

Приложение № 1  
к Положению о Всероссийском  
физкультурно-спортивном комплексе

**НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ**  
**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**  
**«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**Государственные требования к физической подготовленности**  
**населения Российской Федерации**

**I СТУПЕНЬ**  
(мальчики и девочки 1 - 2 классов, 6 - 8 лет)

**1. Виды испытаний (тесты) и нормы**

| № п/п                          | Виды испытаний (тесты)   | Мальчики          |                   |                   | Девочки           |                   |                   |
|--------------------------------|--|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|                                |  | Бронзовый знак    | Серебряный знак   | Золотой знак      | Бронзовый знак    | Серебряный знак   | Золотой Знак      |
| Обязательные испытания (тесты) |  |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
| 1.                             | Челночный бег 3x10 м (сек.)                                      | 10,4              | 10,1              | 9,2               | 10,9              | 10,7              | 9,7               |
|                                | или бег на 30 м (сек.)   | 6,9               | 6,7               | 5,9               | 7,2               | 7,0               | 6,2               |
| 2.                             | Смешанное передвижение (1 км)                                    | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 3.                             | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                 | 115               | 120               | 140               | 110               | 115               | 135               |
| 4.                             | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)         | 2                 | 3                 | 4                 | -                 | -                 | -                 |
|                                | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 5                 | 6                 | 13                | 4                 | 5                 | 11                |

|   |   |                      |                      |                      |                      |                      |                      |
|---|---|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| 5.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 7                    | 9                    | 17                   | 4                    | 5                    | 11                   |
| 6.  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу    | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору   |   |                      |                      |                      |                      |                      |                      |
| 7.  | Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)           | 2                    | 3                    | 4                    | 2                    | 3                    | 4                    |
| 8.  | Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)                           | 8.45                 | 8.30                 | 8.00                 | 9.15                 | 9.00                 | 8.30                 |
|   | или на 2 км   | Без учета времени    | Без учета времени    | Без учета времени    | Без учета времени    | Без учета времени    | Без учета времени    |
|   | или кросс на 1 км по пересеченной местности*                | Без учета времени    | Без учета времени    | Без учета времени    | Без учета времени    | Без учета времени    | Без учета времени    |
| 9.  | Плавание без учета времени (м)                              | 10                   | 10                   | 15                   | 10                   | 10                   | 15                   |
| Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе   |   | 9                    | 9                    | 9                    | 9                    | 9                    | 9                    |
| Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** |   | 4                    | 5                    | 6                    | 4                    | 5                    | 6                    |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\*При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса ГТО обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

**2. Знания и умения** - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

### 3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

| № п/п | Виды двигательной активности   | Временной объем в неделю, мин. |
|-------|--|--------------------------------|
| 1.    | Утренняя гимнастика  | Не менее 70                    |
| 2.    | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях  | 120                            |
| 3.    | Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)   | 150                            |
| 4.    | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях | Не менее 120                   |
| 5.    | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной активности  | Не менее 160                   |

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов

## II СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 3 - 4 классов, 9 - 10 лет)

### 1. Виды испытаний (тесты) и нормы

| № п/п                          | Виды испытаний (тесты)   | Мальчики             |                      |                      | Девочки              |                      |                      |
|--------------------------------|--|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
|                                |  | Бронзовый знак       | Серебряный знак      | Золотой знак         | Бронзовый знак       | Серебряный знак      | Золотой Знак         |
| Обязательные испытания (тесты) |  |                      |                      |                      |                      |                      |                      |
| 1.                             | Бег на 60 м (сек.)   | 12,0                 | 11,6                 | 10,5                 | 12,9                 | 12,3                 | 11,0                 |
| 2.                             | Бег на 1 км (мин., сек.)   | 7.10                 | 6.10                 | 4.50                 | 6.50                 | 6.30                 | 6.00                 |
| 3.                             | Прыжок в длину с разбега (см)                                    | 190                  | 220                  | 290                  | 190                  | 200                  | 260                  |
|                                | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)             | 130                  | 140                  | 160                  | 125                  | 130                  | 150                  |
| 4.                             | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)         | 2                    | 3                    | 5                    | -                    | -                    | -                    |
|                                | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | -                    | -                    | -                    | 7                    | 9                    | 15                   |
| 5.                             | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)      | 9                    | 12                   | 16                   | 5                    | 7                    | 12                   |
| 6.                             | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу         | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору    |  |                      |                      |                      |                      |                      |                      |
| 7.                             | Метание мяча весом 150 г (м)                                     | 24                   | 27                   | 32                   | 13                   | 15                   | 17                   |

|   |  |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
|---|--|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 8.  | Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)            | 8.15              | 7.45              | 6.45              | 8.40              | 8.20              | 7.30              |
|   | или на 2 км                                  | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
|   | или кросс на 2 км по пересеченной местности* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 9.  | Плавание без учета времени (м)               | 25                | 25                | 50                | 25                | 25                | 50                |
| Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе   |  | 9                 | 9                 | 9                 | 9                 | 9                 | 9                 |
| Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** |  | 5                 | 6                 | 7                 | 5                 | 6                 | 7                 |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса ГТО обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

**2. Знания и умения** - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

**3. Рекомендации к недельному двигательному режиму** (не менее 12 часов)

| № п/п   | Виды двигательной активности   | Временной объем в неделю, мин. |
|---|--|--------------------------------|
| 1.  | Утренняя гимнастика  | Не менее 105                   |
| 2.  | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях  | 135                            |
| 3.  | Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.)  | 150                            |
| 4.  | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях | Не менее 180                   |
| 5.  | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности                               | Не менее 160                   |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов |  |                                |



|   |  |   |                      |                      |                      |                      |                      |
|---|--|---|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| 7.  | Плавание 50 м (мин., сек.)   | Без учета времени                         | Без учета времени    | 0.50                 | Без учета времени    | Без учета времени    | 1.05                 |
| 8.  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу   | Достать пол пальцами                      | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями |
| 9.  | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки) | 10  | 15                   | 20                   | 10                   | 15                   | 20                   |
| 10.   | Туристский поход с проверкой туристских навыков  | В соответствии с возрастными требованиями |                      |                      |                      |                      |                      |
| Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе   |  | 10  | 10                   | 10                   | 10                   | 10                   | 10                   |
| Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** |  | 5   | 6                    | 7                    | 5                    | 6                    | 7                    |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса ГТО обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

**2. Знания и умения** - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

**3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 13 часов)**

| № п/п | Виды двигательной активности  | Временной объем в неделю, мин. |
|-------|---|--------------------------------|
| 1.    | Утренняя гимнастика   | Не менее 105                   |
| 2.    | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях   | 135                            |
| 3.    | Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)  | 150                            |
| 4.    | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах | Не менее 240                   |

|   |  |              |
|---|--|--------------|
|   | общей физической подготовки, участие в соревнованиях   |              |
| 5.  | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности | Не менее 160 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |  |              |



