

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНО-КУЛЬТУРНЫХ
ПРОЕКТОВЮРИДИЧЕСКИЙ
ОПЕРАТОР
ФОНДОВЫХ
МОСКОВСКОГО
КОМПЛЕКСА

Нормативы испытаний (тестов)

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мальчики			Девочки				
1.	Бег на 10 м (с)	4,2	3,9	3,4	4,3	4,1	3,6	Скоростные возможности	
2.	Бег на 30 м (с)	11,6	9,9	9,6	10,8	10,3	10,1		
3.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, м)	165	340	515	150	245	405	Выносливость	
4.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	0,3	0,5	0,7	0,15	0,2	0,3		
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-	Сила	
6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	4	6	10	2	3	7		
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	4	6	8	2	3	5		
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-1	0	+2	0	+2	+3	Гибкость	
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	72	80	97	65	73	90		
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с.)	9	10	13	8	9	12	Скоростно- силовые возможности	
11.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 5 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3		
12.	Плавание без учета времени (м)	4	6	10	3	5	9	Координа- ционные способности	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		12	12	12	11	11	11		
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									

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И ОЗДОРОВЛЯЮЩИХ
ПРОЕКТОВОФИЦИАЛЬНЫЙ
ОПЕРАТОР
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО
КОМПЛЕКСА «ГТО»

Нормативы испытаний (тестов)

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

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)	8,2	7,5	6,8	8,5	7,6	7,1	Скоростные возможности	
2.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, м)	450	750	850	250	400	750	Выносливость	
3.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	0.4	0.6	0.8	0.2	0.3	0.4		
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-	Сила	
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	5	7	11	3	4	8		
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	7	9	2	4	6		
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+1	+3	+1	+3	+4		
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	90	103	120	87	99	115	Скоростно- силовые возможности	
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	17	21	25	15	18	24		
10.	Метание теннисного мяча возвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3		
11.	Плавание без учета времени (м)	5	8	12	4	6	10	Координа- ционные способности	
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									

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И ОЗДОРОВЛЕНИЯ
ПРОЕКТОВФИНАНСОВЫЙ
ОПЕРАТОР
МОСКОВСКОГО
МАРКЕТИНГА

Нормативы испытаний (тестов)

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

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)	7,3	6,8	6,1	7,5	7,1	6,4	Скоростные возможности	
2.	Бег на 60 м (с)	14,0	13,1	11,9	14,6	13,7	12,3		
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	7:17	6:26	5:13	7:40	7:08	6:21		
4.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	0.6	0.8	1	0.4	0.6	0.8		
5.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	9:58	8:50	7:35	12:15	9:36	8:33		
6.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.4	0.6	0.8	0.3	0.4	0.5		
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-		
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	7	10	16	5	7	12		
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	15	4	6	11		
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+3	+6	+3	+4	+8	Гибкость	
11.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	120	136	100	111	128		
12.	Метание мяча весом 150 г (м)	15	19	23	10	13	15		
13.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	28	36	19	23	31		
14.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	Координа- ционные способности	
15.	Плавание без учета времени (м)	6	10	12	6	8	12		
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		15	15	15	14	14	14		
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знако отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНО-КУЛЬТУРНЫХ
ПРОЕКТОВОФИЦИАЛЬНЫЙ
ОПЕРАТОР
ВСЕРОССИЙСКОГО
КОМПЛЕКСА «ГТО»

Нормативы испытаний (тестов)

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мальчики			Девочки				
1.	Бег на 30 м (с)	6,7	6,3	5,8	7,1	6,6	6,0	Скоростные возможности	
2.	Бег на 60 м (с)	12,9	11,8	10,9	13,3	12,4	11,5		
3.	Бег на 1500 м (мин, с)	10:03	9:18	7:41	10:05	9:46	8:14		
4.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1	1.5	2	0.6	0.8	1		
5.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.5	0.6	0.8	0.2	0.3	0.5		
6.	Плавание без учета времени (м)	20	25	30	15	20	25		
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	6	-	-	-		
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	12	19	6	9	14		
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	15	23	5	7	12		
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+4	+8	+3	+5	+10		
11.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	124	136	154	111	124	141		
12.	Метание мяча весом 150 г (м)	20	22	28	13	15	19		
13.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	31	38	22	25	33		
14.	Метание теннисного мяча взвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	7	8	6	7	8	Координа- ционные способности	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		14	14	14	13	13	13	Скоростно- силовые возможности	
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									

