***I. СТУПЕНЬ***

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы |
| Мальчики | Девочки |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | Челночный бег 3х10 м (с) | 10,3 | 10,0 | 9,2 | 10,6 | 10,4 | 9,5 |
| или бег на30 м (с) | 6,9 | 6,7 | 6,0 | 7,1 | 6,8 | 6,2 |
| 2. | Смешанное передвижение на      1 км (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 мин) | 21 | 24 | 35 | 18 | 21 | 30 |
| 8. | Бег на лыжах на 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 25 м (мин, с) | 3.00 | 2.40 | 2.30 | 3.00 | 2.40 | 2.30 |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее- Комплекс)<\*\*\*> | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 |

**II. СТУПЕНЬ**

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы |
| Мальчики | Девочки |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 6,2 | 6,0 | 5,4 | 6,4 | 6,2 | 5,6 |
| или бег на 60 м (с) | 11,9 | 11,5 | 10,4 | 12,4 | 12,0 | 10,8 |
| 2. | Бег на 1 км (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 |
| Испытания (тесты) по выбору |
| 5. | Челночный бег 3 х 10 м (с) | 9,6 | 9,3 | 8,5 | 9,9 | 9,5 | 8,7 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 210 | 225 | 285 | 190 | 200 | 250 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | 160 | 120 | 130 | 150 |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 19 | 22 | 27 | 13 | 15 | 18 |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа  на спине (количество раз за 1 мин) | 27 | 32 | 42 | 24 | 27 | 36 |
| 9. | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) <\*\*> | 8.15 | 7.45 | 6.45 | 10.00 | 8.20 | 7.30 |
| или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин,с) | 18.00 | 16.00 | 13.00 | 19.00 | 17.30 | 15.00 |
| 10. | Плавание на 50 м (мин, с) | 3.00 | 2.40 | 2.30 | 3.00 | 2.40 | 2.30 |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <\*\*\*> | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 |

**III. СТУПЕНЬ**

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы |
| Мальчики | Девочки |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой Знак |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. |  Б ег на 30 м (с) | 5,7 | 5,5 | 5,1 | 6,0 | 5,8 | 5,3 |
|  или бег на 60 м (с) | 10,9 | 10,4 | 9,5 | 11,3 | 10,9 | 10,1 |
| 2. | Бег на 1,5 км (мин, с) | 8.20 | 8.05 | 6.50 | 8.55 | 8.29 | 7.14 |
| или бег на 2 км (мин, с) | 11.10 | 10.20 | 9.20 | 13.00 | 12.10 | 10.40 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 3 | 4 | 7 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см(количество раз) | 11 | 15 | 23 | 9 | 11 | 17 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 13 | 18 | 28 | 7 | 9 | 14 |
| 4. | Наклон вперед из 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) | 270 | 280 | 335 | 230 | 240 | 300 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 180 | 135 | 145 | 165 |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 24 | 26 | 33 | 16 | 18 | 22 |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 32 | 36 | 46 | 28 | 30 | 40 |
| 9. | Бег на лыжах на2 км (мин, с) <\*\*> | 14.10 | 13.50 | 12.30 | 15.00 | 14.40 | 13.30 |
| или кросс на3 км (бег по пересеченной местности (мин,с) | 18.30 | 17.30 | 16.00 | 21.00 | 20.00 | 17.40 |
| 10. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.30 | 1.20 | 1.00 | 1.35 | 1.25 | 1.05 |
| 11. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция -10 м (очки) <\*\*\*> | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| Или стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия» | 13 | 20 | 25 | 13 | 20 | 25 |
| 12. | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) [**<\*\*\*\*>**](https://xn--76-glc8bt.xn--p1ai/sdayushchemu/summary_table.html#P515) | 5 |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса<\*\*\*\*\*> | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 |

***IV. СТУПЕНЬ***

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п |   Испытания (тесты) | Нормативы |
|  Юноши |  Девушки |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой  знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. |  Бег на 30 м (с) | 5,3 | 5,1 | 4,7 | 5,6 | 5,4 | 5,0 |
| или бег на 60 м (с) | 9,6 | 9,2 | 8,2 | 10,6 | 10,4 | 9,6 |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 10.00 | 9.40 | 8.10 | 12.10 | 11.40 | 10.00 |
| или бег на 3 км (мин, с) | 15.20 | 14.50 | 13.00 |   | - | - |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 6 | 8 | 12 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 13 | 17 | 24 | 10 | 12 | 18 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 20 | 24 | 36 | 8 | 10 | 15 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя 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. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 35 | 39 | 49 | 31 | 34 | 43 |
| 8. | Метание мяча весом 150 г (м) | 30 | 34 | 40 | 19 | 21 | 27 |
| 9. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) <\*\*> | 18.50 | 17.40 | 16.30 | 22.30 | 21.30 | 19.30 |
| или бег на лыжах на 5 км (мин, с) <\*\*> | 30.00  | 29.15 | 27.00 | - | - | - |
| или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с) | 16.30 | 16.00 | 14.30 | 19.30 | 18.30 | 17.00 |
| 10. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.25 | 1.15 | 0.55 | 1.30 | 1.20 | 1.03 |
| 11. | Стрельба из 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 стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия» | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 12. | Самозащита без оружия (очки) [<\*\*\*\*>](https://xn--76-glc8bt.xn--p1ai/sdayushchemu/summary_table.html#P708) | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| 13. | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) [**<\*\*\*\*\*>**](https://xn--76-glc8bt.xn--p1ai/sdayushchemu/summary_table.html#P515) | 10 |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**<\*\*\*\*\*\*>** | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 |

***V. СТУПЕНЬ***

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы |
| Юноши | Девушки |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 4,9 | 4,7 | 4,4 | 5,7 | 5,5 | 5,0 |
| или бег на 60м (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 2 км  (мин, с) | - | - | - | 12.00 | 11.20 | 9.50 |
| Бег на 3 км (мин, с) | 15.00 | 14.30 | 12.40 | - | - | - |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 9 | 11 | 14 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| или рывок гири 16 кг (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 | 185 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) | 36 | 40 | 50 | 33 | 36 | 44 |
| 8. | Метание спортивного снаряда:  весом 700 г (м) | 27 | 29 | 35 | - | - | - |
| весом 500 г (м) | - | - | - | 13 | 16 | 20 |
| 9. | Бег на лыжах  на 3 км (мин, с) <\*\*> | - | - | - | 20.00 | 19.00 | 17.00 |
| Бег на лыжах на 5 км (мин, с) <\*\*> | 27.30 | 26.10 | 24.00 | - | - | - |
| или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с) | - | - | - | 19.00 | 18.00 | 16.30 |
| или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин,с) | 26.30 | 25.30 | 23.30 | - | - | - |
| 10. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.15 | 1.05 | 0.50 | 1.28 | 1.18 | 1.02 |
| 11. | Стрельба из 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 стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или 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 туристских навыков (протяженность не менее, км) <\*\*\*\*\*> | 10 |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <\*\*\*\*\*\*> | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 |