**IV СТУПЕНЬ**  
(юноши и девушки 7 - 9 классов, 13 - 15 лет)

**1. Виды испытаний (тесты) и нормы**

| №<br>п/п                              | Виды<br>испытаний<br>(тесты)   | Мальчики                   |                            |                            | Девочки                 |                            |                            |
|---------------------------------------|--|----------------------------|----------------------------|----------------------------|-------------------------|----------------------------|----------------------------|
|                                       |  | Бронзовый<br>знак          | Серебряный<br>знак         | Золотой<br>знак            | Бронзовый<br>знак       | Серебряный<br>знак         | Золотой<br>знак            |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |  |                            |                            |                            |                         |                            |                            |
| 1.                                    | Бег на 60 м<br>(сек.)  | 10,0                       | 9,7                        | 8,7                        | 10,9                    | 10,6                       | 9,6                        |
| 2.                                    | Бег на 2 км<br>(мин., сек.)  | 9.55                       | 9.30                       | 9.00                       | 12.10                   | 11.40                      | 11.00                      |
|                                       | или на 3 км  | Без учета<br>времени       | Без учета<br>времени       | Без учета<br>времени       | -                       | -                          | -                          |
| 3.                                    | Прыжок в<br>длину с<br>разбега (см)  | 330                        | 350                        | 390                        | 280                     | 290                        | 330                        |
|                                       | или прыжок в<br>длину с места<br>толчком двумя<br>ногами (см)                        | 175                        | 185                        | 200                        | 150                     | 155                        | 175                        |
| 4.                                    | Подтягивание<br>из вися на<br>высокой<br>перекладине<br>(кол-во раз)                 | 4                          | 6                          | 10                         | -                       | -                          | -                          |
|                                       | или<br>подтягивание<br>из вися лежа<br>на низкой<br>перекладине<br>(кол-во раз)      | -                          | -                          | -                          | 9                       | 11                         | 18                         |
|                                       | или сгибание и<br>разгибание рук<br>в упоре лежа<br>на полу<br>(кол-во раз)          | -                          | -                          | -                          | 7                       | 9                          | 15                         |
| 5.                                    | Поднимание<br>туловища из<br>положения<br>лежа на спине<br>(кол-во раз за 1<br>мин.) | 30                         | 36                         | 47                         | 25                      | 30                         | 40                         |
| 6.                                    | Наклон вперед<br>из положения<br>стоя с<br>прямыми<br>ногами на полу                 | Достать<br>пол<br>пальцами | Достать<br>пол<br>пальцами | Достать<br>пол<br>ладонями | Достать пол<br>пальцами | Достать<br>пол<br>пальцами | Достать<br>пол<br>ладонями |



| Испытания (тесты) по выбору:   |  |   |                      |                         |                      |                      |                             |
|--|--|---|----------------------|-------------------------|----------------------|----------------------|-----------------------------|
| 7.   | Метание мяча<br>весом 150 г (м)  | 30  | 35                   | 40                      | 18                   | 21                   | 26                          |
| 8.   | Бег на лыжах<br>на 3 км<br>(мин., сек.)  | 18.45                                     | 17.45                | 16.30                   | 22.30                | 21.30                | 19.30                       |
|  | или на 5 км<br>(мин., сек.)  | 28.00                                     | 27.15                | 26.00                   | -                    | -                    | -                           |
|  | или кросс<br>на 3 км по<br>пересеченной<br>местности*  | Без<br>учета<br>времени                   | Без учета<br>времени | Без<br>учета<br>времени | Без учета<br>времени | Без учета<br>времени | Без<br>учета<br>времен<br>и |
| 9.   | Плавание<br>на 50 м<br>(мин., сек.)  | Без<br>учета<br>времени                   | Без учета<br>времени | 0.43                    | Без учета<br>времени | Без учета<br>времени | 1.05                        |
| 10.  | Стрельба из<br>пневматической<br>винтовки из<br>положения сидя<br>или стоя с<br>опорой локтей о<br>стол или<br>стойку,<br>дистанция -<br>10 м (очки) | 15  | 20                   | 25                      | 15                   | 20                   | 25                          |
|  | или из<br>электронного<br>оружия из<br>положения<br>сидя или стоя с<br>опорой локтей<br>о стол или<br>стойку,<br>дистанция -<br>10 м (очки)          | 18  | 25                   | 30                      | 18                   | 25                   | 30                          |
| 11.  | Туристский<br>поход с<br>проверкой<br>туристских<br>навыков  | В соответствии с возрастными требованиями |                      |                         |                      |                      |                             |
| Кол-во видов<br>испытаний (тестов)<br>в возрастной группе  |  | 11  | 11                   | 11                      | 11                   | 11                   | 11                          |
| Кол-во видов<br>испытаний (тестов),<br>которые необходимо<br>выполнить для<br>получения знака<br>отличия |  | 6   | 7                    | 8                       | 6                    | 7                    | 8                           |

|             |  |  |  |  |  |  |
|-------------|--|--|--|--|--|--|
| Комплекса** |  |  |  |  |  |  |
|-------------|--|--|--|--|--|--|

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса ГТО обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

**2. Знания и умения** - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

**3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 14 часов)**

| № п/п   | Виды двигательной активности   | Временной объем в неделю, мин. |
|---|--|--------------------------------|
| 1.  | Утренняя гимнастика  | Не менее 140                   |
| 2.  | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях  | 135                            |
| 3.  | Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)   | 120                            |
| 4.  | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях | Не менее 270                   |
| 5.  | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности   | Не менее 180                   |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |  |                                |

## V СТУПЕНЬ

(юноши и девушки 10 - 11 классов, среднее профессиональное образование,  
16 - 17 лет)

### 1. Виды испытаний (тесты) и нормы

| № п/п                                 | Виды испытаний (тесты)   | Юноши          |                 |              | Девушки        |                 |              |
|---------------------------------------|--|----------------|-----------------|--------------|----------------|-----------------|--------------|
|                                       |  | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |  |                |                 |              |                |                 |              |
| 1.                                    | Бег на 100 м (сек.)  | 14,6           | 14,3            | 13,8         | 18,0           | 17,6            | 16,3         |
| 2.                                    | Бег на 2 км (мин., сек.)   | 9.20           | 8.50            | 7.50         | 11.50          | 11.20           | 9.50         |
|                                       | или на 3 км (мин., сек.)   | 15.10          | 14.40           | 13.10        | -              | -               | -            |
| 3.                                    | Прыжок в длину с разбега (см)  | 360            | 380             | 440          | 310            | 320             | 360          |
|                                       | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                           | 200            | 210             | 230          | 160            | 170             | 185          |
| 4.                                    | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)                       | 8              | 10              | 13           | -              | -               | -            |
|                                       | или рывок гири (кол-во раз)  | 15             | 25              | 35           | -              | -               | -            |
|                                       | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)               | -              | -               | -            | 11             | 13              | 19           |
|                                       | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)                | -              | -               | -            | 9              | 10              | 16           |
| 5.                                    | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)           | 30             | 40              | 50           | 20             | 30              | 40           |
| 6.                                    | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | + 6            | + 8             | + 13         | + 7            | + 9             | + 16         |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>    |  |                |                 |              |                |                 |              |
| 7.                                    | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)                                    | 27             | 32              | 38           | -              | -               | -            |
|                                       | или весом 500 г (м)  | -              | -               | -            | 13             | 17              | 21           |

