

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



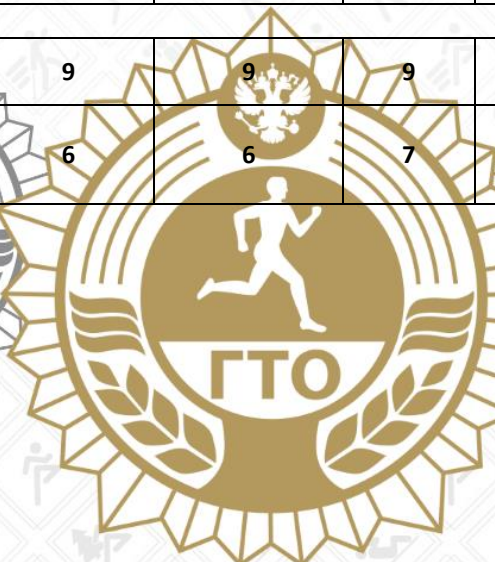
1. ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)

УТВЕРЖДЕНЫ
Приказом Минспорта России
От «19» июня 2017г. №542

№	Испытание(тест)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с) или бег на 30 м (с)	10,3 6,9	10,0 6,7	9,2 6,0	10,6 7,1	10,4 6,8	9,5 6,2
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах 1 км (мин, с)	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	Плавание на 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
	Количество тестов в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
	Количество испытаний, которые необходимо выполнить на знак отличия	6	6	7	6	6	7



Серебряный знак



Золотой знак



Бронзовый знак

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

№	Испытание(тест)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТНИЯ (ТЕСТЫ)							
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
ИСПЫТНИЯ (ТЕСТЫ) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	235	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание теннисного мяча весом 150г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	27	32	42	24	27	36
9.	Бег на лыжах 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.30
	или кросс по пересеченной местности на 2 км (мин, с)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
	Количество тестов в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
	Количество испытаний, которые необходимо выполнить на знак отличия	7	7	8	7	7	8



Серебряный знак



Золотой знак



Бронзовый знак

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

№	Испытание(тест)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)							
1.	Бег на 30 м (с) или бег на 60 м (с)	5,7 10,9	5,5 10,4	5,1 9,5	6,0 11,3	5,8 10,9	5,3 10,1
2.	Бег на 1500 м (мин, с) Или бег на 2000 м (мин.)	8.20 11.10	8.05 10.20	6.50 9.20	8.55 13.00	8.29 12.10	7.14 10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3 11 13	4 15 18	7 23 28	- 9 7	- 11 9	- 17 14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	270 150	280 160	335 180	230 135	240 145	300 165
7.	Метание теннисного мяча весом 150г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах 2 км (мин, с) или кросс по пересеченной местности на 3 км (мин, с)	14.10 18.30	13.50 17.30	12.30 16.00	15.00 21.00	14.40 20.00	13.30 17.40
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
11.	Стрельба из положения сидя из пневматической винтовки, дистанция 10 м (очки) или стрельба из электронного оружия	10 13	15 20	20 25	10 13	15 20	20 25
12.	Туристский поход с проверкой туристических навыков, протяженность не менее, км	5					
	Количество тестов в возрастной группе	12	12	12	12	12	12
	Количество испытаний, которые необходимо выполнить на знак отличия	7	7	8	7	7	8



Серебряный знак



Золотой знак



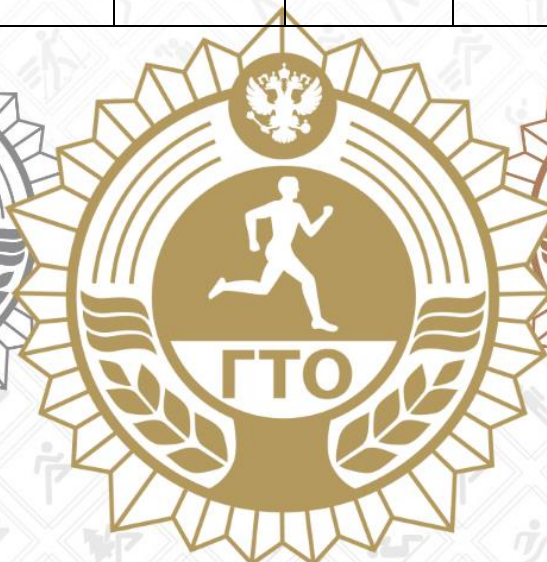
Бронзовый знак

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

№	Испытание(тест)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	Или бег на 3000 м (мин.)	15.20	14.50	13.00	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Метание теннисного мяча весом 150г (м)	30	34	40	19	21	27
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	35	39	49	31	34	43
9.	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	или бег на лыжах 5 км (мин, с)	30.00	29.15	27.00	-	-	-
	или кросс по пересеченной местности на 3 км (мин, с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	0,55	1.30	1.20	1.03
11.	Стрельба из положения сидя из пневматической винтовки, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или стрельба из электронного оружия	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристических навыков, протяженность не менее, км	10					
Количество тестов в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний, которые необходимо выполнить на знак отличия		7	8	9	7	8	9



Серебряный знак



Золотой знак



Бронзовый знак

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

№	Испытание(тест)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	или бег на 3000 м (мин.)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами 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)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	183
7.	Метание спортивного снаряда весом 700г – ю	27	29	35	-	-	-
	500г - д	-	-	-	13	16	20
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	36	40	50	33	36	44
9.	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	27.30	26.10	24.00	-	-	-
	или кросс по пересеченной местности на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.00	18.00	16.30
	или кросс по пересеченной местности на 5 км (мин,с)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11.	Стрельба из положения сидя из пневматической винтовки, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или стрельба из электронного оружия	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристических навыков, протяженность не менее, км	10					
Количество тестов в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний, которые необходимо выполнить на знак отличия		7	8	9	7	8	9



Серебряный знак



Бронзовый знак