



**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖИ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
(МКСМ ЛНР)**

ПРИКАЗ

«03» августа 2020 г.

№ 357

г. Луганск

Зарегистрировано в Министерстве юстиции
Луганской Народной Республики
17.08.2020 за № 337/3521

**Об утверждении Республиканских требований
физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

В соответствии с частью 1 статьи 36 Закона Луганской Народной Республики от 21.02.2019 № 24-III «О физической культуре и спорте» (с изменениями), пунктом 3.2 Положения о Республиканском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Луганской Народной Республики от 02.06.2020 № 346/20, на основании подпунктов 7, 34 пункта 3.1 Положения о Министерстве культуры, спорта и молодежи Луганской Народной Республики, утвержденного постановлением Правительства Луганской Народной Республики от 17.09.2019 № 593/19, п р и к а з ы в а ю :

1. Утвердить прилагаемые Республиканские требования Республиканского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. Установить, что Республиканские требования физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденные пунктом 1 настоящего приказа, действуют в течение 4 (четырёх) лет с момента вступления в силу настоящего приказа.

3. Установить, что Республиканские требования физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья утверждаются отдельным нормативным правовым актом Министерства культуры, спорта и молодежи Луганской Народной Республики.

4. Установить, что рекомендации к недельной двигательной активности для самостоятельной подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов) Республиканского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) согласно Республиканским требованиям физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденным пунктом 1 настоящего приказа, утверждаются отдельным актом Министерства культуры, спорта и молодежи Луганской Народной Республики.

5. Направить настоящий приказ в Министерство юстиции Луганской Народной Республики для проведения государственной регистрации в установленном законодательством порядке.

6. Настоящий приказ вступает в силу с момента его государственной регистрации в Министерстве юстиции Луганской Народной Республики.

7. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на первого заместителя Министра культуры, спорта и молодежи Луганской Народной Республики – Корниенко А. Н.

Министр

Д. С. Сидоров

Приложение
к приказу Министерства культуры,
спорта и молодежи
Луганской Народной Республики
от 03.08.2020 № 357

**Республиканские требования
физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

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

1. Первая ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Уровень сложности					
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
1	2	3	4	5	6	7	8
Обязательные испытания (тесты)							
1	Челночный бег 3х10 м (с)	10,3	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	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

Продолжение приложения

1	2	3	4	5	6	7	8
4	Наклон вперед из положения стоя 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	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 испытаний (тестов)

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	7	6	6	7

Продолжение приложения

2. Вторая ступень (возрастная группа от 9 до 10 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Уровень сложности					
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
1	2	3	4	5	6	7	8
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 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 на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (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	225	285	190	200	250

	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
--	---	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Продолжение приложения

1	2	3	4	5	6	7	8
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	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)

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
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

3. Третья ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы	
		Мальчики	Девочки
		Уровень сложности	

		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
1	2	3	4	5	6	7	8
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег 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

Продолжение приложения

1	2	3	4	5	6	7	8
2	Бег на 1500 м (мин, с)	8,20	8,05	6,50	8,55	8,29	7,14
	или бег на 2000 м (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 90 см (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 на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3x10 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	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности (мин, с)	18,30	17,30	16,00	21,00	20,00	17,40

Продолжение приложения

1	2	3	4	5	6	7	8
10	Плавание на 50 м (мин, с)	1,30	1,20	1,00	1,35	1,25	1,05
11	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25
12	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество очков)	3	5	7	3	5	7

Количество испытаний (тестов)

Участники тестирования	Мальчики	Девочки
------------------------	----------	---------

Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
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

Продолжение приложения

4. Четвертая ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Уровень сложности					
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
1	2	3	4	5	6	7	8
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, 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 на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
5	Челночный бег 3x10 м (с)	8,0	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0

Продолжение приложения

1	2	3	4	5	6	7	8
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	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 положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25

	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «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 протяженностью не менее 10 км (количество очков)	3	5	7	3	5	7

Продолжение приложения

Количество испытаний (тестов)

Участники тестирования	Юноши			Девушки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
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

5. Пятая ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Уровень сложности					
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
1	2	3	4	5	6	7	8

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
	Бег на 3000 м (мин, с)	15,00	14,30	12,40	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-

Продолжение приложения

1	2	3	4	5	6	7	8
	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 на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
5	Челночный бег 3x10 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 за 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	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19,00	18,00	16,30

Продолжение приложения

1	2	3	4	5	6	7	8
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26,30	25,30	23,30	-	-	-
10	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
11	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1,05	0,50	1,28	1,18	1,02

12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество очков)	3	5	7	3	5	7

Продолжение приложения

Количество испытаний (тестов)

Участники тестирования	Юноши			Девушки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
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

6. Шестая ступень (возрастная группа от 18 до 29 лет включительно)

Мужчины

№	Наименование	Нормативы
---	--------------	-----------

п/п	испытания (тесты)	возрастная подгруппа от 18 до 24 лет включительно			возрастная подгруппа от 25 до 29 лет включительно		
		Уровень сложности					
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
1	2	3	4	5	6	7	8
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	14,4	14,1	13,1	15,1	14,8	13,8
2	Бег на 3000 м (мин, с)	14,30	13,40	12,00	15,00	14,40	12,50
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	15	7	9	13
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	28	32	44	22	25	39
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	21	25	43	19	23	40