|   |   |   |                   |                   |                   |                   |                   |
|---|---|---|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 8.  | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)   | -   | -                 | -                 | 19.15             | 18.45             | 17.30             |
|   | или на 5 км (мин., сек.)  | 25.40                                     | 25.00             | 23.40             | -                 | -                 | -                 |
|   | или кросс на 3 км по пересеченной местности*  | -   | -                 | -                 | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
|   | или кросс на 5 км по пересеченной местности*  | Без учета времени                         | Без учета времени | Без учета времени | -                 | -                 | -                 |
| 9.  | Плавание на 50 м (мин., сек.)   | Без учета времени                         | Без учета времени | 0.41              | Без учета времени | Без учета времени | 1.10              |
| 10.   | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 15  | 20                | 25                | 15                | 20                | 25                |
|   | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)          | 18  | 25                | 30                | 18                | 25                | 30                |
| 11.   | Туристский поход с проверкой туристских навыков   | В соответствии с возрастными требованиями |                   |                   |                   |                   |                   |
| Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе   |   | 11  | 11                | 11                | 11                | 11                | 11                |
| Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** |   | 6   | 7                 | 8                 | 6                 | 7                 | 8                 |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса ГТО обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

**2. Знания и умения** - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

**3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 12 часов)**

| № п/п | Виды двигательной активности | Временной объем в неделю, мин. |
|-------|------------------------------|--------------------------------|
|-------|------------------------------|--------------------------------|

|   |  |              |
|---|--|--------------|
| 1.  | Утренняя гимнастика  | Не менее 105 |
| 2.  | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях  | 135          |
| 3.  | Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)   | 75           |
| 4.  | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в соревнованиях | Не менее 270 |
| 5.  | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной активности   | Не менее 150 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |  |              |

**VI СТУПЕНЬ**  
(мужчины и женщины 18 - 29 лет)

**1. Виды испытаний (тесты) и нормы**

**М У Ж Ч И Н Ы**

| №<br>п/п                              | Виды испытаний<br>(тесты)   | Возраст (лет)        |                      |                         |                      |                      |                         |
|---------------------------------------|---|----------------------|----------------------|-------------------------|----------------------|----------------------|-------------------------|
|                                       |   | 18–24                |                      |                         | 25–29                |                      |                         |
|                                       |   | Бронзовый<br>знак    | Серебряный<br>знак   | Золотой<br>знак         | Бронзовый<br>знак    | Серебряный<br>знак   | Золотой<br>знак         |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |   |                      |                      |                         |                      |                      |                         |
| 1.                                    | Бег на 100 м (сек.)   | 15,1                 | 14,8                 | 13,5                    | 15,0                 | 14,6                 | 13,9                    |
| 2.                                    | Бег на 3 км<br>(мин., сек.)   | 14.00                | 13.30                | 12.30                   | 14.50                | 13.50                | 12.10                   |
| 3.                                    | Прыжок в длину с<br>разбега (см)  | 380                  | 390                  | 430                     | -                    | -                    | -                       |
|                                       | или прыжок в<br>длину с места<br>толчком двумя<br>ногами (см)   | 215                  | 230                  | 240                     | 225                  | 230                  | 240                     |
| 4.                                    | Подтягивание из<br>виса на высокой<br>перекладине<br>(кол-во раз)   | 9                    | 10                   | 13                      | 9                    | 10                   | 12                      |
|                                       | или рывок гири<br>(кол-во раз)  | 20                   | 30                   | 40                      | 20                   | 30                   | 40                      |
| 5.                                    | Наклон вперед из<br>положения стоя с<br>прямыми ногами<br>на гимнастической<br>скамье (см)                                    | + 6                  | + 7                  | + 13                    | + 5                  | + 6                  | + 10                    |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>    |   |                      |                      |                         |                      |                      |                         |
| 6.                                    | Метание<br>спортивного<br>снаряда весом<br>700 г (м)  | 33                   | 35                   | 37                      | 33                   | 35                   | 37                      |
| 7.                                    | Бег на лыжах на 5<br>км (мин., сек.)  | 26.30                | 25.30                | 23.30                   | 27.00                | 26.00                | 24.00                   |
|                                       | или кросс на 5 км<br>по пересеченной<br>местности*  | Без учета<br>времени | Без учета<br>времени | Без<br>учета<br>времени | Без учета<br>времени | Без учета<br>времени | Без<br>учета<br>времени |
| 8.                                    | Плавание на 50 м<br>(мин., сек.)  | Без учета<br>времени | Без учета<br>времени | 0.42                    | Без учета<br>времени | Без учета<br>времени | 0.43                    |
| 9.                                    | Стрельба из<br>пневматической<br>винтовки из<br>положения сидя<br>или стоя с опорой<br>локтей о стол или<br>стойку, дистанция | 15                   | 20                   | 25                      | 15                   | 20                   | 25                      |



|     |  |   |    |    |    |    |    |
|-----|--|---|----|----|----|----|----|
|     | – 10 м (очки)  |   |    |    |    |    |    |
|     | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 18  | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 10. | Туристский поход с проверкой туристских навыков  | В соответствии с возрастными требованиями |    |    |    |    |    |
|     | Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе  | 10  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
|     | Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**            | 6   | 7  | 8  | 6  | 7  | 8  |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса ГТО обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

#### Ж Е Н Щ И Н Ы

| № п/п                          | Виды испытаний (тесты)                               | Возраст (лет)  |                 |              |                |                 |              |
|--------------------------------|--|----------------|-----------------|--------------|----------------|-----------------|--------------|
|                                |  | 18 - 24        |                 |              | 25 - 29        |                 |              |
|                                |  | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) |  |                |                 |              |                |                 |              |
| 1.                             | Бег на 100 м (сек.)                                  | 17,5           | 17,0            | 16,5         | 17,9           | 17,5            | 16,8         |
| 2.                             | Бег на 2 км (мин., сек.)                             | 11.35          | 11.15           | 10.30        | 11.50          | 11.30           | 11.00        |
| 3.                             | Прыжок в длину с разбега (см)                        | 270            | 290             | 320          | -              | -               | -            |
|                                | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 170            | 180             | 195          | 165            | 175             | 190          |

|                             |   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
|-----------------------------|---|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 4.                          | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)  | 10                | 15                | 20                | 10                | 15                | 20                |
|                             | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)   | 10                | 12                | 14                | 10                | 12                | 14                |
| 5.                          | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)   | 34                | 40                | 47                | 30                | 35                | 40                |
| 6.                          | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)  | + 8               | + 11              | + 16              | + 7               | + 9               | + 13              |
| Испытания (тесты) по выбору |   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
| 7.                          | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)   | 14                | 17                | 21                | 13                | 16                | 19                |
| 8.                          | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)   | 20.20             | 19.30             | 18.00             | 21.00             | 20.00             | 18.00             |
|                             | или на 5 км (мин., сек.)  | 37.00             | 35.00             | 31.00             | 38.00             | 36.00             | 32.00             |
|                             | или кросс на 3 км по пересеченной местности*  | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 9.                          | Плавание на 50 м (мин., сек.)   | Без учета времени | Без учета времени | 1.10              | Без учета времени | Без учета времени | 1.14              |
| 10.                         | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 15                | 20                | 25                | 15                | 20                | 25                |
|                             | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)          | 18                | 25                | 30                | 18                | 25                | 30                |

|   |   |    |    |    |    |    |
|---|---|----|----|----|----|----|
| 11. Туристский поход с проверкой туристских навыков   | В соответствии с возрастными требованиями |    |    |    |    |    |
| Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе   | 11  | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | 6   | 7  | 8  | 6  | 7  | 8  |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса ГТО обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

