

Приложение  
к государственным требованиям к  
уровню физической  
подготовленности населения при  
выполнении нормативов  
Всероссийского физкультурно-  
спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

**Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору**

Наименование физического качества умения или навыка	Виды испытаний (тесты)
Скоростные возможности	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Челночный бег 3x10 м (с)</li> <li>2. Бег на 30 м (с)</li> <li>3. Бег на 60 м (с)</li> <li>4. Бег на 100 м (с)</li> </ol>
Сила	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)</li> <li>2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)</li> <li>3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)</li> <li>4. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)</li> <li>5. Сгибание и разгибание рук в упоре о сидение стула (количество раз)</li> <li>6. Рывок гири 16 кг (количество раз)</li> </ol>
Выносливость	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег на 1 км (мин, с)</li> <li>2. Бег на 1,5 км (мин, с)</li> <li>3. Бег на 2 км (мин, с)</li> <li>4. Бег на 3 км (мин, с)</li> <li>5. Смешанное передвижение на 1 км (без учета времени)</li> <li>6. Смешанное передвижение на 2 км (без учета времени)</li> <li>7. Смешанное передвижение на 3 км (без учета времени)</li> <li>8. Смешанное передвижение на 4 км (без учета времени)</li> <li>9. Скандинавская ходьба 2 км (без учета времени)</li> <li>10. Скандинавская ходьба 3 км (без учета времени)</li> <li>11. Скандинавская ходьба 4 км (без учета времени)</li> </ol>
Гибкость	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пальцами голеностопные суставы)</li> <li>2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол ладонями)</li> <li>3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (касание пола пальцами рук)</li> <li>4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см)</li> </ol>

Прикладные навыки	1.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)
	2.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)
	3.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)
	4.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)
	5.	Передвижение на лыжах 2 км
	6.	Передвижение на лыжах 4 км
	7.	Передвижение на лыжах 5 км
	8.	Кросс по пересеченной местности на 1 км (без учета времени)
	9.	Кросс по пересеченной местности на 2 км (без учета времени)
	10.	Кросс по пересеченной местности на 3 км (без учета времени)
	11.	Кросс по пересеченной местности на 5 км (без учета времени)
	12.	Смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности (без учета времени)
	13.	Плавание без учета времени 10 м
	14.	Плавание без учета времени 15 м
	15.	Плавание без учета времени 25 м
	16.	Плавание без учета времени 50 м
	17.	Плавание на 50 м с учетом времени (мин, с)
	18.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5м (количество очков)
	19.	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5 м (количество очков)
	20.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10м (количество очков)
	21.	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10 м (количество очков)
	22.	Туристский поход с проверкой туристских навыков
Скоростно-силовые возможности	1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
	2.	Прыжок в длину с разбега (см)
	3.	Метание мяча весом 150 г (м)
	4.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)
	5.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)
	6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
Координационные способности		Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)