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНО-КОМПЛЕКСНЫХ
ПРОЕКТОВНациональный
ОПЕРАТОР
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО
КОМПЛЕКСА «ГТО»

Нормативы испытаний (тестов)

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Юноши			Девушки				
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,8	5,3	6,6	6,1	5,7	Скоростные возможности	
2.	Бег на 60 м (с)	11,2	10,5	9,4	12,5	11,8	11,0		
3.	Бег на 2000 м (мин, с)	12:15	11:12	9:24	14:22	13:00	11:41		
4.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1	1.5	2	0.9	1	1.2		
5.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.6	0.8	1	0.5	0.6	0.7		
6.	Плавание без учета времени (м)	25	40	50	20	25	30		
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	7	10	-	-	-		
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	14	20	8	10	15		
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	16	20	31	7	9	13		
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+5	+9	+4	+7	+12		
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	288	306	342	264	281	289		
12.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	162	183	124	136	154		
13.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	29	34	16	18	22		
14.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	28	33	42	26	29	37		
15.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	7	8	6	7	8	Координа- ционные способности	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		15	15	15	14	14	14		
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									

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И ОЗДОРОВЛЕНИЯ
ПРОЕКТОВНациональный
Оператор
Физкультурно-
спортивного
комплекса

Нормативы испытаний (тестов)

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Юноши			Девушки				
1.	Бег на 30 м (с)	5,4	5,2	4,9	6,2	5,8	5,4	Скоростные возможности	
2.	Бег на 60 м (с)	10,4	9,7	9,1	12,4	11,5	10,7		
3.	Бег на 100 м (мин, с)	17,1	16,3	15,3	20,7	19,6	18,3		
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	14:10	13:17	11:24		
5.	Бег на 3000 м (мин, с)	18:04	16:32	14:14	-	-	-		
6.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	2	2.2	2.5	1	1.2	1.5		
7.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1	1.2	1.5	0.6	0.8	1.2	Выносливость	
8.	Плавание без учета времени (м)	30	40	50	30	40	50		
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	7	9	11	-	-	-		
10.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	9	11	16		
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	22	26	32	8	10	14		
12.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	5	6	8	-	-	-		
13.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+5	+7	+11	+6	+8	+14	Гибкость	
14.	Прыжок в длину с разбега (см)	297	333	351	279	306	324		
15.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	161	179	196	132	145	158		
16.	Метание мяча весом 150 г (м)	26	32	38	20	24	26		
17.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	29	35	43	28	31	38		
18.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	9	10	12	9	10	12	Координа- ционные способности	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		16	16	16	15	15	15		
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									

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ПРОЕКТОВНациональный
Оператор
Физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Нормативы испытаний (тестов)

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мужчины			Женщины				
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,2	4,9	6,2	5,8	5,4	Скоростные возможности	
2.	Бег на 60 м (с)	10,3	9,7	9,1	12,4	11,5	10,7		
3.	Бег на 100 м (мин, с)	17,1	16,3	15,3	20,7	19,6	18,3		
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	14:10	13:17	11:24		
5.	Бег на 3000 м (мин, с)	18:04	16:32	14:14	-	-	-		
6.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	2	2.5	3	1.5	1.8	2		
7.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.5	1.8	2	0.8	1	1.5	Выносливость	
8.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	2	2.8	3	1.5	1.8	2		
9.	Плавание без учета времени (м)	30	40	50	30	40	50		
10.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	7	9	12	-	-	-		
11.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	9	11	16		
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	22	27	32	10	12	17		
13.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	5	6	8	-	-	-	Сила	
14.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+5	+7	+11	+6	+8	+14		
15.	Прыжок в длину с разбега (см)	323	361	380	299	327	346		
16.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	161	179	196	132	145	158		
17.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	34	40	20	24	32		
18.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	42	25	30	36		
19.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	10	12	14	10	12	14	Координа- ционные способности	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		17	17	17	16	16	16		
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									

