Утверждены

приказом Минспорта России

от «08» июля 2014 г. № 575

**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного  комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

III. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Виды испытаний  (тесты) | Нормативы | | | | | | | | |
| Мальчики | | | | | Девочки | | | |
| Бронзовый знак | | Серебряный знак | | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | | Золотой  знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| или на 2 км  (мин, с) | 10.25 | | 10.00 | | 9.30 | 12.30 | 12.00 | 11.30 | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине   (количество раз) | 3 | | 4 | | 7 | - | - | - | |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  (количество раз) | - | | - | | - | 9 | 11 | 17 | |
| 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 | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | | 280 | | 290 | 330 | 240 | 260 | 300 | |
| или 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. | Бег на лыжах на  2 км (мин, с) | | 14.10 | | 13.50 | 13.00 | 14.50 | 14.30 | 13.50 | |
| или на 3 км | | Без учета времени | | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | |
| или кросс на  3 км по пересеченной местности\* | | Без учета времени | | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | |
| 8. | Плавание  50 м (мин, с) | | Без учета времени | | Без учета времени | 0.50 | 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 -  5 м (очки) | | 10 | | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м | | 13 | | 20 | 25 | 13 | 20 | 25 | |
| 10. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | | Туристский поход на дистанцию 5 км | | | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов)  в возрастной группе | | | 10 | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | | 6 | | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | |

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений –в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

IV. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды испытаний  (тесты) | | Нормативы | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | |
| 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 |
| или на 3 км | | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | - | - | - |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | | 4 | 6 | 10 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | | - | - | - | 9 | 11 | 18 |
| или 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 | | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | | 330 | 350 | 390 | 280 | 290 | 330 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | | 30 | 36 | 47 | 25 | 30 | 40 |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | | 30 | 35 | 40 | 18 | 21 | 26 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | | 18.45 | 17.45 | 16.30 | 22.30 | 21.30 | 19.30 |
| или на 5 км (мин, с) | | 28.00 | 27.15 | 26.00 | - | - | - |
| или кросс  на 3 км по пересеченной местности\* | | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 9. | Плавание  на 50 м (мин, с) | | Без учета времени | Без учета времени | 0.43 | Без учета времени | Без учета времени | 1.05 |
| 10. | 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 из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –  10 м (очки) | | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Туристский поход с проверкой  туристских навыков | | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию  10 км | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов)  в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | | 11 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | | 8 |

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.