Продолжение приложения

1	2	3	4	5	6	7	8
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	7,9	7,4
6	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	205	220	235
7	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37

8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	33	37	48	30	35	45
9	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин. с)	26,00	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 положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «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

Продолжение приложения

1	2	3	4	5	6	7	8
13	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 15 км (количество очков)	3	5	7	3	5	7

Женщины

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы	
		возрастная подгруппа от 18 до 24 лет включительно	возрастная подгруппа от 25 до 29 лет включительно
		Уровень сложности	

		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
1	2	3	4	5	6	7	8
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 2000 м (мин, с)	13,10	12,30	10,50	14,00	13,10	11,35
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 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 гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+8	+11	+16	+7	+9	+14

Продолжение приложения

1	2	3	4	5	6	7	8
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,8	8,2	9,3	9,0	8,7
6	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190

7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	35	43	24	29	37
8	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	15	18
9	Кросс на 3 км (бег по пересеченной 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 положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30

Продолжение приложения

1	2	3	4	5	6	7	8
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 15 км (количество очков)	3	5	7	3	5	7

Количество испытаний (тестов)

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
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

7. Седьмая ступень (возрастная группа от 30 до 39 лет включительно)

Мужчины

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		возрастная подгруппа от 30 до 34 лет включительно			возрастная подгруппа от 35 до 39 лет включительно		
		Уровень сложности					
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
1	2	3	4	5	6	7	8
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 30 м (с)	6,3	5,7	4,9	7,1	6,3	5,2
	или бег на 60 м (с)	12,1	11,1	8,9	12,5	11,5	9,2

Продолжение приложения

1	2	3	4	5	6	7	8
2	Бег на 3000 м (мин, с)	15,10	14,50	13,20	15,45	15,00	13,50
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	7	12	4	6	10

	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	14	22	10	13	21
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	16	19	32	13	17	29
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	19	22	39	18	21	37
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+3	+5	+11	+2	+4	+10
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	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

Продолжение приложения

1	2	3	4	5	6	7	8
8	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	28,00	26,30	23,00	29,00	28,00	25,00
9	Плавание на 50 м (мин, с)	1,15	1,05	0,55	1,20	1,15	1,00

10	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
11	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество очков)	3	5	7	3	5	7

Продолжение приложения

Женщины

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы	
		возрастная подгруппа от 30 до 34 лет включительно	возрастная подгруппа от 35 до 39 лет включительно

		Уровень сложности					
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
1	2	3	4	5	6	7	8
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 30 м (с)	7,3	6,8	5,7	7,9	7,2	5,9
	или бег на 60 м (с)	12,9	12,3	10,7	13,2	12,6	10,9
2	Бег на 2000 м (мин, с)	14,30	13,50	12,00	15,00	14,20	12,30
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 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 гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+5	+7	+13	+4	+6	+12
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (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

Продолжение приложения

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

7	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	11	13	17	9	11	16
8	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	22,30	21,00	18,30	23,30	21,40	20,00
9	Плавание на 50 м (мин, с)	1,30	1,20	1,05	1,35	1,25	1,10
10	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
11	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество очков)	3	5	7	3	5	7

Продолжение приложения

Количество испытаний (тестов)

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	7	8	6	7	8

8. Восьмая ступень (возрастная группа от 40 до 49 лет включительно)

Мужчины

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		возрастная подгруппа от 40 до 44 лет включительно			возрастная подгруппа от 45 до 49 лет включительно		
		Уровень сложности					
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
1	2	3	4	5	6	7	8
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 2000 м (мин, с)	13,00	12,00	10,00	13,20	12,15	10,30
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+9	0	+2	+8
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	9	3	5	8

Продолжение приложения

1	2	3	4	5	6	7	8
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	10	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	17	28	11	15	27
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	14	17	28	9	11	23
Испытания (тесты) по выбору							
4	Бег на 30 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 лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	22	27	35	19	24	31
6	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	22,00	20,30	16,30	23,00	21,00	17,00
7	Плавание на 50 м (мин, с)	1,20	1,10	1,00	1,25	1,15	1,05
8	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	13	16	25	10	13	25

Продолжение приложения

1	2	3	4	5	6	7	8
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	16	21	30	13	18	30
9	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество очков)	3	5	7	3	5	7

Женщины

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		возрастная подгруппа от 40 до 44 лет включительно			возрастная подгруппа от 45 до 49 лет включительно		
		Уровень сложности					
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
1	2	3	4	5	6	7	8
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 2000 м (мин, с)	16,10	15,10	13,00	17,20	16,10	13,40
2	Подтягивание из виса лежа нанизкой перекладине 90 см (количество раз)	6	8	14	5	7	12
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	5	10	3	5	9