**2. Знания и умения** - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом и специальными требованиями, определяемыми федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

### 3. Рекомендации к недельному двигательному режиму

#### Мужчины и женщины 18 - 24 лет (не менее 11 часов)

| № п/п   | Виды двигательной активности   | Временной объем в неделю, мин. |
|---|--|--------------------------------|
| 1.  | Утренняя гимнастика  | Не менее 140                   |
| 2.  | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях  | 180                            |
| 3.  | Виды двигательной активности в процессе учебного (рабочего) дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)  | 100                            |
| 4.  | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в соревнованиях | Не менее 210                   |
| 5.  | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной активности   | Не менее 150                   |
| В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |  |                                |

#### Мужчины и женщины 25 - 29 лет (не менее 8 часов)

| №<br>п/п  | Виды двигательной активности   | Временной<br>объем в неделю,<br>мин. |
|---|--|--------------------------------------|
| 1.  | Утренняя гимнастика  | Не менее 140                         |
| 2.  | Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.) или трудовой деятельности (производственная физкультура)   | 100                                  |
| 3.  | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно- и профессионально-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в соревнованиях | Не менее 120                         |
| 4.  | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной активности   | Не менее 120                         |
| В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |  |                                      |

**VII СТУПЕНЬ**  
(мужчины и женщины 30 - 39 лет)

**1. Виды испытаний (тесты) и нормы**

**М У Ж Ч И Н Ы**

| №<br>п/п                              | Виды испытаний<br>(тесты)  | Возраст (лет)              |                      |                         |                            |                      |                         |
|---------------------------------------|--|----------------------------|----------------------|-------------------------|----------------------------|----------------------|-------------------------|
|                                       |  | 30–34                      |                      |                         | 35–39                      |                      |                         |
|                                       |  | Бронзовый<br>знак          | Серебряный<br>знак   | Золотой<br>знак         | Бронзовый<br>знак          | Серебряный<br>знак   | Золотой<br>Знак         |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |  |                            |                      |                         |                            |                      |                         |
| 1.                                    | Бег на 3 км<br>(мин., сек.)  | 15.10                      | 14.20                | 12.50                   | 15.30                      | 14.40                | 13.10                   |
| 2.                                    | Прыжок в длину с<br>места (см)   | 220                        | 225                  | 235                     | 210                        | 215                  | 225                     |
| 3.                                    | Подтягивание из<br>виса на высокой<br>перекладине<br>(кол-во раз)  | 4                          | 6                    | 9                       | 4                          | 5                    | 8                       |
|                                       | или рывок гири<br>(кол-во раз)   | 20                         | 30                   | 40                      | 20                         | 30                   | 40                      |
| 4.                                    | Наклон вперед из<br>положения стоя с<br>прямыми ногами<br>на<br>гимнастической<br>скамье (см)  | Достать<br>пол<br>пальцами | + 4                  | + 6                     | Достать<br>пол<br>пальцами | +2                   | +4                      |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>    |  |                            |                      |                         |                            |                      |                         |
| 5.                                    | Метание<br>спортивного<br>снаряда весом<br>700 г (м)   | 31                         | 33                   | 36                      | 30                         | 32                   | 35                      |
| 6.                                    | Бег на лыжах на<br>5 км (мин., сек.)   | 27.30                      | 27.00                | 26.00                   | 30.00                      | 29.00                | 27.00                   |
|                                       | или кросс на 5 км<br>по пересеченной<br>местности*   | Без учета<br>времени       | Без учета<br>времени | Без<br>учета<br>времени | Без учета<br>времени       | Без учета<br>времени | Без<br>учета<br>времени |
| 7.                                    | Плавание на 50 м<br>(мин., сек.)   | Без учета<br>времени       | Без учета<br>времени | 0.45                    | Без учета<br>времени       | Без учета<br>времени | 0.48                    |
| 8.                                    | Стрельба из<br>пневматической<br>винтовки из<br>положения сидя<br>или стоя с опорой<br>локтей о стол или<br>стойку, дистанция<br>– 10 м (очки) | 15                         | 20                   | 25                      | 15                         | 20                   | 25                      |
|                                       | или из<br>электронного<br>оружия из  | 18                         | 25                   | 30                      | 18                         | 25                   | 30                      |

|    |   |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|---|
|    | положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)                    |   |   |   |   |   |   |
| 9. | Туристский поход с проверкой туристских навыков   | В соответствии с возрастными требованиями |   |   |   |   |   |
|    | Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе   | 9   | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
|    | Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | 6   | 7 | 7 | 5 | 6 | 7 |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса ГТО обязательны испытания (тесты) на силу, гибкость и выносливость.

#### Ж Е Н Щ И Н Ы

| № п/п                          | Виды испытаний (тесты)  | Возраст (лет)  |                 |              |                |                 |              |
|--------------------------------|---|----------------|-----------------|--------------|----------------|-----------------|--------------|
|                                |   | 30–34          |                 |              | 35–39          |                 |              |
|                                |   | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) |   |                |                 |              |                |                 |              |
| 1.                             | Бег на 2 км (мин., сек.)  | 12.45          | 12.30           | 12.00        | 13.15          | 13.00           | 12.30        |
| 2.                             | Прыжок в длину с места (см)                                     | 160            | 170             | 185          | 150            | 165             | 180          |
| 3.                             | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)    | 12             | 15              | 20           | 12             | 15              | 20           |
|                                | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 6              | 8               | 12           | 6              | 8               | 12           |
| 4.                             | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за   | 30             | 35              | 45           | 25             | 30              | 40           |

|                                 |   |   |                   |                   |                      |                   |                   |
|---------------------------------|---|---|-------------------|-------------------|----------------------|-------------------|-------------------|
|                                 | 1 мин.)   |   |                   |                   |                      |                   |                   |
| 5.                              | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)  | Достать пол ладонями                      | + 7               | + 9               | Достать пол пальцами | + 4               | + 6               |
| Испытания (тесты) по выбору     |   |   |                   |                   |                      |                   |                   |
| 6.                              | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)   | 13  | 16                | 19                | –                    | –                 | –                 |
| 7.                              | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)   | 22,00                                     | 21.00             | 19.00             | 23,00                | 22.00             | 20.00             |
|                                 | или на 5 км (мин., сек.)  | 39,00                                     | 37.00             | 33.00             | 40,00                | 38.00             | 34.00             |
|                                 | или кросс на 3 км по пересеченной местности*  | Без учета времени                         | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени    | Без учета времени | Без учета времени |
| 8.                              | Плавание на 50 м (мин., сек.)   | Без учета времени                         | Без учета времени | 1.25              | Без учета времени    | Без учета времени | 1.30              |
| 9.                              | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 15  | 20                | 25                | 15                   | 20                | 25                |
|                                 | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)          | 18  | 25                | 30                | 18                   | 25                | 30                |
| 10.                             | Туристский поход с проверкой туристских навыков   | В соответствии с возрастными требованиями |                   |                   |                      |                   |                   |
| Кол-во видов испытаний (тестов) |   | 10  | 10                | 10                | 9                    | 9                 | 9                 |

