

**Программа тестирования населения в экспериментальных субъектах
Российской Федерации по видам испытаний (тестов) Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**I этап тестирования
VI ступень (300 мужчин и 300 женщин, 25-29 лет)**

	Виды испытаний	мужской пол	женский пол
1.	Бег на 30 м (с)	+*	+*
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	+	-
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	+*	+
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	+*	+
5.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	+	-
6.	Наклон вперед с прямыми ногами из положения стоя на гимнастической скамье (измерение в сантиметрах)	+	+
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	+	+
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	+*	+*
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	+
10.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	+	-
11.	Плавание на 50 м (мин, с)	+*	+*

**II этап тестирования
VI ступень (300 мужчин и 300 женщин, 25-29 лет)**

	Виды испытаний	мужской пол	женский пол
1.	Бег на 60 м (с)	+*	+*
2.	Бег на 100 м (с)	+	+
3.	Бег на 2 км (мин, с)	-	+
4.	Бег на 3 км (мин, с)	+	-
5.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	+
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	+	-
7.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) ИЛИ	+	+
	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	+	+

**І этап тестирования
VII ступень (300 мужчин и 300 женщин, 30-34 года)**

	Виды испытаний	мужской пол	женский пол
1.	Бег на 30 м (с)	+*	+*
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	+	-
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	+*	+
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	+*	+
5.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	+	-
6.	Наклон вперед с прямыми ногами из положения стоя на гимнастической скамье (измерение в сантиметрах)	+	+
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)	+	+
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	+	+
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	+
10.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	+	-
11.	Плавание на 50 м (мин, с)	+*	+*

**II этап тестирования
VII ступень (300 мужчин и 300 женщин, 30-34 года)**

	Виды испытаний	мужской пол	женский пол
1.	Бег на 60 м (с)	+*	+*
2.	Бег на 2 км (мин, с)	-	+
3.	Бег на 3 км (мин, с)	+	-
4.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	+
5.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	+	-
6.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) или	+	+
	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	+	+

**І этап тестирования
VII ступень (300 мужчин и 300 женщин, 35-39 лет)**

	Виды испытаний	мужской пол	женский пол
1.	Бег на 30 м (с)	+*	+*

2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	+	-
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	+	+
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	+	+
5.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	+	-
6.	Наклон вперед с прямыми ногами из положения стоя на гимнастической скамье (измерение в сантиметрах)	+	+
7.	Прыжок в длину с места (см)	+	+
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	+	+
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	+
10.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	+	-
11.	Плавание на 50 м (мин, с)	+	+

II этап тестирования

VII ступень (300 мужчин и 300 женщин, 35-39 лет)

	Виды испытаний	мужской пол	женский пол
1.	Бег на 60 м (с)	+	+
2.	Бег на 2 км (мин, с)	+	+
3.	Бег на 3 км (без учёта времени)	+	+
4.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	+
5.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	+	-
6.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) или	+	+
	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	+	+

I этап тестирования

VIII ступень (300 мужчин и 300 женщин, 40-44 года)

	Виды испытаний	мужской пол	женский пол
1.	Бег на 30 м (с)	+	+
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	+	-
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	+	+
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	+	+
5.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	+	-
6.	Наклон вперед с прямыми ногами из	+	+

	положения стоя на гимнастической скамье (измерение в сантиметрах)		
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	+	+
8.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	+
9.	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	+	-
10.	Плавание 50 м (мин,с)	+	+

II этап тестирования
VIII ступень (300 мужчин и 300 женщин, 40-44 лет)

	Виды испытаний	мужской пол	женский пол
1.	Бег на 60 м (с)	+	+
2.	Бег на 2 км (мин, с)	+	+
3.	Бег на 3 км (без учёта времени)	+	+
4.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) или	+	+
	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	+	+

I этап тестирования
VIII ступень (300 мужчин и 300 женщин, 45-49 лет)

	Виды испытаний	мужской пол	женский пол
1.	Бег на 30 м (с)	+	+
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	+	-
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	+	+
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	+	+
5.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	+	-
6.	Наклон вперед с прямыми ногами из положения стоя на гимнастической скамье (измерение в сантиметрах)	+	+
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	+	+
8.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	+
9.	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	+	-
10.	Плавание 50 м (мин,с)	+	+

II этап тестирования

VIII ступень (300 мужчин и 300 женщин, 45-49 лет)

	Виды испытаний	мужской пол	женский пол
1.	Бег на 60 м (с)	+	+
2.	Бег на 2 км (мин, с)	+	+
3.	Бег на 3 км (без учёта времени)	+	+
4.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) или	+	+
	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	+	+

I этап тестирования

IX ступень (300 мужчин и 300 женщин, 50-54 лет)

	Виды испытаний	мужской пол	женский пол
1.	Бег на 30 м (с)	+	+
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	+	-
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	+	+
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	+	+
5.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	+	-
6.	Наклон вперед с прямыми ногами из положения стоя на гимнастической скамье (измерение в сантиметрах)	+	+
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	+	+
8.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	+
9.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	+	-
10.	Плавание 50 м (мин, с)	+	+

**II этап тестирования
IX ступень (300 мужчин и 300 женщин, 50-54 лет)**

	Виды испытаний	мужской пол	женский пол
1.	Бег на 2 км (мин, с)	+	+
2.	Бег на 3 км (без учёта времени)	+	+
3.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) или	+	+
	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	+	+

