УТВЕРЖДЕНЫ приказом Минспорта России от 23 марта 2023 г. № 117

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

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

Первая ступень (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

				Норма	ативы			гва, си и
			Мальчики			Девочки		чест
№	Наименование		У	ровень с	сложности			ские ка цные на умения
п/п	,		Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	знак	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Физические качества, прикладные навыки и умения
Обязательные испытания (тесты)								
	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3	тные
1	Бег на 30 м (с)	9,6	9,1	8,8	10.1	8,6	8,3	Скоростные возможности
	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	ľЪ
2	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300	ивос
2	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	Выносливость
3	Бросок набивного мяча (1 кг.) двумя руками из-за головы из исходное положение: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	Скоростно-силовые возможности

	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость
		Испыт	гания (тесты) по выб	ору			
5	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег							рди
	3х10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	Koc

Участники тестирования]	Мальчики			Девочки	
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	знак	Золотой знак отличия	знак	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков	5	5	5	5	5	5
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)	5	5	5	5	5	5

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)

	Минимальный объем различных	видов двигательной деятельн	ости
№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности
1	Утренняя гимнастика	12 мин 5 дней в неделю	60
2	Образовательная деятельность по предмету «Физическая культура»	30 мин 3 дня в неделю	90
3	Физкультминутки и динамические паузы	20 мин 5 дней в неделю	100
4	Игровая и соревновательная деятельность на прогулке	15 мин 2 раза в день 5 дней в неделю	150
5	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	45 мин 2 занятия в неделю	90
6	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 30 мин	60

Вторая ступень (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

				Норм	ативы			а,
			Мальчики			Девочки		еств
№	Наименование		7	Уровень	сложности	[: Кач : нав :ия
п/п	испытания (теста)	Бронзовы й знак отличия	Серебряны й знак отличия	Золотой знак отличия	й знак	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличи я	Физические качества, прикладные навыки и умения
		Обя	зательные	испытан	ия (тесты)			
1	Бег на 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1	Скоростные возможности
	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7:21	6:30	5:12	7:45	6:55	5:55	و
2	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	11:25	9:20	7:55	12:45	10:05	8:18	Выносливость
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9:15	6:55	5:55	9:44	7:20	6:23	Вынос
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	5	-	-	-	
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	10	16	4	7	12	Сила
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	11	18	4	7	12	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость

	Испытания (тесты) по выбору								
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	122	142	103	117	137	иловые	
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	25	37	17	22	32	Скоростно-силовые возможности	
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности	
	Челночный бег 3х10 м (c)	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4	Коорд	
7	Плавание на 25 м (мин, с)	3:05	2:36	2:27	3:05	2:36	2:27	Прикладные навыки	

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 оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков	7	7	7	7	7	7		
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6		

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)

	Минимальный объем различных	видов двигательной деятельн	ости
№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности
1	Утренняя гимнастика	15 мин 6 дней в неделю	90
2	Образовательная деятельность по предмету «Физическая культура»	45 мин 3 дня в неделю	135
3	Физкультминутки и динамические паузы	8 мин 5 дней в неделю	40
4	Игровая и соревновательная деятельность на перемене	10 мин 5 дней в неделю	50
5	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	45 мин 2 занятия в неделю	90
6	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 60 мин	120
	В период каникул ежедневный двига	тельный режим не менее 3 часо	В

Третья ступень (возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

				Норм	ативы			а,
			Мальчики			Девочки		еств
№	Наименование			Уровень	сложности	[Физические качества, прикладные навыки и умения
п/п	испытания (теста)	Бронзовы й знак отличия	Серебряны й знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовы й знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
		(Эбязательн і	ые испыта	ния (тесть	ы)	1	
1	Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5	Скоростные возможности
	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03	Выносливость
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8:25	7:35	6:35	10:15	8:10	7:19	
2	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:25	15:45	12:45	19:25	17:10	14:45	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-	
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	7	10	16	Сила
	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 –	+2	+4	+8	+3	+5	+11	Гибкость

		И	спытания	(тесты) по	о выбору			
5	Челночный бег 3х10 м (c)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6	Координационные способности
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152	Скоростно-силовые возможности
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	33	43	23	28	37	
7	Метание мяча весом 150 г (м)	18	22	28	12	15	20	Прикладные навыки
/	Плавание на 50 м (мин, с)	3:00	2:27	2:18	3:00	2:30	2:20	Прикл

Участники тестирования		Мальчики			Девочки	
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	знак	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков	7	7	7	7	7	7
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)

	Минимальный объем различных	видов двигательной деятельно	ости
№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности
1	Утренняя гимнастика	15 мин 6 дней в неделю	90
2	Образовательная деятельность по предмету «Физическая культура»	45 мин 3 дня в неделю	135
3	Физкультминутки и динамические паузы	8 мин 5 дней неделю	40
4	Игровая и соревновательная деятельность на перемене	10 мин 5 дней в неделю	50
5	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	45 мин 2 занятия в неделю	90
6	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 60 мин	120
	В период каникул ежедневный двига	тельный режим не менее 3 часо	В

