



Нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мальчики			Девочки				
1.	Бег на 30 м (с)	10,6	10,3	10,0	11,4	11,0	10,6	Скоростные возможности	
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	10.15	10.05	9.45	10.50	10.30	10.15	Выносливость	
3.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	0.3	0.5	0.8	0.3	0.5	0.8		
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	3	5	7	1	2	4	Сила	
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-2	-1	0	-1	0	+1	Гибкость	
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	7	8	9	6	7	8	Скоростно- силовые возможности	
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	5	8	11	3	5	7		
8.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	Координа- ционные способности	
9.	Плавание без учета времени (м)	3	5	8	3	5	8		
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		9	9	9	9	9	9		
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6		
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств									



Нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мальчики			Девочки				
1.	Бег на 30 м (с)	10,3	10,0	9,6	11,0	10,8	10,2	Скоростные возможности	
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	9.55	9.45	9.30	10.35	10.15	10.00	Выносливость	
3.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	0.5	0.7	1	0.5	0.7	1		
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	4	6	8	2	3	5	Сила	
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-1	0	+1	0	+1	+2	Гибкость	
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	8	9	10	7	8	9	Скоростно- силовые возможности	
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	6	9	12	4	6	8		
8.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	1	2	3	Координа- ционные способности	
9.	Плавание без учета времени (м)	4	6	10	4	6	10		
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		9	9	9	9	9	9		
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения звания отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6		
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств									



Нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мальчики			Девочки				
1.	Бег на 30 м (с)	9,8	9,5	9,1	11,0	10,6	10,0	Скоростные возможности	
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	9.55	9.45	9.20	10.40	10.15	9.50	Выносливость	
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.7	0.9	1.5	0.7	0.9	1.5		
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	4	7	10	2	3	6	Сила	
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-2	0	+2	0	+1	+3	Гибкость	
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	9	10	12	7	8	10	Скоростно- силовые возможности	
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	7	10	14	5	8	12		
8.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	4	1	2	4		
9.	Плавание без учета времени (м)	5	9	12	5	9	12	Координа- ционные способности	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		9	9	9	9	9	9		
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения звания отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6		
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств									



Нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мальчики			Девочки				
1.	Бег на 40 м (с)	14,5	14,0	12,0	15,5	15,0	13,8	Скоростные возможности	
2.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0,9	1,4	2	0,9	1,3	2	Выносливость	
3.	Плавание без учета времени (м)	14	18	25	14	18	25		
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	6	-	-	-	Сила	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	5	8	12	3	5	8		
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+1	+3	+1	+2	+4	Гибкость	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	11	12	14	8	9	11	Скоростно- силовые возможности	
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	9	12	15	7	10	14		
9.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	8	3	5	8	Координа- ционные способности	
10.	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		
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		10	10	10	9	9	9		
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6		
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств									



Нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

ПЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Юноши			Девушки				
1.	Бег на 40 м (с)	11,0	10,0	9,5	12,0	11,0	10,0	Скоростные возможности	
2.	Бег на 60 м (с)	16,0	14,5	13,0	18,0	16,0	14,0		
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.1	1.7	2.2	0.9	1.4	2	Выносливость	
4.	Плавание без учета времени (м)	23	28	40	18	23	30		
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	9	-	-	-	Сила	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	12	14	17	5	7	10		
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+2	+4	+2	+3	+5	Гибкость	
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	12	13	15	10	11	13		
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	11	13	16	9	11	15	Скоростно- силовые возможности	
10.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	6	8	5	6	8		
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	15	20	25	15	20	25	Координа- ционные способности	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30		
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		11	11	11	10	10	10		
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6		
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств									



Нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Юноши			Девушки				
1.	Бег на 60 м (с)	14,8	13,8	12,6	16,8	15,0	13,8	Скоростные возможности	
2.	Бег на 100 м (с)	23,2	22,2	21,6	28,2	27,2	26,0		
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.1	1.7	2.2	0.9	1.4	1.8	Выносливость	
4.	Плавание без учета времени (м)	28	38	50	23	28	35		
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	7	9	12	-	-	-	Сила	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	14	16	20	7	9	12		
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+2	+4	+2	+3	+5	Гибкость	
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	14	16	21	12	14	17		
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	12	14	17	10	12	16	Скоростно- силовые возможности	
10.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	7	9	6	7	9		
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	15	20	25	15	20	25	Координа- ционные способности	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30		
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		11	11	11	10	10	10		
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6		
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств									



Нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 18 до 19 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Юноши			Девушки				
1.	Бег на 60 м (с)	14,6	13,5	12,4	16,6	14,8	13,6	Скоростные возможности	
2.	Бег на 100 м (с)	23,0	22,0	21,4	28,0	27,0	25,8		
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.2	1.8	2.1	1	1.5	1.9	Выносливость	
4.	Плавание без учета времени (м)	30	40	55	25	30	40		
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-	Сила	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	15	17	22	8	10	14		
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+3	+5	+3	+4	+6	Гибкость	
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	15	17	22	13	15	18		
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	13	15	18	11	13	17	Скоростно- силовые возможности	
10.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	7	8	9	7	8	9		
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	15	20	25	15	20	25	Координа- ционные способности	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30		
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		11	11	11	10	10	10		
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6		
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств									



Нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 20 до 24 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мужчины			Женщины				
1.	Бег на 60 м (с)	14,5	14,1	13,2	17,0	15,4	13,4	Скоростные возможности	
2.	Бег на 100 м (с)	24,8	23,0	21,0	29,8	27,8	25,8		
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.35	1.8	2.3	1.1	1.45	2	Выносливость	
4.	Плавание без учета времени (м)	27	38	50	23	28	35		
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	11	-	-	-	Сила	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	16	19	25	9	11	14		
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+2	+4	+2	+3	+5	Гибкость	
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	16	20	23	14	16	19		
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	13	15	18	11	13	17	Скоростно- силовые возможности	
10.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	7	8	10	7	8	10		
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	15	20	25	15	20	25	Координа- ционные способности	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30		
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		11	11	11	10	10	10		
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения звания отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6		
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств									



Нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 25 до 29 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мужчины			Женщины				
1.	Бег на 60 м (с)	15,2	14,5	13,8	17,2	15,7	14,0	Скоростные возможности	
2.	Бег на 100 м (с)	25,0	23,7	22,0	32,0	29,0	26,8		
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.6	2.0	2.5	1.35	1.6	2.2	Выносливость	
4.	Плавание без учета времени (м)	27	38	50	23	29	35		
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	15	-	-	-	Сила	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	17	20	26	10	12	15		
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+1	+3	+1	+2	+4	Гибкость	
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	18	23	27	16	17	20		
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	12	14	17	10	12	16	Скоростно- силовые возможности	
10.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	7	9	6	7	9		
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	15	20	25	15	20	25	Координа- ционные способности	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30		
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		11	11	11	10	10	10		
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6		
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств									



Нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 30 до 34 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мужчины			Женщины				
1.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.2	1.6	2.2	0.9	1.4	1.8	Выносливость	
2.	Плавание без учета времени (м)	22	32	45	18	23	30		
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	11	-	-	-	Сила	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	16	18	24	4	6	11		
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-1	0	+2	0	+1	+3	Гибкость	
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	22	25	30	17	18	21		
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	11	13	16	9	11	15	Скоростно- силовые возможности	
8.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	6	8	5	6	8		
9.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	15	20	25	15	20	25	Координа- ционные способности	
	Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	9	9	9	8	8	8		
	Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	5	5	5	5		
	Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пяти физических качеств								



Нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

ОДИННАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 35 до 39 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мужчины			Женщины				
1.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.1	1.7	2.2	0.9	1.4	1.8	Выносливость	
2.	Плавание без учета времени (м)	23	32	45	18	23	30		
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-	Сила	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	14	16	22	3	5	9		
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-1	0	+1	0	+1	+2	Гибкость	
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	18	21	25	12	14	17		
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	10	12	15	8	10	14	Скоростно- силовые возможности	
8.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	6	8	5	6	8		
9.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	15	20	25	15	20	25	Координа- ционные способности	
	Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	9	9	9	8	8	8		
	Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	5	5	5	5		
	Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пяти физических качеств								



Нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

ДВЕНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 40 до 44 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мужчины			Женщины				
1.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1	1.4	2	0.7	1.3	1.6	Выносливость	
2.	Плавание без учета времени (м)	18	27	40	14	18	25		
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	8	-	-	-	Сила	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	12	14	18	2	4	8		
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-2	-1	0	-1	0	+2	Гибкость	
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	8	10	13	6	8	12	Скоростно- силовые возможности	
7.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	5	7	4	5	7		
8.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	13	16	25	13	16	22	Координа- ционные способности	
	Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	8	8	8	7	7	7		
	Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	5	5	5	5		
	Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пяти физических качеств								



Нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

ТРИНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 45 до 49 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мужчины			Женщины				
1.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1	1.4	2	0.7	1.3	1.6	Выносливость	
2.	Плавание без учета времени (м)	18	27	40	14	18	25		
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	3	6	-	-	-	Сила	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	10	12	16	2	4	8		
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-2	-1	+1	-1	0	+2	Гибкость	
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	7	9	12	5	7	10	Скоростно- силовые возможности	
7.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	5	7	4	5	7		
8.	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	13	25	10	13	20	Координа- ционные способности	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	13	18	30	13	18	25		
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		8	8	8	7	7	7		
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	5	5	5	5		
Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пяти физических качеств									



Нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 50 до 54 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мужчины			Женщины				
1.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	0.9	1.1	1.8	0.5	1.1	1.4	Выносливость	
2.	Плавание без учета времени (м)	14	23	35	9	14	20		
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	5	-	-	-	Сила	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	8	10	14	1	3	6		
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-5	-3	0	-2	-1	+1	Гибкость	
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	5	7	4	5	7		
7.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	10	13	22	7	10	18	Координа- ционные способности	
	Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	7	7	7	6	6	6		
	Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	4	4	4	4		
	Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств								



Нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

ПЯТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 55 до 59 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мужчины			Женщины				
1.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	0.7	0.9	1.5	0.4	0.9	1.2	Выносливость	
2.	Плавание без учета времени (м)	9	18	30	9	14	20		
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	4	-	-	-	Сила	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	6	8	12	1	3	6		
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-7	-5	-2	-3	-2	0	Гибкость	
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	4	6	3	4	6		
7.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	10	13	22	7	10	18	Координа- ционные способности	
	Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	7	7	7	6	6	6		
	Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	4	4	4	4		
	Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств								



Нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

ШЕСНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 60 до 64 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мужчины			Женщины				
1.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	0.7	0.9	1.5	0.4	0.9	1.2	Выносливость	
2.	Плавание без учета времени (м)	9	14	20	9	14	20		
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	4	6	9	1	2	5	Сила	
4.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-9	-7	-4	-4	-3	-1	Гибкость	
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	2	3	5	2	3	5	Координа- ционные способности	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		5	5	5	5	5	5		
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		4	4	4	4	4	4		
Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств									



Нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

СЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 65 до 69 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мужчины			Женщины				
1.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	0.7	0.9	1.5	0.4	0.9	1.2	Выносливость	
2.	Плавание без учета времени (м)	9	14	20	9	14	20		
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	3	5	7	1	2	4	Сила	
4.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-11	-9	-6	-5	-4	-2	Гибкость	
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	2	3	5	2	3	5	Координа- ционные способности	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		5	5	5	5	5	5		
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		4	4	4	4	4	4		
Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств									



Нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

ВОСЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа 70 лет и старше)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мужчины			Женщины				
1.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	5	7	12	3	5	10	Выносливость	
2.	Бег (без учета времени, м)	55	70	100	35	55	80		
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	27	54	70	18	36	50		
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	2	4	7	1	2	3	Сила	
5.	Приседание на двух ногах (количество раз)	3	5	8	1	3	6		
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	4	6	9	2	4	7		
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-17	-15	-12	-13	-11	-8	Гибкость	
8.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	130	122	113	127	118	108		
9.	Плавание без учета времени (м)	9	14	20	9	14	20		
10.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	1	2	3	1	2	3	Координационные способности	
11.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	1	2	3	1	2	3		
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	1	2	4	1	2	3		
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		12	12	12	12	12	12		
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения звания отличия Комплекса		4	4	4	4	4	4		
Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств									