 70 лет		
		70-74	75-79	80 лет
1.	Смешанное передвижение на 2 км (мин., сек.)	28.00	29.00	32.00
	или Скандинавская ходьба на 2 км (мин., сек.)	37.00	39.00	43.00
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (кол-во раз)	2	4	6
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	-6	-4	0
ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ				
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	3	4	8
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	38.00	41.00	47.00
	или Сувальнас передвигание по пересеченной местности на 2 км*	36.00	38.00	43.00
6.	Плавание на 25 м	преодолеть	преодолеть	преодолеть
Кол-во видов испытаний (видов тестов) в возрастной группе		5	6	6
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		4	4	5
* для беснежных районов страны				
** При выполнении нормативов для получения знака отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.				

Муниципальное автономное учреждение
«Центр спортивных мероприятий г. Усинска»
Центр тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне»



Мы ждем Вас по адресу:
г. Усинск, ул. Строителей дом 9 «а»
7 подъезд, помещение № 6.
раб.тел: 8 (82144) 24-600
эл. почта gto.usinsk@mail.ru

Дорогие ветераны!
Мы приглашаем вас принять участие
в сдаче комплекса Всероссийского
физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне»

5 шагов до знака

**Регистрация
на сайте**

<http://www.gto.ru>

**Заявка на
выполнение**

**Получение
медицинского
допуска**

**Выполнение
испытаний**

**Вручение знака отличия
в торжественной
обстановке**

9 ступень — Нормы ГТО для женщин 50-59 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		50-54			55-59		
1.	Бег на 2 км (мин., сек.)	16:00	17:00	14:30	15:00	19:00	18:50
2.	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	4	6	11	3	5	9
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	3	6	8	2	4	7
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	-1	+3	+10	+7	+3	-8
ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	6	11	13	7	9	15
	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	26:20	25:20	22:00	21:00	26:00	25:00
5.	Или прыжки на 2 км по пересеченной местности	15:00	18:00	15:30	21:00	20:00	16:30
	Плавание на 50 м (мин., сек.)	1:40	1:30	1:18	1:00	1:40	1:20
7.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	7	10	13	7	10	19
	или колюще-резаные упражнения в упоре лежа на гимнастической скамье с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	10	15	24	17	15	24
8.	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанции 5 км						
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	0	0	0	0	0	0
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	5	5	6	5	5	6

* Для бесснежных районов страны

** При выполнении нормативов для получения знака отличия Комплекса обязательно испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и выносливость.

10 ступень — Нормы ГТО для женщин 60-69 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		60-64			65-69		
1.	Смешанное передвижение на 2 км (мин., сек.)	23:00	21:00	18:00	25:00	23:00	20:00
	или (жандармская ходьба на 4 км (мин., сек.)	38:11	35:11	31:11	36:11	34:11	32:11
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре гимнастической скамьи (кол-во раз)	3	0	4	3	0	7
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+0	-2	-6	-1	+0	+2
ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	5	7	13	5	7	12
	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	25:00	26:00	25:00	33:30	33:00	27:00
5.	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км*	31:00	25:00	20:00	31:00	21:00	20:00
	Плавание на 25 м (мин., сек.)	преодолеть	1:10	0:45	преодолеть	1:10	0:45
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	6	6	6	6	6	6
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	4	4	5	4	4	5

* Для бесснежных районов страны

** При выполнении нормативов для получения знака отличия Комплекса обязательно испытания (тесты) на силу, быстроту, прыгучесть и выносливость.



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



Нормы ГТО – нормы жизни

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ | ГТО Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТИВНО-ОЛИМПИЙСКИХ ПРОЕКТОВ

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

VI. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет)*
МУЖЧИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с) или бег на 60 м (с) или бег на 100 м (с)	4,8	4,6	4,3	5,4	5,0	4,6
		9,0	8,6	7,9	9,5	9,1	8,2
2.	Бег на 3000 м (мин:с)	14:30	13:40	12:00	15:00	14:40	12:50
		10	12	15	7	9	13
3.	Поднимание на виса на высокой перекладине (количество раз) или сгибание в радиальном суставе в упоре левая на полу (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз)	10	12	15	7	9	13
		78	52	44	72	75	59
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	-5	+7	+12
		Испытания (тесты) по выбору					
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,0	7,7	7,1	8,2	7,8	7,4
6.	Пряжкоз в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	57,0	38,0	43,0	–	–	–
		21,0	22,5	24,0	20,6	22,0	23,5
7.	Метание спортивного снаряда легкой атлетики (кг)	33	35	37	33	35	37