Четвертая ступень (возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

				Hop	мативы			а, и	
		I	Мальчики			Девочки	1	ств	
		Уровень сложности							
№ п/п	Наименование испытания (теста)	испытания	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	іЗолотой знак отличия	знак	Серебрянь знак отличия	знак	Физические качества, прикладные навыки и умения
		C	бязательны	ые испыт	гания (тест	гы)			
	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2	ные	
1	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9	Скоростные возможности	
	Бег на 1500 м (мин, с)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:03	.0	
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14:30	13:35	12:15	15:20	14:20	13:10	Выносливость	
2	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:55	17:05	15:45	21:30	19:40	17:15		
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-		
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	16	24	8	12	18	Сила	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	15		
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13	Гибкость	

			Испытан	ия (тест	ы) по выбор	рy		
5	Челночный бег 3х10 м (с)	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0	Координационные способности
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	162	183	132	147	167	ювые
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	37	47	27	31	41	Скоростно-силовые возможности
	Метание мяча весом 150 г (м)	23	27	34	15	19	23	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:33	1:18	58,0	1:38	1:23	1:03	е навыки
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	9	15	20	9	15	20	
7	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (очки)	11	20	25	10	20	25	Прикладные навы
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	

Участники тестирования		Мальчики			Девочки			
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	знак	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия		
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков	7	7	7	7	7	7		
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6		

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

	Минимальный объем различных н	`	<u> </u>
№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности (мин)
1	Утренняя гимнастика	20 мин 6 дней в неделю	120
2	Образовательная деятельность по предмету «Физическая культура»	45 мин 3 дня в неделю	135
3	Физкультминутки и динамические паузы	8 мин 5 дней в неделю	40
4	Игровая и соревновательная деятельность на перемене	10 мин 5 дней в неделю	50
5	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	45 мин 2 занятия в неделю	90
6	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 80 мин	160
	В период каникул ежедневный дви	гательный режим не менее 4 час	COB

Пятая ступень (возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

				Норма	тивы			ва, и и	
			Юноши			Девушки		чест	
№	Наименование		y	ровень с	ложности			ские ка цные на умения	
п/п	испытания (теста)	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	знак	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Физические качества, прикладные навыки и умения	
		Обяз	ательные ис	пытания	і (тесты)				
	Бег на 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9	тные	
1	Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5	Скоростные возможности	
	Бег на 2000 м (мин, с)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55	ТЬ	
2	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	19:15	17:15	16:05	22:55	20:25	19:05	Выносливость	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16:55	15:45	14:10	19:55	18:05	16:40		
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	9	13	-	-	-		
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	12	18	25	9	13	19	Сила	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	19	25	37	7	11	16		
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15	Гибкость	

		Испыта	ния (тесты) і	10 выбо	py				
5	Челночный бег 3х10 м (c)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9	Координационные способности	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	183	ловые :ти	
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	50	31	35	44	Скоростно-силовые возможности	
	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	41	19	21	27		
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:27	1:13	54,0	1:32	1:18	1:01		
	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	навыки	
7	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	Прикладные нав	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30		
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7		

Участники тестирования	Юноши			Девушки			
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	знак	Золотой знак отличия	знак	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков	7	7	7	7	7	7	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

	Текомендации к недельной двигательной Минимальный объем различных видо	`	
№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности
1	Утренняя гимнастика	20 мин 6 дней в неделю	120
2	Образовательная деятельность по предмету «Физическая культура»	45 мин 3 дня в неделю	135
3	Физкультминутки и динамические паузы	8 мин 5 дней в неделю	40
4	Игровая и соревновательная деятельность на перемене	10 мин 5 дней в неделю	50
5	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	45 мин 2 занятия в неделю	90
6	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 80 мин	160
	В период каникул ежедневный двигател	пьный режим не менее 3 часо	В

Шестая ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

	Нормативы									
			Юноши			Девушки		ств		
	**			Уровень	сложности			аче авь н		
№ п/ п	Наименование испытания (теста)	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	знак	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Физические качества, прикладные навыки и умения		
			Обязательны	е испыта	ния (тесты)					
1	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скоростные возможности		
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	Ској		
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:25	11:10	9:45			
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-			
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:35	16:40	Tb		
2	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:55	25:45	23:40	-	-	-	ІИВОС]		
2	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:25	17:35	16:05	Выносливость		
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-			
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-			
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20	Сила		
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	34	-	-	-			

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количество раз)	25	32	43	8	1	2	17	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+	9	+16	Гибкость
			Испыта	ния (тесты)	по выбору	у			
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173		188	иловые ости
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	41	51	32	37		45	Скоростно-силовые возможности
	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	12	17		22	
	весом 700 г (м)	27	30	36	-	-		-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:20	1:05	49,0	1:45	1:18		1:00	
6	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	14	20	25	14	20		25	Прикладные навыки
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	17	25	30	18	25		30	

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

Участники тестирования		Юноши			Девушки	
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	знак	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков	6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия комплекса	5	5	6	5	5	6

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности			
№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности
1	Утренняя гимнастика	30 мин 6 дней в неделю	180
2	Образовательная деятельность по предмету «Физическая культура»	45 мин 3 дня в неделю	135
3	Физкультминутки и динамические паузы	8 мин 5 дней в неделю	40
4	Игровая и соревновательная деятельность на перемене	10 мин 5 дней в неделю	50
5	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	60 мин 2 занятия в неделю	120
6	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 90 мин	180
В период каникул ежедневный двигательный не менее 4 часов			