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| в возрастной группе   |   |   |   |   |   |   |
| Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | 6 | 7 | 7 | 5 | 6 | 7 |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса ГТО обязательны испытания (тесты) на силу, гибкость и выносливость.

**2. Знания и умения** - в соответствии со специальными требованиями, определяемыми федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

### 3. Рекомендации к недельному двигательному режиму

#### Мужчины и женщины 30 – 39 лет (не менее 8 часов)

| № п/п  | Виды двигательной активности   | Временной объем в неделю, мин. |
|--|--|--------------------------------|
| 1.   | Утренняя гимнастика  | Не менее 140                   |
| 2.   | Виды двигательной активности в процессе трудовой деятельности (производственная физкультура)   | 100                            |
| 3.   | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, профессионально-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в соревнованиях | Не менее 120                   |
| 4.   | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной активности   | Не менее 120                   |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов |  |                                |



**VIII СТУПЕНЬ**  
(мужчины и женщины 40 - 49 лет)

**1. Виды испытаний (тесты) и нормы**

| № п/п                                 | Виды испытаний<br>(тесты)   | Мужчины              |                   | Женщины           |                   |
|---------------------------------------|---|----------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|                                       |   | 40 - 44 лет          | 45 - 49 лет       | 40 - 44 лет       | 45 - 49 лет       |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |   |                      |                   |                   |                   |
| 1.                                    | Бег на 2 км (мин., сек.)  | 8.50                 | 9.20              | 13.30             | 15.00             |
|                                       | или на 3 км   | Без учета времени    | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 2.                                    | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)  | 5                    | 4                 | -                 | -                 |
|                                       | или рывок гири (кол-во раз)   | 20                   | 15                | -                 | -                 |
|                                       | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)  | -                    | -                 | 15                | 10                |
|                                       | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)   | 30                   | 28                | 12                | 10                |
| 3.                                    | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)   | 35                   | 30                | 25                | 20                |
| 4.                                    | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу  | Достать пол пальцами |                   |                   |                   |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>    |   |                      |                   |                   |                   |
| 5.                                    | Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)   | -                    | -                 | 19.00             | 21.00             |
|                                       | или на 5 км (мин., сек.)  | 35.00                | 36.00             | -                 | -                 |
|                                       | или кросс по пересеченной местности на 2 км *   | -                    | -                 | Без учета времени | Без учета времени |
|                                       | или кросс по пересеченной местности на 3 км *   | Без учета времени    | Без учета времени | -                 | -                 |
| 6.                                    | Плавание без учета времени (м)  | 50                   | 50                | 50                | 50                |
| 7.                                    | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 25                   | 25                | 25                | 25                |

|  |  |   |    |    |    |
|--|--|---|----|----|----|
|  | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 30  | 30 | 30 | 30 |
| 8.   | Туристский поход с проверкой туристских навыков  | В соответствии с возрастными требованиями |    |    |    |
| Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе  |  | 8   | 8  | 8  | 8  |
| Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ** |  | 5   | 5  | 5  | 4  |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса ГТО. При выполнении нормативов для получения знака отличия Комплекса ГТО обязательны испытания (тесты) на силу, гибкость и выносливость.

Нормативы в видах испытаний (тестов) на серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса ГТО устанавливаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта по итогам первого этапа внедрения Комплекса ГТО.

**2. Знания и умения** - в соответствии со специальными требованиями, определяемыми федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

**3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 7 часов)**

| № п/п | Виды двигательной активности   | Временной объем в неделю, мин. |
|-------|--|--------------------------------|
| 1.    | Утренняя гимнастика  | Не менее 180                   |
| 2.    | Виды двигательной активности в процессе трудовой деятельности (производственная физкультура)   | 75                             |
| 3.    | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, профессионально-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в соревнованиях | Не менее 90                    |

|  |  |              |
|--|--|--------------|
| 4.   | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной активности | Не менее 120 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов |  |              |

**IX СТУПЕНЬ**  
(мужчины и женщины, 50 – 59 лет)

**1. Виды испытаний (тесты) и нормы**

| № п/п                                 | Виды испытаний (тесты)  | Мужчины              |                   | Женщины           |                   |
|---------------------------------------|---|----------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|                                       |   | 50 – 54 лет          | 55 – 59 лет       | 50 – 54 лет       | 55 – 59 лет       |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |   |                      |                   |                   |                   |
| 1.                                    | Бег на 2 км (мин., сек.)  | 11.00                | 13.00             | 17.00             | 19.00             |
|                                       | или на 3 км   | Без учета времени    | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 2.                                    | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)              | 3                    | 2                 | -                 | -                 |
|                                       | или рывок гири (кол-во раз)   | 15                   | 10                | -                 | -                 |
|                                       | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)      | -                    | -                 | 10                | 8                 |
|                                       | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)       | 25                   | 20                | 8                 | 6                 |
| 3.                                    | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 25                   | 20                | 15                | 12                |
| 4.                                    | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу              | Достать пол пальцами |                   |                   |                   |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>    |   |                      |                   |                   |                   |
| 5.                                    | Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)                                     | -                    | -                 | 23.00             | 25.00             |
|                                       | или на 5 км (мин., сек.)  | 37.00                | 38.00             | -                 | -                 |
|                                       | или кросс по пересеченной местности на 2 км *                         | -                    | -                 | Без учета времени | Без учета времени |
|                                       | или кросс по пересеченной местности на 3 км *                         | Без учета времени    | Без учета времени | -                 | -                 |

|  |   |   |    |    |    |
|--|---|---|----|----|----|
| 6.   | Плавание без учета времени (м)  | 50  | 50 | 50 | 50 |
| 7.   | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 25  | 25 | 25 | 25 |
|  | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)          | 30  | 30 | 30 | 30 |
| 8.   | Туристский поход с проверкой туристских навыков   | В соответствии с возрастными требованиями |    |    |    |
| Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе  |   | 8   | 8  | 8  | 8  |
| Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ** |   | 5   | 4  | 4  | 4  |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса ГТО. При выполнении нормативов для получения знака отличия Комплекса ГТО обязательны испытания (тесты) на силу, гибкость и выносливость.

