

**Виды испытаний (тесты) и нормативы
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса,
входящие в спортивную часть программы Фестиваля комплекса ГТО**

III. СТУПЕНЬ (возрастная группа 11-12 лет, 2003-2004 г.р.)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
8.	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
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	Для зачета в спорт программе	Для зачета в спорт программе	Для зачета в спорт программе	Для зачета в спорт программе	Для зачета в спорт программе	Для зачета в спорт программе
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---

IV СТУПЕНЬ (возрастная группа 13-15 лет, 2000-2002 г.р.)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	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 (см)	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	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 10 м (очки), мишень №8	15	20	25	15	20	25
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК *		6	7	8	6	7	8

*Специальные условия проведения соревнований в некоторых видах испытаний:

- при выполнении тестов по подтягиванию на высокой перекладине и сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа на полу участнику устанавливается лимит времени равный 3 мин.;

- стрельба ведется из пневматических винтовок калибра 4,5 мм отечественного производства с диоптрическим или открытым прицелом. Командам, не имеющим своего оружия, организаторы предоставят винтовки. Участникам разрешено пользоваться зрительными трубами. Корректировка участников тренерами команд разрешена.

- метание мяча (150г) выполняется в «коридор» шириной 15м с места или с разбега. Участникам предоставляется 3 попытки подряд.

**Таблица оценки результатов в видах испытаний комплекса ГТО
Юноши 11-15 лет**

Длина с места	Бег			Метание мяча 150г	Стр ВП 5в 10м	Гибкость (+/-)	Плавание 50м	Поднимание тулов. из положения лёжа на спине 1 мин	Подтягивание 3 мин
	60 м	1км	2км						
300	7,2	2.40	5.50	90,0	50	37	26,6	90	50
299	-	2.41	5.52	89,0	-	-	26,8	-	49
298	-	2.42	5.54	88,0	-	-	27,0	89	48
297	7,3	2.43	5.56	87,0	49	36	27,2	-	47
296	-	2.44	5.58	86,0	-	-	27,4	88	46
295	-	2.45	6.00	85,0	-	-	27,6	-	45
294	7,4	2.46	6.02	84,0	48	35	27,8	87	44
293	-	2.47	6.04	83,0	-	-	28,0	-	43
292	-	2.48	6.06	82,0	-	-	28,2	86	42
291	7,5	2.49	6.08	81,0	47	34	28,4	-	41
290	-	2.50	6.10	80,0	-	-	28,7	85	40
289	-	2.51	6.12	79,0	-	-	29,0	-	-
288	7,6	2.52	6.14	78,0	46	33	29,3	84	39
287	-	2.53	6.16	77,0	-	-	29,6	-	-
286	-	2.54	6.18	76,0	-	-	29,9	83	38
285	7,7	2.55	6.20	75,0	45	32	30,2	-	-
284	-	2.56	6.22	74,0	-	-	30,5	82	37
283	-	2.57	6.24	73,0	-	-	30,8	-	-
282	7,8	2.58	6.26	72,0	44	31	31,2	81	36
281	-	2.59	6.28	71,0	-	-	31,6	-	-
280	-	3.00	6.30	70,0	-	30	32,0	80	35
279	7,9	3.01	6.33	69,0	43	-	32,4	-	-
278	-	3.02	6.36	68,0	-	29	32,8	79	34
277	-	3.03	6.39	67,0	-	-	33,2	-	-
276	8,0	3.04	6.42	66,0	42	28	33,6	78	33
275	-	3.05	6.45	65,0	-	-	34,0	-	-
274	-	3.06	6.48	64,0	-	27	34,4	77	32
273	8,1	3.07	6.51	63,0	41	-	34,8	-	-
272	-	3.08	6.54	62,0	-	26	35,2	76	31
271	-	3.09	6.57	61,0	-	-	35,6	-	-
270	8,2	3.10	7.00	60,0	40	25	36,0	75	30
268	-	3.11	7.03	59,5	-	-	36,4	-	-
266	-	3.12	7.06	59,0	39	24	36,8	74	29
264	8,3	3.13	7.09	58,5	-	-	37,2	-	-
262	-	3.14	7.12	58,0	38	23	37,6	73	28
260	-	3.15	7.15	57,5	-	-	38,0	-	-
258	8,4	3.16	7.18	57,0	37	22	38,4	72	27
256	-	3.17	7.21	56,5	-	-	38,8	-	-
254	-	3.18	7.24	56,0	36	21	39,2	71	26
252	8,5	3.19	7.27	55,5	-	-	39,6	-	-
250	-	3.20	7.30	55,0	35	20	40,0	70	25
248	-	3.21	7.33	54,5	-	-	40,5	-	-
246	8,6	3.22	7.36	54,0	34	19	41,0	69	24
244	-	3.23	7.39	53,5	-	-	41,5	-	-
242	-	3.24	7.42	53,0	33	18	42,0	68	23
240	8,7	3.25	7.45	52,5	-	-	42,6	-	-
238	-	3.26	7.48	52,0	32	17	43,2	67	22
236	-	3.27	7.51	51,5	-	-	43,8	-	-
234	8,8	3.28	7.54	51,0	31	16	44,4	66	21
232	-	3.29	7.57	50,5	-	-	45,2	-	-