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНО-КОМПЛЕКСНЫХ
ПРОЕКТОВНациональный
Оператор
Физкультурно-
спортивного
комплекса

Нормативы испытаний (тестов)

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мужчины			Женщины				
1.	Бег на 30 м (с)	5,8	5,6	5,2	6,7	6,5	5,8	Скоростные возможности	
2.	Бег на 60 м (с)	10,5	9,8	9,0	12,9	11,9	11,0		
3.	Бег на 100 м (мин, с)	18,3	16,7	16,1	21,0	19,8	18,8		
4.	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	5:12	5:14	4:56		
5.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	15:40	14:03	12:37		
6.	Бег на 3000 м (мин, с)	17:20	15:29	14:32	-	-	-		
7.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	2	2.5	3	1.2	1.5	2	Выносливость	
8.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.3	1.5	2	1	1.2	1.5		
9.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	2.5	3	4	1.5	2	3		
10.	Плавание без учета времени (м)	50	60	75	50	60	75		
11.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	12	-	-	-		
12.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	8	10	15		
13.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	23	28	33	11	13	18	Сила	
14.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	18	24	-	-	-		
15.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+5	+7	+11	+7	+9	+14		
16.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	200	140	155	165		
17.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	33	38	19	23	30		
18.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	28	32	41	26	30	37		
19.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	10	12	14	10	12	14	Координа- ционные способности	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		16	16	16	16	16	16		
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знако отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6		
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств									



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНО-КОМПЛЕКСНЫХ
ПРОЕКТОВ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ОПЕРАТОР
КОМПЛЕКСНОГО
ПРОЕКТА «ГТО»

Нормативы испытаний (тестов)

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мужчины			Женщины				
1.	Бег на 30 м (с)	7,5	6,7	5,7	7,6	7,3	6,1	Скоростные возможности	
2.	Бег на 60 м (с)	12,6	11,6	9,6	13,3	12,9	12,2		
3.	Бег на 100 м (мин, с)	17,7	16,9	15,7	22,1	20,7	19,3		
4.	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	6:00	5:19	5:01		
5.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	16:46	15:34	13:35		
6.	Бег на 3000 м (мин, с)	18:04	16:42	14:25	-	-	-		
7.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	2	2,5	3	1,2	1,5	2	Выносливость	
8.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2	2,5	3	1,2	1,5	2		
9.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	2	2,5	3	1,2	1,5	2		
10.	Плавание без учета времени (м)	30	50	60	30	50	60		
11.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	6	11	-	-	-		
12.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	7	9	14		
13.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	14	17	28	5	7	12	Сила	
14.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	12	16	20	-	-	-		
15.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+5	+11	+4	+6	+12		
16.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	170	190	130	145	155		
17.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	30	38	16	18	26		
18.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	25	30	37	19	22	28		
19.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	12	13	14	12	13	14	Координа- ционные способности	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		16	16	16	16	16	16		
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знако отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6		
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств									

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНО-КУЛЬТУРНЫХ
ПРОЕКТОВОФИЦИАЛЬНЫЙ
ОПЕРАТОР
ВСЕРОССИЙСКОГО
КОМПЛЕКСА «ГТО»

Нормативы испытаний (тестов)

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мужчины			Женщины				
1.	Бег на 30 м (с)	7,9	7,4	6,0	8,9	7,6	7,0	Скоростные возможности	
2.	Бег на 60 м (с)	14,2	12,6	10,2	15,2	14	12,2		
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	5:12	4:05	4:34	6:23	5:19	5:01		
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	17:21	15:40	14:09		
5.	Бег на 3000 м (мин, с)	18:15	16:54	15:05	-	-	-		
6.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	2	2.5	3	1.2	1.5	2		
7.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.3	1.5	2	1	1.2	1.5		
8.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	2	2.5	3	1.2	1.5	2		
9.	Плавание без учета времени (м)	25	40	50	25	40	50		
10.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	5	7	-	-	-		
11.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	18	6	8	13		
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	15	27	4	6	11		
13.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	10	14	16	-	-	-		
14.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+4	+8	+4	+6	+11	Гибкость	
15.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	120	125	145	Скоростно- силовые возможности	
16.	Метание мяча весом 150 г (м)	20	24	27	14	15	22		
17.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	26	30	16	19	26		
18.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	12	13	14	12	13	14	Координа- ционные способности	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		17	17	17	15	15	15		
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									