Нормативы в видах испытаний (тестов) на серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса ГТО устанавливаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта по итогам первого этапа внедрения Комплекса ГТО.

**2. Знания и умения** - в соответствии со специальными требованиями, определяемыми федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

### 3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 7 часов)

| № п/п | Виды двигательной активности   | Временной объем в неделю, мин. |
|-------|--|--------------------------------|
| 1.    | Утренняя гимнастика  | Не менее 180                   |
| 2.    | Виды двигательной активности в процессе трудовой деятельности (производственная физкультура)   | 75                             |
| 3.    | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, профессионально-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в соревнованиях | Не менее 90                    |
| 4.    | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной активности   | Не менее 120                   |

В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов

**Х СТУПЕНЬ**  
(мужчины и женщины, 60-69 лет)

**1. Виды испытаний (тесты) и нормы**

| № п/п  | Виды испытаний (тесты)   | Мужчины                                | Женщины   |
|--|--|--|-----------|
|  |  | 60-69 лет                              | 60-69 лет |
| 1.   | Смешанное передвижение (км)  | 4                                      | 3         |
|  | или скандинавская ходьба (км)  | 4                                      | 3         |
| 2.   | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз) | 10                                     | 6         |
| 3.   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)            | 20                                     | 15        |
| 4.   | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу               | Достать пальцами голеностопные суставы |           |
| 5.   | Передвижение на лыжах (км)   | 4                                      | 3         |
|  | или кросс по пересеченной местности* (км)                              | 3                                      | 2         |
| 6.   | Плавание без учета времени (м)   | 25                                     | 25        |
| Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе  |  | 6                                      | 6         |
| Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ** |  | 4                                      | 4         |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\*Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса ГТО.

Нормативы в видах испытаний (тестов) на серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса ГТО устанавливаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта по итогам первого этапа внедрения Комплекса ГТО.

**2. Знания и умения** - в соответствии со специальными требованиями, определяемыми федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

**3. Рекомендации к недельному двигательному режиму** (не менее 6

часов)

| № п/п | Виды двигательной активности   | Временной объем в неделю, мин. |
|-------|--|--------------------------------|
| 1.    | Утренняя гимнастика  | Не менее 140                   |
| 2.    | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в соревнованиях | Не менее 90                    |
| 3.    | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной активности   | Не менее 130                   |



**XI СТУПЕНЬ**  
(мужчины и женщины, 70 лет и старше)

**1. Виды испытаний (тесты) и нормы**

| № п/п  | Виды испытаний<br>(тесты)                                      | Мужчины                                | Женщины         |
|--|--|--|-----------------|
|  |  | 70 лет и старше                        | 70 лет и старше |
| 1.   | Смешанное передвижение (км)                                    | 3                                      | 2               |
|  | или скандинавская ходьба (км)                                  | 3                                      | 2               |
| 2.   | Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (кол-во раз) | 8                                      | 5               |
| 3.   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)    | 15                                     | 10              |
| 4.   | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу       | Достать пальцами голеностопные суставы |                 |
| 5.   | Передвижение на лыжах (км)                                     | 3                                      | 2               |
|  | или кросс по пересеченной местности* (км)                      | 2                                      | 1               |
| 6.   | Плавание без учета времени (м)                                 | 25                                     | 25              |
| Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе  |  | 6                                      | 6               |
| Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ** |  | 3                                      | 3               |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\*Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса ГТО.

Нормативы в видах испытаний (тестов) на серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса ГТО устанавливаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта по итогам первого этапа внедрения Комплекса ГТО.

**2. Знания и умения** - в соответствии со специальными требованиями, определяемыми федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

**3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 6 часов)**

| №<br>п/п | Виды двигательной активности   | Временной объем<br>в неделю, мин. |
|----------|--|-----------------------------------|
| 1.       | Утренняя гимнастика  | Не менее 140                      |
| 2.       | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках (по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, туризму и др.), в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в соревнованиях | Не менее 90                       |
| 3.       | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной активности   | Не менее 130                      |

Приложение № 2  
к Положению о Всероссийском  
физкультурно-спортивном  
комплексе

**СПОРТИВНАЯ ЧАСТЬ**

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

Программы летних многоборий  
Разрядные нормативы для мужчин и женщин

| Программы/спортивные разряды  | КМС | I   | II  | III |
|---|-----|-----|-----|-----|
| <b>Пятиборья:</b>   |     |     |     |     |
| 1. Бег 100 м; метание гранаты (700/500 г); стрельба 10 выстр. стоя с руки; плавание 100 м; бег 3000 м (муж)/2000 м (жен)    | 330 | 270 | 200 | 130 |
| 2. Бег 100 м; силовая гимнастика; стрельба 10 выстр. стоя с руки; плавание 100 м; бег 3000 м (муж)/2000 м (жен)             | 330 | 270 | 200 | 130 |
| 3. Бег 60 м; метание мяча или гранаты; стрельба(5 выстр., I-III или II-ВП); плавание 50 м; бег 1000 м или 2000 м            | 330 | 270 | 200 | 130 |
| <b>Четырехборья:</b>  |     |     |     |     |
| 1. Бег 60 м; стрельба 10 выстр. стоя с руки; плавание 100 м; бег 2000 м (муж)/1000 м (жен)                                  | 270 | 220 | 160 | 110 |
| 2. Бег 100 м; стрельба 10 выстр. стоя с руки; плавание 100 м; бег 3000 м (муж)/2000 м (жен)                                 | 270 | 220 | 160 | 110 |
| 3. Бег 100 м; метание гранаты (700/500 г); плавание 100 м; бег 3000 м (муж) / 2000 м (жен)                                  | 270 | 220 | 160 | 110 |
| 4. Бег 60 м; стрельба (5 выстр., I-III или II-ВП); плавание 50 м; бег 1000 м или 2000 м                                     | 270 | 220 | 160 | 110 |
| 5. Бег 60 или 100 м; силовая гимнастика; стрельба 5 выстр. с опорой локтей о стол или стойку; бег 1000 м, 2000 м или 3000 м | -   | 220 | 160 | 110 |
| <b>Троеборья:</b>   |     |     |     |     |
| 1. Бег 100 м; плавание 100 м; бег 3000 м (муж)/2000 м (жен)   | 205 | 170 | 130 | 90  |
| 2. Плавание 100 м; стрельба 10 выстр. стоя с руки; бег 3000 м (муж)/2000 м (жен)  | 205 | 170 | 130 | 90  |
| 3. Стрельба (5 выстр., I-III или II-ВП); силовая гимнастика; бег 1000 м или 2000 м  | 205 | 170 | 130 | 90  |
| 4. Бег 60 или 100 м; силовая гимнастика; бег 1000 м, 2000 м или 3000 м  | 205 | 170 | 130 | 90  |
| 5. Бег 60 м; плавание 50 м; бег 1000 м или 2000 м   | 205 | 170 | 130 | 90  |
| 6. Силовая гимнастика; прыжок в длину с места; бег 1000 м, 2000 м или 3000 м  | -   | 170 | 130 | 90  |
| 7. Стрельба 5 выстр. стоя с опорой локтей о стол или стойку; плавание 25м или 50м, бег 500м, 1000м или 2000м                | -   | 170 | 130 | 90  |

|   |   |     |     |    |
|---|---|-----|-----|----|
| 8. Стрельба (5 выстр., I-ПП или II-ВП); рывок гири; бег 1000м (муж) | - | 170 | 130 | 90 |
|---|---|-----|-----|----|