Очки	Длина с места	Бег			Метание мяча 150г	Стр ВП 5в 10м	Гибкость (+/-)	Плавание 50м	Поднимание тулов. из положения лёжа на спине 1 мин	Подтягивание 3 мин
		60м	1км	2км						
50	230	-	3.30	8.00	50,0	30	15	46,0	65	20
49	228	8,9	3.31	8.04	49,4	-	-	46,8	-	-
48	226	-	3.32	8.08	48,8	29	14	47,6	64	19
47	224	-	3.33	8.12	48,2	-	-	48,4	-	-
46	222	9,0	3.34	8.16	47,6	28	13	49,2	63	18
45	220	-	3.35	8.20	47,0	-	-	50,0	-	-
44	218	9,1	3.36	8.24	46,4	27	12	51,0	62	17
43	216	-	3.37	8.28	45,8	-	-	52,0	-	-
42	214	9,2	3.38	8.32	45,2	26	11	53,0	61	16
41	212	-	3.39	8.36	44,6	-	-	54,0	-	-
40	210	9,3	3.40	8.40	44,0	25	10	55,0	60	15
39	207	-	3.42	8.44	43,3	-	-	56,0	59	-
38	204	9,4	3.44	8.48	42,7	24	9	57,0	58	14
37	201	-	3.46	8.52	42,0	-	-	58,0	57	-
36	198	9,5	3.48	8.56	41,3	23	8	59,0	56	13
35	195	-	3.50	9.00	40,6	-	-	1.00,0	55	-
34	192	9,6	3.52	9.04	39,9	22	7	1.01,0	54	12
33	189	-	3.54	9.08	39,2	-	-	1.02,0	53	-
32	186	9,7	3.56	9.12	38,4	21	6	1.03,0	52	-
31	183	-	3.58	9.16	37,7	-	-	1.04,0	51	11
30	180	9,8	4.00	9.20	37,0	20	5	1.05,0	50	-
29	177	9,9	4.03	9.26	36,2	-	-	1.06,0	49	-
28	174	10,0	4.06	9.32	35,4	19	4	1.07,0	48	10
27	171	10,1	4.10	9.38	34,6	-	-	1.08,0	47	-
26	168	10,2	4.14	9.46	33,8	18	3	1.09,0	46	-
25	165	10,3	4.18	9.54	33,0	-	-	1.10,0	45	9
24	162	10,4	4.22	10.02	32,2	17	2	1.12,0	44	-
23	159	10,5	4.26	10.10	31,4	-	-	1.14,0	43	-
22	156	10,6	4.30	10.20	30,6	16	1	1.16,0	42	8
21	153	10,7	4.35	10.30	29,8	-	-	1.18,0	41	-
20	150	10,8	4.40	10.40	29,0	15	0	1.20,0	40	-
19	146	10,9	4.45	10.50	28,0	-	-	1.22,0	39	7
18	142	11,0	4.50	11.00	27,0	14	-1	1.24,0	38	-
17	138	11,1	4.55	11.10	26,0	-	-	1.26,0	37	-
16	134	11,2	5.00	11.20	25,0	13	-2	1.28,0	36	6
15	130	11,3	5.06	11.30	24,0	-	-	1.30,0	35	-
14	126	11,4	5.12	11.40	23,0	12	-3	1.32,0	34	-
13	122	11,5	5.18	11.50	22,0	-	-	1.34,0	32	5
12	118	11,6	5.24	12.00	21,0	11	-4	1.36,0	30	-
11	114	11,8	5.32	12.10	20,0	-	-	1.38,0	28	-
10	110	12,0	5.40	12.20	19,0	10	-5	1.40,0	26	4
9	106	12,2	5.50	12.30	18,0	9	-	1.42,0	24	-
8	102	12,4	6.00	12.40	17,0	8	-6	1.44,0	22	-
7	98	12,6	6.10	12.50	16,0	7	-	1.46,0	20	3
6	94	12,8	6.20	13.00	15,0	6	-7	1.48,0	18	-
5	90	13,0	6.30	13.10	14,0	5	-	1.50,0	15	-
4	86	13,3	6.45	13.20	13,0	4	-8	1.52,0	12	2
3	81	13,6	7.00	13.30	12,0	3	-	1.54,0	9	-
2	76	14,0	7.25	13.45	11,0	2	-9	1.57,0	6	-
1	70	14,5	8.00	14.00	10,0	1	-10	2.00,0	3	1