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНО-КУЛЬТУРНЫХ
ПРОЕКТОВНациональный
Оператор
Физкультурно-спортивного
комплекса

Нормативы испытаний (тестов)

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мужчины			Женщины				
1.	Бег на 30 м (с)	8,2	7,8	6,4	8,8	8,4	7,2	Скоростные возможности	
2.	Бег на 60 м (с)	14,7	13,1	10,5	15,5	14,4	12,4		
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	5:23	5:00	4:05	7:05	6:33	5:71		
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	18:00	16:20	14:00		
5.	Бег на 3000 м (мин, с)	18:16	17:12	15:40	-	-	-		
6.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	2	2.5	3	1.2	1.5	2		
7.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.3	1.5	2	1	1.2	1.5		
8.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	2	2.5	3	1.2	1.5	2		
9.	Плавание без учета времени (м)	25	40	50	25	40	50		
10.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-		
11.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	11	17	5	7	12		
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	11	14	24	3	5	9		
13.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	10	14	16	-	-	-		
14.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+2	+5	+2	+3	+10	Гибкость	
15.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	120	125	145	Скоростно- силовые возможности	
16.	Метание мяча весом 150 г (м)	18	22	25	13	14	20		
17.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	24	34	14	17	24		
18.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	10	12	13	10	12	13	Координа- ционные способности	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		17	17	17	15	15	15		
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									

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И ОЗДОРОВЛЕНИЯ
ПРОЕКТОВОФИЦИАЛЬНЫЙ
ОПЕРАТОР
ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОГО
КОМПЛЕКСА «ГТО»

Нормативы испытаний (тестов)

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мужчины			Женщины				
1.	Бег на 30 м (с)	8,6	8,0	7,2	9,4	8,8	7,6	Скоростные возможности	
2.	Бег на 60 м (с)	15,4	14,9	13,3	16,5	15,8	15,1		
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	6:40	6:17	5:00	8:23	7:08	6:33		
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	15:30	14:10	11:41	19:32	17:22	15:36		
5.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	2	2.5	3	1.2	1.5	2		
6.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.3	1.5	2	1	1.2	1.5		
7.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	2	2.5	3	1.2	1.5	2		
8.	Плавание без учета времени (м)	25	40	50	25	40	50		
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-		
10.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	11	17	5	7	12		
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	11	13	22	3	4	8		
12.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	7	10	14	-	-	-		
13.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-1	0	+4	+2	+3	+6	Гибкость	
14.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	135	145	165	110	115	130		
15.	Метание мяча весом 150 г (м)	16	20	24	11	12	19		
16.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	19	23	30	12	14	22		
17.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	8	10	11	8	10	11	Координа- ционные способности	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		17	17	17	15	15	15		
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									

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНО-КУЛЬТУРНЫХ
ПРОЕКТОВОФИЦИАЛЬНЫЙ
ОПЕРАТОР
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО
КОМПЛЕКСА «ГТО»

Нормативы испытаний (тестов)

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мужчины			Женщины				
1.	Бег на 30 м (с)	9,5	8,8	8,0	10,3	9,7	8,4	Скоростные возможности	
2.	Бег на 60 м (с)	16,9	15,4	12,6	17,5	15,9	13,2		
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	6:52	6:10	5:45	8:46	7:30	7:10		
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	16:12	14:50	12:25	20:22	18:37	16:29		
5.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	2	2,5	3	1,2	1,5	2		
6.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1,3	1,5	2	1	1,2	1,5		
7.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	2	2,5	3	1,2	1,5	2		
8.	Плавание без учета времени (м)	25	40	50	25	40	50		
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-		
10.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	8	15	4	6	10		
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	11	13	22	3	4	8		
12.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	7	10	14	-	-	-		
13.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-2	-1	+2	+1	+2	+5	Гибкость	
14.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	120	130	150	100	115	120		
15.	Метание мяча весом 150 г (м)	14	18	22	10	11	17		
16.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	16	20	27	8	10	18		
17.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	8	10	11	8	10	11	Координа- ционные способности	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		17	17	17	15	15	15		
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									