### Двоеборья:

|  |    |    |     |    |
|--|----|----|-----|----|
| 1. Силовая гимнастика; бег 500 м или 1000 м (жен)/500м, 1000 м или 2000 м (муж)                          | -  | -  | 100 | 70 |
| 2. Стрельба 5 выстр. стоя с опорой локтей о стол или стойку; бег 500м или 1000 м (жен)/500м, 1000м (муж) | -  | -  | 100 | 70 |
| 3. Плавание 25м или 50м; бег 500м, 1000 м или 2000 м   | -  | -  | 100 | 70 |
| 4. Рывок гири; бег 1000м (муж)   | -  | -  | 100 | 70 |
| Минимальное количество очков в виде:   | 40 | 30 | 25  | 20 |

### Программы зимних многоборий Разрядные нормативы для мужчин и женщин

|                              |     |   |    |     |
|------------------------------|-----|---|----|-----|
| Программы/спортивные разряды | кмс | I | II | III |
|------------------------------|-----|---|----|-----|

### Троеборья:

|   |     |     |     |    |
|---|-----|-----|-----|----|
| 1. Стрельба 10 выстр. стоя с руки; силовая гимнастика; лыжные гонки 10 км (муж)/5км (жен)                               | 205 | 170 | 130 | 90 |
| 2. Стрельба (5 выстр., I-ПП или II-ВП); силовая гимнастика; лыжные гонки 5 км (муж)/3км (жен)                           | 205 | 170 | 130 | 90 |
| 3. Стрельба 5 выстр. стоя с опорой локтей о стол или стойку; силовая гимнастика; лыжные гонки 3 км, 2 км (муж)/2 км (ж) | -   | -   | 130 | 90 |

### Двоеборья:

|  |    |    |    |    |
|--|----|----|----|----|
| 1. Силовая гимнастика; лыжные гонки 5 км или 3 км (муж)/3 км или 2 км (жен)  | -  | -  | 90 | 60 |
| 2. Стрельба 5 выстр. стоя с опорой локтей о стол или стойку; лыжные гонки 5 км, 3 км или 2 км (муж)/3 км или 2км (жен) | -  | -  | 90 | 60 |
| 3. Рывок гири; лыжная гонка 5км, 3км или 2км (муж)   | -  | -  | 90 | 60 |
| Минимальное количество очков в виде:   | 40 | 30 | 25 | 20 |

### Программы летних многоборий Разрядные нормативы для юношей и девушек

|                              |   |    |     |      |      |      |
|------------------------------|---|----|-----|------|------|------|
| Программы/спортивные разряды | I | II | III | 1 юн | 2 юн | 3 юн |
|------------------------------|---|----|-----|------|------|------|

### Пятиборья:

|  |     |     |     |     |     |     |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1. Бег 60 м; плавание 50 м; стрельба 10 выстр. стоя с руки; метание мяча 140г; бег 1000 м или 2000 м         | 320 | 270 | 210 | 180 | 150 | 120 |
| 2. Бег 60 м; плавание 50 м; стрельба 5 выстр. сидя с опорой локтей; метание мяча 140г; бег 1000 м или 2000 м | 320 | 270 | 210 | 180 | 150 | 120 |
| 3. Бег 30 м; плавание 25 м; силовая гимнастика; метание мяча 140г; бег 1000 м или 1500 м                     | -   | 270 | 210 | 180 | 150 | 120 |

### Четырехборья:

|  |     |     |     |     |     |     |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1. Бег 60 м; стрельба 5 выстр. сидя с опорой локтей; плавание 50м; бег 1000 м, 1500 м или 2000 м       | 270 | 220 | 180 | 150 | 120 | 100 |
| 2. Бег 60 м; силовая гимнастика; стрельба 5 выстр. сидя с опорой локтей; бег 1000 м, 1500 м или 2000 м | 270 | 220 | 180 | 150 | 120 | 100 |
| 3. Бег 30 м или 60 м; плавание 25 м; метание мяча 140г; бег 1000 м                                     | -   | 220 | 180 | 150 | 120 | 100 |

|   |   |     |     |     |     |     |
|---|---|-----|-----|-----|-----|-----|
| 4. Бег 30 м или 60 м; силовая гимнастика; прыжок в длину с места; бег 1000 м, 1500 м или 2000 | - | 220 | 180 | 150 | 120 | 100 |
|---|---|-----|-----|-----|-----|-----|

**Троеборья:**

|  |   |     |     |     |     |    |
|--|---|-----|-----|-----|-----|----|
| 1. Бег 30 м или 60 м; плавание 25 м; бег 1000м   | - | 180 | 150 | 120 | 100 | 80 |
| 2. Стрельба 5 выстр. сидя или стоя с опорой локтей; плавание 50 м; бег 1000 м, 1500 м или 2000 м     | - | 180 | 150 | 120 | 100 | 80 |
| 3. Бег 30 м или 60 м; силовая гимнастика; бег 1000м  | - | 180 | 150 | 120 | 100 | 80 |
| 4. Стрельба 5 выстр. сидя или стоя с опорой локтей; силовая гимнастика; бег 1000 м, 1500м или 2000 м | - | 180 | 150 | 120 | 100 | 80 |
| 5. Силовая гимнастика; метание мяча 140г.; бег 1000 м, 1500 м или 2000 м                             | - | 180 | 150 | 120 | 100 | 80 |
| 6. Силовая гимнастика; прыжок в длину с места; бег 1000м, 1500м или 2000 м                           | - | 180 | 150 | 120 | 100 | 80 |
| 7. Силовая гимнастика; игра в мини-футбол или мини-баскетбол; бег 1000м                              | - | 180 | 150 | 120 | 100 | 80 |

**Двоеборья:**

|   |    |    |    |     |    |    |
|---|----|----|----|-----|----|----|
| 1. Силовая гимнастика; бег 1000 м   | -  | -  | -  | 100 | 80 | 60 |
| 2. Стрельба 5 выстр. сидя или стоя с опорой локтей; бег 1000 м, 1500 м или 2000 м | -  | -  | -  | 100 | 80 | 60 |
| 3. Плавание 25 м или 50 м; бег 1000 м, 1500 м или 2000м                           | -  | -  | -  | 100 | 80 | 60 |
| 4. Игра в мини-футбол или мини-баскетбол; бег 1000м                               | -  | -  | -  | 100 | 80 | 60 |
| Минимальное количество очков в виде:  | 50 | 40 | 30 | 30  | 30 | 20 |

Программы зимних многоборий  
Разрядные нормативы для юношей и девушек

| Программы/спортивные разряды | I | II | III | 1 юн | 2 юн | 3 юн |
|------------------------------|---|----|-----|------|------|------|
|------------------------------|---|----|-----|------|------|------|