Результат, превышающий максимальный в таблице, дополнительными очками **НЕ ОЦЕНИВАЕТСЯ**

**Таблица оценки результатов в видах испытаний комплекса ГТО
Девушки 11-15 лет**

	Длин а с мест а	Бег			метани е мяча 150г	Стр ВП 5в 10м	Гибкость (+/-)	Плавани е 50м	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин	сгибание- разгиб рук 3 мин		Длина с места	Бег			метание мяча 150г	Стр ВП 5в 10м	Гибкость (+/-)	Плавание 50м	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин	сгибание- разгиб рук 3 мин
		60м	1км	2км									60м	1км	2км						
100	250	7,8	3,00	6,40	70,0	50	42	29,0	85	120	50	200	-	4,10	9,10	35,0	30	20	50,0	50	40
99	249	-	3,01	6,42	69,0	-	-	29,2	84	118	49	198	9,5	4,12	9,16	34,4	-	-	51,0	-	39
98	248	-	3,02	6,44	68,0	-	-	29,4	83	116	48	196	-	4,14	9,22	33,8	29	19	52,0	49	38
97	247	7,9	3,03	6,46	67,0	49	41	29,6	82	114	47	194	-	4,16	9,28	33,2	-	-	53,0	-	37
96	246	-	3,04	6,48	66,0	-	-	29,8	81	112	46	192	9,6	4,18	9,34	32,6	28	18	54,0	48	36
95	245	-	3,05	6,50	65,0	-	-	30,0	80	110	45	190	-	4,20	9,40	32,0	-	-	55,0	-	35
94	244	8,0	3,06	6,52	64,0	48	40	30,2	79	108	44	188	-	4,22	9,46	31,4	27	17	56,0	47	34
93	243	-	3,07	6,54	63,0	-	-	30,4	78	106	43	186	9,7	4,24	9,52	30,8	-	-	57,0	-	33
92	242	-	3,08	6,56	62,0	-	-	30,6	77	104	42	184	-	4,26	9,58	30,2	26	16	58,0	46	32
91	241	8,1	3,09	6,58	61,0	47	39	30,8	76	102	41	182	-	4,28	10,04	29,6	-	-	59,0	-	31
90	240	-	3,10	7,00	60,0	-	-	31,0	75	100	40	180	9,8	4,30	10,10	29,0	25	15	1,00,0	45	30
89	239	-	3,11	7,03	59,0	-	-	31,2	74	98	39	178	-	4,33	10,17	28,4	-	-	1,02,0	-	29
88	238	8,2	3,12	7,06	58,0	46	38	31,3	73	96	38	176	-	4,36	10,24	27,8	24	14	1,04,0	44	28
87	237	-	3,13	7,09	57,0	-	-	31,6	72	94	37	174	9,9	4,39	10,31	27,2	-	-	1,06,0	-	27
86	236	-	3,14	7,12	56,0	-	-	31,9	71	92	36	172	-	4,42	10,38	26,6	23	13	1,08,0	43	26
85	235	8,3	3,15	7,15	55,0	45	37	32,2	70	90	35	170	-	4,45	10,45	26,0	-	-	1,10,0	-	25
84	234	-	3,16	7,18	54,0	-	-	32,5	69	88	34	168	10,0	4,48	10,52	25,4	22	12	1,12,0	42	24
83	233	-	3,17	7,21	53,0	-	-	32,8	68	86	33	166	-	4,51	10,59	24,8	-	-	1,14,0	-	23
82	232	8,4	3,18	7,24	52,0	44	36	33,2	67	84	32	164	10,1	4,54	11,06	24,2	21	11	1,16,0	41	22
81	231	-	3,19	7,27	51,0	-	-	33,6	66	82	31	162	-	4,57	11,13	23,6	-	-	1,18,0	-	21
80	230	-	3,20	7,30	50,0	-	35	34,0	65	80	30	160	10,2	5,00	11,20	23,0	20	10	1,20,0	40	20
79	229	8,5	3,21	7,33	49,5	43	-	34,4	-	78	29	157	10,3	5,04	11,28	22,4	-	-	1,22,0	-	19