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И ОЗДОРОВЛЕНИЯ
ПРОЕКТОВОФИЦИАЛЬНЫЙ
ОПЕРАТОР
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО
КОМПЛЕКСА «ГТО»

Нормативы испытаний (тестов)

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мужчины			Женщины				
1.	Бег на 1000 м (мин, с)	8:10	7:30	6:10	9:10	8:00	7:30	Выносливость	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	17:50	16:35	13:50	22:24	20:20	18:30		
3.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1.5	2	2.5	1	1.2	1.5		
4.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1.5	2	2.5	1	1.3	1.5		
5.	Плавание без учета времени (м)	10	15	25	10	15	25		
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	4	-	-	-	Сила	
7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	3	6	13	3	5	8		
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	10	20	3	4	7		
9.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-4	-2	0	0	+1	+4	Гибкость	
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	12	16	22	7	9	15	Скоростно- силовые возможности	
11.	Метание мяча весом 150 г (м)	14	18	22	10	11	17		
17.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	6	8	10	6	8	10	Координа- ционные способности	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		12	12	12	11	11	11		
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									

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И ОЗДОРОВЛЕНИЯ
ПРОЕКТОВОФИЦИАЛЬНЫЙ
ОПЕРАТОР
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО
КОМПЛЕКСА «ГТО»

Нормативы испытаний (тестов)

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мужчины			Женщины				
1.	Бег на 1000 м (мин, с)	8:50	7:35	6:50	9:40	8:21	7:55	Выносливость	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	19:25	18:30	15:35	24:46	22:20	20:10		
3.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1.5	2	2.5	1	1.2	1.5		
4.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1.5	2	2.5	1	1.3	1.5		
5.	Плавание без учета времени (м)	10	15	25	10	15	25		
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	4	-	-	-	Сила	
7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	3	4	10	2	4	7		
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	8	15	2	3	6		
9.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-5	-3	-1	-1	0	+1		
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	9	13	20	6	8	13	Скоростно- силовые возможности	
11.	Метание мяча весом 150 г (м)	12	16	20	8	10	15		
17.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	6	8	10	6	8	10	Координа- ционные способности	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		12	12	12	11	11	11		
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									



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И ОЗДОРОВЛЕНИЯ
ПРОЕКТОВ



ОФИЦИАЛЬНЫЙ
ОПЕРАТОР
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО
КОМПЛЕКСА «ГТО»

Нормативы испытаний (тестов)

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мужчины			Женщины				
1.	Передвижение на лыжах (без учета времени, км)	0.3	0.4	0.5	0.3	0.4	0.5	Выносливость	
2.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1.5	1.8	2	0.8	1	1.3		
3.	Плавание без учета времени (м)	10	15	20	10	15	20		
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	4	5	8	3	4	6	Сила	
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-8	-6	-4	-1	0	+1	Гибкость	
6.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	Координа- ционные способности	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		6	6	6	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									



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНО-КУЛЬТУРНЫХ
ПРОЕКТОВ



ОФИЦИАЛЬНЫЙ
ОПЕРАТОР
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО
КОМПЛЕКСА «ГТО»

Нормативы испытаний (тестов)

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мужчины			Женщины				
1.	Передвижение на лыжах (без учета времени, км)	0.3	0.4	0.5	0.3	0.4	0.5	Выносливость	
2.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1.5	1.8	2	0.8	1	1.3		
3.	Плавание без учета времени (м)	10	15	20	10	15	20		
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)	3	4	6	3	4	5	Сила	
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-10	-8	-6	-4	-2	0	Гибкость	
6.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	Координа- ционные способности	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		6	6	6	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									



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНО-СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ



ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОПЕРАТОР
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГТО»

Нормативы испытаний (тестов)

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

ВОСЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа 70 лет и старше)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мужчины			Женщины				
1.	Передвижение на лыжах (без учета времени, км)	0.2	0.3	0.4	0.2	0.25	0.3	Выносливость	
2.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	0.6	0.8	1	0.6	0.8	1		
3.	Плавание без учета времени (м)	10	15	20	10	15	20		
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)	2	4	5	2	3	4	Сила	
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-12	-10	-8	-8	-6	-2	Гибкость	
6.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	Координа- ционные способности	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		6	6	6	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									