**Троеборья:**

|   |     |     |     |     |     |    |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| 1. Стрельба 10 выстр. стоя с руки; силовая гимнастика; лыжная гонка 5км или 3 км (юн)/3 км или 2 км (дев)                   | 210 | 180 | 150 | 120 | 100 | 80 |
| 2. Стрельба 5 выстр. сидя или стоя с опорой локтей; силовая гимнастика; лыжная гонка 3 км или 2 км (юн)/3 км или 2 км (дев) | 210 | 180 | 150 | 120 | 100 | 80 |
| 3. Силовая гимнастика; игра в мини-футбол или мини-баскетбол; лыжная гонка 3км или 2км или 1км (юн,дев)                     | -   | 180 | 150 | 120 | 100 | 80 |

**Двоеборья:**

|  |    |     |     |     |    |    |
|--|----|-----|-----|-----|----|----|
| 1. Силовая гимнастика; лыжные гонки 5 км, 3 км, 2 км или 1 км (юн)/ 3 км, 2 км или 1 км (дев)                  | -  | 140 | 120 | 100 | 80 | 60 |
| 2. Стрельба 5 выстр. сидя или стоя с опорой локтей; лыжные гонки 5 км, 3 км или 2 км (юн)/ 3 км или 2 км (дев) | -  | 140 | 120 | 100 | 80 | 60 |
| 3. Игра в мини-футбол или мини-баскетбол; лыжная гонка 3км или 2км или 1км (юн,дев)                            | -  | 140 | 120 | 100 | 80 | 60 |
| Минимальное количество очков в виде:   | 50 | 40  | 30  | 30  | 30 | 20 |

## Список литературы

- Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
- СП 118.13330.2012 Общественные здания и сооружения. Актуализированная редакция СНиП 31-06-2009.
- Приказ Министра обороны РФ от 21.04.2009 N 200 (ред. от 31.07.2013) "Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации" (Зарегистрировано в Минюсте России 30.06.2009 N 14175).
- «О методических рекомендациях по апробации моделей образования детей старшего дошкольного возраста». Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 25 декабря 2006 г. № 03–2998.
- «Концептуальные основы организации образовательного процесса с детьми старшего дошкольного возраста (5—7 лет) для построения непрерывного содержания дошкольного и начального общего образования».
- Министерство регионального развития Российской Федерации (Минрегионразвития России) «Предложения по благоустройству придомовой территории в части детской спортивно-игровой инфраструктуры». Письмо № 42053-ИБ/14 от 14.12.2010г.
- Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации «Рекомендации по оснащению детско-юношеской спортивно-игровой инфраструктуры по месту жительства и учебы». Письмо № ЮН-02-10/4744 от 18.08.2011г.
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений. СанПиН 2.4.1.1249-03.
- СНиП II-12-77 «Защита от шума».
- СНиП III-10-75 «Благоустройство территорий. Правила производства и приемки работ».
- СНиП 2.01.07-85\* «Нагрузки и воздействия».
- СНиП 2.03.11-85 «Защита строительных конструкций от коррозии».
- СП 42.13330.2011. Свод правил. Градостроительство. Планировка и застройка городских и сельских поселений.
- СНиП 23-05-95 «Естественное и искусственное освещение».
- СНиП 35-01-2001 «Доступность зданий и сооружений для маломобильных групп населения».
- СанПиН 2.2.1/2.1.1.1031-01 «СЗЗ и санитарная классификация предприятий, сооружений и жилых объектов».
- ГОСТ Р 55679 – 2013. Оборудование детских спортивных площадок «Безопасность при эксплуатации».
- ГОСТ Р 55678 – 2013. Оборудование детских спортивных площадок «Безопасность конструкции и методы испытаний спортивно-развивающего оборудования».
- ГОСТ Р 55677 – 2013. Оборудование детских спортивных площадок «Безопасность конструкции и методы испытаний. Общие требования».
- ГОСТ Р 55676 – 2013. Оборудование гимнастическое. Устройства гимнастические для опорных прыжков «Требования и методы испытаний с учетом безопасности».
- ГОСТ Р 55675 – 2013. Оборудование гимнастическое. Перекладины. «Требования и методы испытаний с учетом безопасности».

- ГОСТ Р 55674 – 2013. Оборудование гимнастическое. Брусья комбинированные асимметричные и параллельные брусья. «Требования и методы испытаний с учетом безопасности».
- ГОСТ Р 55673 – 2013. Оборудование гимнастическое. Брусья асимметричные. «Требования и методы испытаний с учетом безопасности».
- ГОСТ Р 55666 – 2013. Оборудование для спортивных игр. «Ворота хоккейные». Требования и методы испытаний с учетом безопасности.
- ГОСТ Р 55665 – 2013. Оборудование для спортивных игр. «Ворота для мини-футбола и гандбола». Требования и методы испытаний с учетом безопасности.
- ГОСТ Р 55664 – 2013. Оборудование для спортивных игр. «Ворота футбольные». Требования и методы испытаний с учетом безопасности.
- ГОСТ 26804-86 «Ограждения дорожные металлические барьерного типа»
- ГОСТ Р 51261-99 «Устройства опорные стационарные реабилитационные»
- РД 34.21.122-87 «Инструкция по устройству солнцезащиты зданий и сооружений».
- ГОСТ Р 52167-2003 «Оборудование детских игровых площадок. Безопасность конструкции и методы испытаний качелей. Общие требования».
- ГОСТ Р 52168-2003 «Оборудование детских игровых площадок. Безопасность конструкции и методы испытаний горок. Общие требования».
- ГОСТ Р 52169-2003 «Оборудование детских игровых площадок. Безопасность конструкции и методы испытаний. Общие требования».
- ГОСТ Р 52299-2004 «Оборудование детских игровых площадок. Безопасность конструкции и методы испытаний качалок. Общие требования».
- ГОСТ Р 52300-2004 «Оборудование детских игровых площадок. Безопасность конструкции и методы испытаний каруселей. Общие требования».
- ГОСТ Р 52301-2004 «Оборудование детских игровых площадок. Безопасность при эксплуатации».
- ГОСТ Р ЕН 1177-2006 «Ударопоглощающие покрытия детских игровых площадок. Требования безопасности и методы испытаний».
- ГОСТ Р 53102-2008 «Оборудование детских игровых площадок. Термины и определения».
- ГОСТ Р 50602. «Кресла-коляски. Максимальные габаритные размеры»
- СП 31-115-2006 «Открытие плоскостные физкультурно-спортивные сооружения».
- Приказ Министра обороны РФ от 21.04.2009 N 200 (ред. от 31.07.2013) "Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации" (Зарегистрировано в Минюсте России 30.06.2009 N 14175).
- РЕКОМЕНДАЦИИ Министерства образования и науки Российской Федерации по развитию сети плоскостных физкультурно-спортивных сооружений при общеобразовательных учреждениях, в том числе межшкольных физкультурно-спортивных сооружений.  
Москва 2011 г.