78	228	-	3,22	7,36	49,0	-	34	34,8	64	76	28	154	10,4	5,08	11,36	21,8	19	9	1,24,0	39	18
77	227	-	3,23	7,39	48,5	-	-	35,2	-	74	27	151	10,5	5,12	11,44	21,2	-	-	1,26,0	-	17
76	226	8,6	3,24	7,42	48,0	42	33	35,6	63	72	26	148	10,6	5,16	11,52	20,6	18	8	1,28,0	38	16
75	225	-	3,25	7,45	47,5	-	-	36,0	-	70	25	145	10,7	5,20	12,00	20,0	-	-	1,30,0	-	15
74	224	-	3,26	7,48	47,0	-	32	36,4	62	68	24	142	10,8	5,24	12,08	19,4	17	7	1,32,0	37	14
73	223	8,7	3,37	7,51	46,5	41	-	36,8	-	66	23	139	10,9	5,28	12,16	18,8	-	-	1,34,0	-	13
72	222	-	3,28	7,54	46,0	-	31	37,2	61	64	22	136	11,0	5,32	12,24	18,2	16	6	1,36,0	36	12
71	221	-	3,29	7,57	45,5	-	-	37,6	-	62	21	133	11,1	5,36	12,32	17,6	-	-	1,38,0	-	11
70	220	8,8	3,30	8,00	45,0	40	30	38,0	60	60	20	130	11,2	5,40	12,40	17,0	15	5	1,40,0	35	10
69	219	-	3,32	8,03	44,5	-	-	38,5	-	59	19	127	11,3	5,45	12,49	16,3	-	-	1,43,0	34	-
68	218	-	3,34	8,06	44,0	39	29	39,0	59	58	18	124	11,4	5,50	12,58	15,6	14	4	1,46,0	33	9
67	217	8,9	3,36	8,09	43,5	-	-	39,5	-	57	17	121	11,5	5,55	13,07	14,9	-	-	1,49,0	32	-
66	216	-	3,38	8,12	43,0	38	28	40,0	58	56	16	118	11,6	6,00	13,16	14,2	13	3	1,52,0	31	8
65	215	-	3,40	8,15	42,5	-	-	40,5	-	55	15	115	11,7	6,06	13,25	13,5	-	-	1,55,0	30	-
64	214	9,0	3,42	8,18	42,0	37	27	41,0	57	54	14	112	11,8	6,12	13,34	12,8	12	2	1,58,0	28	7
63	213	-	3,44	8,21	41,5	-	-	41,5	-	53	13	109	11,9	6,18	13,43	12,1	-	-	2,01,0	26	-
62	212	-	3,46	8,24	41,0	36	26	42,0	56	52	12	106	12,0	6,24	13,52	11,4	11	1	2,04,0	24	6
61	211	9,1	3,48	8,27	40,5	-	-	42,5	-	51	11	103	12,1	6,32	14,01	10,7	-	-	2,07,0	22	-
60	210	-	3,50	8,30	40,0	35	25	43,0	55	50	10	100	12,2	6,40	14,10	10,0	10	0	2,10,0	20	5
59	209	-	3,52	8,34	39,5	-	-	43,6	-	49	9	96	12,4	6,50	14,20	9,3	9	-	2,13,0	18	-
58	208	9,2	3,54	8,38	39,0	34	24	44,2	54	48	8	92	12,6	7,00	14,30	8,6	8	-1	2,16,0	16	4
57	207	-	3,56	8,42	38,5	-	-	44,8	-	47	7	88	12,8	7,10	14,40	7,9	7	-	2,19,0	14	-
56	206	-	3,58	8,46	38,0	33	23	45,4	53	46	6	84	13,0	7,20	14,50	7,2	6	-2	2,22,0	12	3
55	205	9,3	4,00	8,50	37,5	-	-	46,0	-	45	5	80	13,3	7,30	15,00	6,5	5	-	2,25,0	10	-
54	204	-	4,02	8,54	37,0	32	22	46,8	52	44	4	76	13,6	7,45	15,10	5,8	4	-3	2,28,0	8	2
53	203	-	4,04	8,58	36,5	-	-	47,6	-	43	3	71	14,0	8,00	15,25	5,0	3	-	2,32,0	6	-
52	202	9,4	4,06	9,02	36,0	31	21	48,4	51	42	2	66	14,5	8,25	15,40	4,0	2	-4	2,36,0	4	1
51	201	-	4,08	9,06	35,5	-	-	49,2	-	41	1	60	15,0	9,00	16,00	3,0	1	-5	2,40,0	2	-

Результат, превышающий максимальный в таблице, дополнительными очками **НЕ ОЦЕНИВАЕТСЯ**