Instagram.com/vfbk_gto | Facebook.com/vfbkgto | Vk.com/vfbk_gto | Youtube.com/vfbkgto/ru

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ | ГТО Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТИВНО-ОЛИМПИЙСКИХ ПРОЕКТОВ

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

VI. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет)*
МУЖЧИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
Испытания (тесты) по выбору							
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	33	37	48	30	35	45
		27,00	25,30	22,00	27,50	26,50	22,50
9.	Бег на лыжах на 5 км (мин:с)** или бег на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин:с)	26,00	25,00	22,00	26,50	26,00	22,30
		1,10	1,00	0,50	1,15	1,05	0,55
10.	Плавание на 30 м (мин:с) Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (снаряды в неавтоматической или автоматической приставке) или из пневматической винтовки с дистанционным прицелом, либо снарядового оружия	15	20	25	15	20	25
		18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (снаряд)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Упрямый поход с гиревой турникетной наковальней (продолжительность не менее, мин)	15					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Компликс)		7	8	9	7	8	9

* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 24 и 29 лет включительно.
** проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ | ГТО Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТИВНО-ОЛИМПИЙСКИХ ПРОЕКТОВ

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

VII. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 30 до 39 лет)*
МУЖЧИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с) или бег на 60 м (с) или бег на 100 м (с)	6,5	5,7	4,9	7,1	6,3	5,2
		12,1	11,1	8,9	12,5	11,5	9,2
2.	Бег на 3000 м (мин:с)	13,10	14,50	13,20	15,45	15,00	13,50
		5	7	7	4	6	10
3.	Поднимание на виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или сгибание в радиальном суставе в упоре левая на полу (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз)	11	14	22	10	13	21
		16	19	32	13	17	29
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	19	22	33	18	21	37
		+3	+5	+11	+2	+4	+10

Instagram.com/vfbk_gto | Facebook.com/vfbkgto | Vk.com/vfbk_gto | Youtube.com/vfbkgto/ru

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ | ГТО Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТИВНО-ОЛИМПИЙСКИХ ПРОЕКТОВ

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

VII. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 30 до 39 лет)*
МУЖЧИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	21,0	23,0	195	205	225
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	29	34	27	29	34
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	31	41	24	29	39
8.	Бег на лыжах 5 км (мин:с)** или бег на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин:с)	29,00	27,00	23,30	31,50	29,90	25,50
		28,00	26,30	23,00	29,00	28,00	25,00
9.	Плавание на 50 м (мин:с) Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (снаряды в неавтоматической или автоматической приставке) или из пневматической винтовки с дистанционным прицелом, либо снарядового оружия	1,15	1,05	0,55	1,20	1,15	1,00
		15	20	25	15	20	25
10.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, либо на турникетной скамье	18	25	30	18	25	30
		10					
11.	Упрямый поход с гиревой турникетной наковальней (продолжительность не менее, мин)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Компликс)		6	7	8	6	7	8

* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 34 и 39 лет включительно.
** проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.



Муниципальное автономное учреждение «Центр спортивных мероприятий г. Усинска»

Центр тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Адрес: г. Усинск, ул. Строителей дом 9 «а», 7 подъезд, помещение № 6.

Тел: 8 (82144) 24-600 эл. почта gto.usinsk@mail.ru



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



Нормы ГТО – нормы жизни

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ | ГТО Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТИВНО-ОЛИМПИЙСКОЙ ПОДГОТОВКИ

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

VIII. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 40 до 49 лет)*
МУЖЧИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 40 до 44 лет			от 45 до 49 лет		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2000 м (мин, с)	13:00	12:00	10:00	13:20	12:15	10:30
	Посты задания из числа на высокой парашютизме (количество раз)	4	6	9	3	5	8
2.	Или подтягивание на анка лямки на низкой парашютизме 90 см (количество раз)	9	12	20	7	10	18
	Или сплывание и разбегание рыв в упоре левая на погу (количество раз)	15	17	28	13	15	27
	Или джонс гиря 16 кг (количество раз)	14	17	28	9	11	23
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическом скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+9	0	+2	+8

Instagram.com/vfsg_gto | Facebook.com/vfsgto | Vk.com/vfsg_gto | Youtube.com/vfsgtoofficial

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ | ГТО Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТИВНО-ОЛИМПИЙСКОЙ ПОДГОТОВКИ

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

VIII. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 40 до 49 лет)*
МУЖЧИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 40 до 44 лет			от 45 до 49 лет		
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Бег на 50 м (с)	7,9	7,3	5,6	8,1	7,6	6,0
	Или бег на 60 м (с)	12,8	12,0	9,6	14,4	13,5	11,1
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	27	35	19	24	31
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	37:00	34:40	28:10	40:00	37:00	31:00
6.	Или прыг на 3 м без перекладной местности (выс, с)	22,00	20,30	16,30	23,00	21,00	17,00
7.	Провисание на 50 м (мин, с)	1,20	1,10	1,00	1,25	1,15	1,05
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (точность по кольцевым мишеням с оптической прицельной линзой на пневматическом и пистолетом, либо огнестрельного оружия)	15	15	25	10	15	25
8.	Или на пневматическом и пистолетом, либо огнестрельного оружия	16	21	30	15	18	30
9.	Турецкий поход с проверкой турпистика на время (различность не менее, км)	5					
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения звания отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)	5	5	7	5	5	7

* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 44 и 49 лет включительно.
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Instagram.com/vfsg_gto | Facebook.com/vfsgto | Vk.com/vfsg_gto | Youtube.com/vfsgtoofficial

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ | ГТО Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТИВНО-ОЛИМПИЙСКОЙ ПОДГОТОВКИ

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

IX. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 50 до 59 лет)*
МУЖЧИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 50 до 54 лет			от 55 до 59 лет		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2000 м (мин, с)	13:50	12:45	11:00	14:00	13:00	12:00
	Подтягивание на анка лямки на высокой парашютизме (количество раз)	2	4	7	2	3	6
2.	Или подтягивание на анка лямки на низкой парашютизме 90 см (количество раз)	4	7	15	3	5	12
	Или сплывание и разбегание рыв в упоре левая на погу (количество раз)	5	12	24	7	10	18
	Или джонс гиря 16 кг (количество раз)	8	10	20	6	8	18
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическом скамье (от уровня скамьи – см)	-1	-1	+7	-2	0	+5

Instagram.com/vfsg_gto | Facebook.com/vfsgto | Vk.com/vfsg_gto | Youtube.com/vfsgtoofficial

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ | ГТО Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТИВНО-ОЛИМПИЙСКОЙ ПОДГОТОВКИ

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

IX. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 50 до 59 лет)*
МУЖЧИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 50 до 54 лет			от 55 до 59 лет		
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Сидячая ходьба на 5 км (мин, с)	27:00	26:03	24:00	28:00	27:00	25:00
5.	Подтягивание на анка лямки на высокой парашютизме (количество раз за 1 мин)	14	19	27	11	15	24
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	44:00	40:40	34:00	50:00	45:30	37:00
6.	Или прыг на 3 м без перекладной местности (выс, с)	23:30	21:30	18:00	24:00	22:00	19:00
7.	Провисание на 50 м (мин, с)	1:30	1:20	1:10	1:35	1:25	1:15
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (точность по кольцевым мишеням с оптической прицельной линзой на пневматическом и пистолетом, либо огнестрельного оружия)	10	13	22	10	13	22
8.	Или на пневматическом и пистолетом, либо огнестрельного оружия	15	18	27	15	18	27
9.	Турецкий поход с проверкой турпистика на время (различность не менее, км)	5					
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения звания отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)	5	5	7	5	5	7

* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 54 и 59 лет включительно.
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Instagram.com/vfsg_gto | Facebook.com/vfsgto | Vk.com/vfsg_gto | Youtube.com/vfsgtoofficial



Муниципальное автономное учреждение «Центр спортивных мероприятий г. Усинска»

Центр тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Адрес: г. Усинск, ул. Строителей дом 9 «а», 7 подъезд, помещение № 6.

Тел: 8 (82144) 24-600 эл. почта gto.usinsk@mail.ru

9 ступень — Нормы ГТО для мужчин 50-59 лет



ГТО

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



ЦЕНТР СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ г. УСИНСКА

Муниципальное автономное учреждение

«Центр спортивных мероприятий г. Усинска»

Центр тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

№ п/п	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)	Нормативы					
		50-54			55-59		
1.	Бег на 2 км (мин., сек.)	14.50	13.30	11.00	15.00	14.20	12.00
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество) за 1 мин	3	4	7	2	3	3
	или прыжки в высоту с места (раз) за 1 мин	6	10	20	6	8	16
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество) за 1 мин	9	11	24	7	10	18
	или прыжки в высоту с места (раз) за 1 мин	9	11	24	7	10	18
3.	Наклон вперед, из положения стоя с прямыми ногами на гимнастическом скамье (см)	С	1	8	-1	0	7
ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество) за 1 мин	14	14	20	11	14	14
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	34.00	41.30	34.00	50.00	45.00	26.00
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	20.00	21.30	10.00	24.00	22.00	19.00
6.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	1.1	1.20	1.15	1.35	1.25	1.10
	Стойка из положения лежа на спине на гимнастической скамье с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	10	11	22	11	10	22
7.	или из электронного устройства из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	10	11	22	11	10	22
	или из электронного устройства из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	10	11	22	11	10	22
8.	Классический поход с проверкой триггерских назывов	на дистанцию 5 км					
	Кольцо ежовое (испытаний заднее) (тестов) в возрастной группе	U	U	U	U	U	U
9.	Кольцо ежовое (испытаний заднее) (тестов) в возрастной группе	U	U	U	U	U	U
	Кольцо ежовое (испытаний заднее) (тестов) в возрастной группе	U	U	U	U	U	U