**I этап тестирования
IX ступень (300 мужчин и 300 женщин, 55-59 лет)**

	Виды испытаний	мужской пол	женский пол
1.	Бег на 30 м (с)	+*	+*
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	+	-
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	+*	+
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	+	+
5.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	+	-
6.	Наклон вперед с прямыми ногами из положения стоя на гимнастической скамье (измерение в сантиметрах)	+*	+*
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	+	+
8.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	+
9.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	+	-
10.	Плавание 25 м (мин, с)	+	+

**II этап тестирования
IX ступень (300 мужчин и 300 женщин, 55-59 лет)**

	Виды испытаний	мужской пол	женский пол
1.	Бег на 2 км (мин, с)	+	+
2.	Бег на 3 км (без учёта времени)	+	+
3.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м	+	+

	(очки) или		
	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	+	+

I этап тестирования
X ступень (300 мужчин и 300 женщин, 60-64 лет)

	Виды испытаний	мужской пол	женский пол
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	+	+
2.	Наклон вперед с прямыми ногами из положения стоя на полу (касание пола или голеностопных суставов пальцами, кулаками, ладонями)	+	+
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине без учёта времени (количество раз)	+	+
4.	Передвижение на лыжах 3 км (мин, с)	-	+
5.	Передвижение на лыжах 4 км (мин, с)	+	-
6.	Плавание 25 м (мин, с)	+	+

II этап тестирования
X ступень (300 мужчин и 300 женщин, 60-64 лет)

	Виды испытаний	мужской пол	женский пол
1.	Смешанное передвижение 3 км (мин, с)	-	+
2.	Смешанное передвижение 4 км (мин, с)	+	-
3.	Скандинавская ходьба 3 км (мин, с)	-	+
4.	Скандинавская ходьба 4 км (мин, с)	+	-

I этап тестирования
X ступень (300 мужчин и 300 женщин, 65-69 лет)

	Виды испытаний	мужской пол	женский пол
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	+	+
2.	Наклон вперед с прямыми ногами из положения стоя на полу (касание пола или голеностопных суставов пальцами, кулаками, ладонями)	+	+
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине без учёта времени (количество раз)	+	+
4.	Передвижение на лыжах 3 км	-	+
5.	Передвижение на лыжах 4 км	+	-

6.	Плавание 25 м (мин, с)	+	*	+	*
----	------------------------	---	---	---	---

II этап тестирования
X ступень (300 мужчин и 300 женщин, 65-69 лет)

	Виды испытаний	мужской пол	женский пол
1.	Смешанное передвижение 3 км (мин, с)	-	+
2.	Смешанное передвижение 4 км (мин, с)	+	-
3.	Скандинавская ходьба 3 км (мин, с)	-	+
4.	Скандинавская ходьба 4 км (мин, с)	+	-

I этап тестирования
XI ступень (300 мужчин и 300 женщин, от 70 лет и старше)

	Виды испытаний	мужской пол	женский пол
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)	+	+
2.	Наклон вперед с прямыми ногами из положения стоя на полу (касание пола или голеностопных суставов пальцами, кулаками, ладонями)	+	*
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине без учёта времени (количество раз)	+	+
4.	Передвижение на лыжах 2 км	-	+
5.	Передвижение на лыжах 3 км	+	-
6.	Плавание без учета времени 25 м (без учета времени)	+	*

II этап тестирования
XI ступень (300 мужчин и 300 женщин, от 70 лет и старше)

	Виды испытаний	мужской пол	женский пол
1.	Смешанное передвижение 2 км (без учёта времени)	-	+
2.	Смешанное передвижение 3 км (без учёта времени)	+	-
3.	Скандинавская ходьба 2 км (без учёта времени)	-	+
4.	Скандинавская ходьба 3 км (без учёта времени)	+	-

Пояснение к программе тестирования

Программа тестирования создана с целью накопления статистического материала, который позволит разработать научно обоснованные объективные нормативные требования на бронзовый, серебряный и золотой знаки отличия Комплекса ГТО в перечисленных видах испытаний для лиц мужского и женского пола.

В ходе предварительного обсуждения в 2013 г. проекта Комплекса ГТО и его апробации в 2014 г. от населения и специалистов в области физической культуры и спорта поступили предложения о целесообразности введения взаимозаменяемых видов испытаний и сквозных тестов для разных ступеней комплекса для женского и мужского пола и для лиц разного возраста. На этом основании в программу тестирования в отдельные ступени включены в качестве экспериментальных новые или изменённые виды испытаний (обозначены знаком *), которые могут быть включены в программу ступеней комплекса ГТО при дальнейшем его совершенствовании. Результаты тестирования заносятся в протоколы согласно инструкции заполнения протокола. Разработка научно обоснованных нормативов будет выполнена на основе статистической информации о результатах тестирования в этих видах испытаний.

Экспертный совет по внедрению Комплекса ГТО просит участников эксперимента строго выполнять условия тестирования и как можно точнее регистрировать результаты испытуемых, так как соблюдение этих условий влияет на объективность разработанных нормативов.

Положение о Комплексе ГТО и государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Комплекса ГТО, а также другие документы размещены на официальном сайте Минспорта России в разделе «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)» <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/fiz-raprk/4384/>.

Приложения:

1. Инструкции по тестированию.
2. Протоколы тестирования.
3. Инструкции по заполнению протоколов.