Продолжение приложения

1	2	3	4	5	6	7	8
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+2	+4	+11	+2	+4	+10
Испытания (тесты) по выбору							
4	Бег на 30 м (с)	8,5	7,9	6,2	8,7	8,2	6,5
	или бег на 60 м (с)	13,8	13,2	11,5	14,9	14,0	11,6
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	14	16	25	10	12	21
6	Плавание на 50 м (мин, с)	1,38	1,28	1,15	1,40	1,30	1,20
7	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	13	16	22	10	13	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	16	21	27	13	18	25
8	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	17,00	16,00	13,30	18,00	17,00	14,30
9	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество очков)	3	5	7	3	5	7

Продолжение приложения

Количество испытаний (тестов)

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	7	5	5	7

9. Девятая ступень (возрастная группа от 50 до 59 лет включительно)

Мужчины

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		возрастная подгруппа от 50 до 54 лет включительно			возрастная подгруппа от 55 до 59 лет включительно		
		Уровень сложности					
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
1	2	3	4	5	6	7	8
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 2000 м (мин, с)	13,50	12,45	11,00	14,00	13,00	12,00
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	7	2	3	6
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	4	7	15	3	5	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	8	10	20	6	8	18

и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	24	7	10	18
--	---	----	----	---	----	----

Продолжение приложения

1	2	3	4	5	6	7	8
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	-1	+1	+7	-2	0	+5
Испытания (тесты) по выбору							
4	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	27,00	26,00	24,00	28,00	27,00	25,00
5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	14	19	27	11	15	24
6	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	23,30	21,30	18,00	24,00	22,00	19,00
7	Плавание на 50 м (мин, с)	1,30	1,20	1,10	1,35	1,25	1,15
8	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки):из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	13	22	10	13	22
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	13	18	27	13	18	27

9	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество очков)	3	5	7	3	5	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Продолжение приложения

Женщины

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		возрастная подгруппа от 50 до 54 лет включительно			возрастная подгруппа от 55 до 59 лет включительно		
		Уровень сложности					
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
1	2	3	4	5	6	7	8
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 2000 м (мин, с)	18,00	17,00	14,30	20,00	19,00	15,50
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	4	6	10	3	5	9
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	5	8	2	4	7
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+9	+1	+3	+8
Испытания (тесты) по выбору							
4	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	31,00	30,00	28,00	32,00	31,00	29,00

5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	8	11	18	7	9	15
6	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	19,00	18,00	15,30	21,00	20,00	16,30
7	Плавание на 50 м (мин, с)	1,45	1,35	1,25	1,50	1,40	1,30

Продолжение приложения

1	2	3	4	5	6	7	8
8	Стрельба 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 диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	10	15	23	10	15	23
9	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество очков)	3	5	7	3	5	7

Количество испытаний (тестов)

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия

Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	7	5	5	7

Продолжение приложения

10. Десятая ступень (возрастная группа от 60 до 69 лет включительно)

Мужчины

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		возрастная подгруппа от 60 до 64 лет включительно			возрастная подгруппа от 65 до 69 лет включительно		
		Уровень сложности					
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
1	2	3	4	5	6	7	8
Обязательные испытания (тесты)							
1	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	20,00	18,00	14,00	22,00	20,00	16,30
	или скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	29,00	28,00	26,00	31,00	30,00	28,00
2	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	4	6	14	4	6	11
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	-6	-4	-1	-8	-6	-4

Испытания (тесты) по выбору							
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	9	12	21	6	9	16
5	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)	33,00	30,00	24,00	34,30	31,30	25,30
6	Плавание на 25 м (мин, с)	3,00	2,40	2,30		3,00	2,40

Продолжение приложения

Женщины

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		возрастная подгруппа от 60 до 64 лет включительно			возрастная подгруппа от 65 до 69 лет включительно		
		Уровень сложности					
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
1	2	3	4	5	6	7	8
Обязательные испытания (тесты)							
1	Смешанное передвижение: на 2000 м (мин. с)	23,00	21,00	18,00	25,00	23,00	20,00
	или скандинавская ходьба на 3 км (мин. с)	33,00	32,00	30,00	35,00	34,00	32,00
2	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	3	5	7	3	5	7
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	0	+2	+6	-4	-1	+2

Испытания (тесты) по выбору							
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	5	7	13	4	6	11
5	или смешанное передвижение по пересечённой местности на 2 км (мин, с)	34,00	29,00	26,00	34,30	31,00	28,00
6	Плавание на 25 м (мин, с)	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30

Продолжение приложения

Количество испытаний (тестов)

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5

11. Одиннадцатая ступень (возрастная группа 70 лет и старше)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
		Уровень сложности					
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
1	2	3	4	5	6	7	8
Обязательные испытания (тесты)							

1	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	24,00	22,00	19,00	28,00	26,00	22,00
	или скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	33,00	32,00	30,00	37,00	36,00	33,00
2	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)	2	5	8	2	4	6
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	-10	-8	-6	-6	-4	0

Продолжение приложения

1	2	3	4	5	6	7	8
Испытания (тесты) по выбору							
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	4	6	14	2	4	8
5	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)	-	-	-	36,00	32,00	29,30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)	39,00	35,00	29,00	-	-	-
6	Плавание на 25 м (мин, с)	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30

Количество испытаний (тестов)

Участники	Мужчины	Женщины
-----------	---------	---------

Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5