Мы ждем Вас по адресу:

г. Усинск, ул. Строителей дом 9 «а»

7 подъезд, помещение № 6.

раб.тел: 8 (82144) 24-600

эл. почта gto.usinsk@mail.ru

Дорогие участники комплекса

ВФСК «ГТО»

Мы приглашаем вас принять участие в сдаче комплекса Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

5 шагов до знака

Регистрация

на сайте

<http://www.gto.ru>

Заявка на
выполнение

Получение
медицинского
допуска

Выполнение
испытаний

Вручение знака отличия
в торжественной
обстановке

6 ступень — Нормы ГТО для мужчин 18-29 лет

№ п/п	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
1	Бег на 1 км (мин., сек.)	1:53	1:41	1:31	1:5	14,3	13,9
2	Бег на 1 км (мин., сек.)	2:40	2:30	2:23	1:45	1:15	1:25
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз)	9	12	13	5	10	12
		или равное при 12 кг (сидя раз)	20	20	20	20	20
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+8	+7	+19	+6	+6	+13
ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ							
5	Пресс в длину (раз/вздох)	30*	39*	40	—	—	—
	или пресс в длину: высота талии от лопучки (см)	21*	21*	24*	25*	27*	24*
6	Математический бег (раз/вздох/100 м)	1	1*	3*	3*	3*	3*
7	Бег на лыжах 1 км (мин., сек.)	26:30	25:30	25:30	22:00	23:00	24:00
8	Или прыжок в высоту с места (см)	без учета					
		с учетом					
9	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очков)	12	22	25	15	20	25
		или из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очков)	12	22	27	10	25
10	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 5 км	туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 5 км					
12	Скоростной бег 300 м (мин., сек.)	16	21	26	15	24	26
		22	25	30	20	26	30
11	Копье в длину (мин., сек.)	11	11	11	11	11	11
		или в длину (мин., сек.)	11	11	11	11	11
* Для бесспорных крайних стрел							
** При выполнении нормативов для получения знака отличия Компетентное обследование и тесты на сайте, без учета болезней и инвалидности							

7 ступень — Нормы ГТО для мужчин 30-39 лет

№ п/п	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)	Возраст (лет)					
		30-34			35-39		
1	Бег на 2 км (мин., сек.)	15:10	14:20	12:50	15:30	14:40	13:10
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз)	4	6	9	4	5
2	или прыжок в высоту с места (см)	20	30	40	20	30	40
		Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	доставать глазами	14	16	доставать глазами	12
ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ							
4	Пресс в длину (раз/вздох)	320	325	335	310	315	325
5	Математический бег (раз/вздох/100 м)	1	1*	3*	1*	3*	5*
6	Бег на лыжах -а 5 км (мин., сек.)	27:30	27:00	26:00	30:00	29:00	27:00
		или прыжок в высоту с места (см)	без учета				
7	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очков)	Без учета	0,45		Без учета	0,45	
		15	20	25	15	20	25
8	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 1 км	11	25	30	11	24	11
		туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 1 км					
9	Копье в длину (мин., сек.)	9	9	9	9	9	9
		6	7	7	6	6	7
* Для бесспорных крайних стрел							
** При выполнении нормативов для получения знака отличия Компетентное обследование и тесты на сайте, без учета болезней и инвалидности							

8 ступень — Нормы ГТО для мужчин 40-49 лет

№ п/п	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)	Возраст (лет)					
		40-44			45-49		
1	Бег на 2 км (мин., сек.)	14:00	12:40	10:20	14:30	13:10	11:50
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз)	4	6	9	4	5
2	или прыжок в высоту с места (см)	14	17	28	9	11	22
		Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	12	14	29	11	15
3	Или прыжок в высоту с места (см)	1	3	9	0	2	0
		ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ					
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз/вздох/1 мин)	24	28	35	22	27	31
		Бег на лыжах -а 5 км (мин., сек.)	37:00	34:40	28:10	40:00	37:00
5	или прыжок в высоту с места (см)	21:00	21:00	16:10	23:10	21:00	17:00
		Прыжок в длину (раз/вздох)	1,20	1,15	0,48	1,25	1,15
6	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очков)	12	16	25	10	13	20
		или из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очков)	12	21	30	13	18
7	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 5 км	туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 5 км					
		Копье в длину (мин., сек.)	11	11	11	11	11
8	Копье в длину (мин., сек.)	5	5	6	5	5	6
		* Для бесспорных крайних стрел					
** При выполнении нормативов для получения знака отличия Компетентное обследование и тесты на сайте, без учета болезней и инвалидности							

11 ступень — Нормы ГТО для мужчин 70 лет и старше



ГТО

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



ЦЕНТР СПОРТИВНЫХ
МЕРОПРИЯТИЙ г. УСИНСКА

№ п/п	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)	Возраст от 70 лет		
		10	11	12
1.	Смешанное передвижение на 2 км (мин., сек.)	24:00	25:00	19:00
	или Бег с препятствиями на 3 км (мин., сек.)	33:00	32:00	30:00
2.	Сгибания и разгибания рук в упор лежа (мин., раз)	2	6	8
3.	Наклон вперед, из положения стоя, прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	-10	-8	-6
ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ				
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. в разлаз. 1 мин.)	2	6	14
5.	Бег на лыжах на 8 км (мин., сек.)	35:00	34:00	28:00
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км*	33:00	25:00	29:00
6.	Плавание на 20 м	преодолеть	преодолеть	преодолеть
Классификация видов (тестов) в возрастной группе		6	6	6
Классификация (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		2	4	3

* Для бесснежных районов страны

** При выполнении нормативов для получения знака отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость

Муниципальное автономное учреждение
«Центр спортивных мероприятий г. Усинска»
Центр тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне»



Мы ждем Вас по адресу:
г. Усинск, ул. Строителей дом 9 «а»
7 подъезд, помещение № 6.
раб.тел: 8 (82144) 24-600
эл. почта gto.usinsk@mail.ru

Дорогие ветераны!
Мы приглашаем вас принять участие
в сдаче комплекса Всероссийского
физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне»

5 шагов до знака

**Регистрация
на сайте**

<http://www.gto.ru>

**Заявка на
выполнение**

**Получение
медицинского
допуска**

**Выполнение
испытаний**

**Вручение знака отличия
в торжественной
обстановке**

9 ступень — Нормы ГТО для мужчин 50-59 лет

№ п/п	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)	возраст (лет)					
		50-54			55-59		
1.	Бег на 2 км (мин., сек.)	14.50	13.50	11.00	15.00	14.00	12.00
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	4	7	2	3	6
	или отжимания от пола (кол-во раз)	3	11	20	6	8	18
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	3	11	24	7	10	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	3	11	24	7	10	18
ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	14	17	26	11	14	24
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	44.00	40.40	34.00	50.00	46.00	36.00
	или коньки на 2 км по пересеченной местности*	23.30	21.30	18.00	24.00	22.00	16.00
6.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	1.30	1.20	0.56	1.36	1.25	1.00
7.	Сидячие или лежа на спине или на боку из упора на локтях в упоре на опору локтями с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	10	13	22	10	13	22
	или из упора лежа на спине или на боку из упора на локтях в упоре на опору локтями с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	13	13	27	13	16	27
8.	Туристический вид спорта (маршрут) туристический вид спорта	на дистанции 5 км					
Кол-во видов испытаний (видов тестов) в возрастной группе		3	8	8	6	8	8
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	6	6	6	6	6

* Для бессточных районов страны

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

10 ступень — Нормы ГТО для мужчин 60-69 лет

№ п/п	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)	Возраст (лет)					
		60-64			65-69		
1.	Смешанное передвижение на 2 км (мин., сек.)	20.00	18.00	14.00	22.00	20.00	16.30
	или Скандинавская ходьба на 3 км (мин., сек.)	29.00	28.00	26.00	31.00	30.00	28.00
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)	4	6	14	4	6	11
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	6	4	9	6	6	4
ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	9	11	21	7	9	13
5.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	31.00	28.50	21.40	32.50	30.00	22.30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км*	33.00	30.00	24.00	34.00	31.00	25.30
6.	Плавание на 25 м (мин., сек.)	преодолеть	0.50	0.36	преодолеть	0.50	0.35
Кол-во видов испытаний (видов тестов) в возрастной группе		6	6	6	6	6	6
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		4	4	5	4	4	5

* Для бессточных районов страны

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.