

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ Г. БОДАЙБО И РАЙОНА

ПРИКАЗ

25.08.2026 г.

№ 594

г. Бодайбо

О проведении школьных соревнований
«ГТО - медальный зачет»
среди участников школьных
спортивных клубов общеобразовательных
организаций города Бодайбо и района.

В целях создания условий для систематических занятий физической культурой и спортом, пропаганды здорового образа жизни, активизации физкультурно-оздоровительной деятельности, популяризации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), а также для определения сильнейших команд школьных спортивных клубов образовательных организаций.

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Провести на территории муниципального района в период с **1 сентября по 10 ноября 2026 года** школьные соревнования «ГТО — медальный зачёт» среди участников школьных спортивных клубов общеобразовательных организаций города Бодайбо и района (далее — соревнования) в соответствии с Положением о проведении школьных соревнований «ГТО — медальный зачёт» среди участников школьных спортивных клубов общеобразовательных организаций Иркутской области.
2. Возложить на МКУ ДО «ДООЦ» (Тюрин Ю.Ю.) функции по методическому сопровождению, а также консультационно-техническому взаимодействию при проведении соревнований.
3. Возложить непосредственное проведение соревнований на общеобразовательные организации.
4. Руководителям общеобразовательных организаций:
 - 4.1. Издать приказ об утверждении Организационного комитета (Оргкомитета), сформированного из представителей администрации школы и учителей физической культуры общеобразовательной организации в срок до 04.09.2026 года;
 - 4.2. Назначить должностных лиц, ответственных за подготовку к проведению соревнований и за регистрацию участников в автоматизированной информационной системе «Готов к труду и обороне» (АИС ГТО) на официальном сайте gto.ru;

4.3. Обеспечить утверждение Оргкомитетом Главной судейской коллегии (ГСК), а также решение иных организационно-технических вопросов проведения соревнований, включая разработку и утверждение внутришкольного положения о соревнованиях;

4.4. Разместить на официальном сайте образовательной организации Положение о проведении школьных соревнований «ГТО — медальный зачёт» среди участников школьных спортивных клубов общеобразовательных организаций до **14 сентября 2026г.**;

4.5. Обеспечить информационное освещение соревнований «ГТО — медальный зачёт» на официальном сайте и в мессенджерах образовательной организации;

4.6. Обеспечить участие обучающихся не меньше 80% в соревнованиях «ГТО — медальный зачёт»;

4.7. В течение 5 рабочих дней со дня окончания соревнований **не позднее 10 ноября 2026 года** одновременно направить в два адреса:

- в ОГБУ «Ресурсно-методический центр развития физической культуры» на электронную почту с пометкой в теме письма «МЕДАЛЬНЫЙ ЗАЧЁТ»;

- в ЦТ МКУ ДО «ДООЦ» на электронную почту с пометкой в теме письма «МЕДАЛЬНЫЙ ЗАЧЁТ» следующие документы:

✓ отчет о проведении школьных соревнований (Приложение 1);

✓ протокол выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (Приложение 2).

5. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Начальник



С.Е. Наумова

Утверждаю:
Начальник Управления образования
администрации МО г. Бодайбо и района

Согласовано:

И.о. директора МКУ ДО «ДООЦ»



С.Е. Наумова
«25» августа 2026г.



Ю.В. Лютоева
«25» августа 2026г.

Примерное положение О проведении школьных соревнований «ГТО – медальный зачет» среди участников школьных спортивных клубов общеобразовательных организаций города Бодайбо и района в 2026 году.

1. Общие положения

1.1. Школьные соревнования «ГТО – медальный зачет» среди участников школьных спортивных клубов общеобразовательных организаций Иркутской области (далее – школьные соревнования) являются спортивно-массовым мероприятием, организуемым министерством спорта Иркутской области, министерством образования Иркутской области.

1.2. Цели и задачи проведения школьных соревнований:

- формирование у обучающихся здорового образа жизни и интереса к выполнению нормативов ВФСК ГТО;
- организация приема нормативов комплекса ГТО у обучающихся 1-11 классов (I-VII возрастные ступени ГТО);
- определение уровня физической подготовленности обучающихся.

1.3. Состав участников школьных соревнований, программа, сроки проведения мероприятия определяется настоящим Положением.

1.4. В рамках проведения школьных соревнований его участникам предоставляется возможность выполнить нормативы комплекса ГТО соответствующей возрастной ступени на знак отличия ВФСК «ГТО».

1.5. Общее руководство проведением Соревнований осуществляет региональный оператор ВФСК ГТО в Иркутской области – ОГБУ «Ресурсно-методический центр развития физической культуры и спорта Иркутской области».

ОГБУ «Ресурсно-методический центр развития физической культуры и спорта Иркутской области» осуществляет организационно-техническое взаимодействие общеобразовательных организаций с муниципальными центрами тестирования ВФСК ГТО.

1.6. Непосредственное проведение школьных соревнований осуществляет общеобразовательная организация.

В целях организации и проведения школьных соревнований в общеобразовательной организации создается организационный комитет, утверждаемый приказом директора общеобразовательной организации, состоящий из представителей администрации школы, учителей физической культуры, педагогов дополнительного образования общеобразовательной организации, спортивных судей муниципального Центра тестирования ВФСК ГТО (далее – Оргкомитет).

1.7. Оргкомитет утверждает Главную судейскую коллегию (далее – ГСК), осуществляет информационное и методическое сопровождение

школьных соревнований, формирует внутришкольное положение и другие организационно-технические вопросы.

1.8. ГСК осуществляет подготовку и проведение школьных соревнований, принимает заявки на участие и определяет расписание проведения школьных соревнований, определяет состав судейской коллегии по видам программы школьных соревнований, а также осуществляет обработку и подсчет результатов, показанных участниками школьных соревнований.

1.9. Для подготовки и проведения школьных соревнований необходимо привлекать специалистов муниципального центра тестирования ВФСК ГТО, МКУ ДО «ДООЦ».

1.10. Протоколы результатов выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО участниками школьных соревнований в обязательном порядке вносятся во ФГИС «Спорт» специалистом муниципального центра тестирования ВФСК ГТО.

1.11. Образовательная организация в течение 5 рабочих дней со дня окончания школьных соревнований (не позднее 10 ноября 2026 года) направляет региональному оператору ВФСК ГТО в Иркутской области в лице ОГБУ «Ресурсно-методический центр развития физической культуры на адрес электронной почты: sport202828@yandex.ru, с пометкой в теме письма «МЕДАЛЬНЫЙ ЗАЧЕТ».

- отчет о проведении школьных соревнований (Приложение 1);
- протокол выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (Приложение 2).

2. Обеспечение безопасности участников школьных соревнований

2.1. Общеобразовательная организация обеспечивает надлежащее техническое оборудование спортивных объектов, снарядов и мест проведения школьных соревнований в соответствии с требованиями технических регламентов, нормами, правилами и требованиями, установленными санитарными правилами и несёт ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации за причинение вреда жизни или здоровью лиц, осуществляющих занятия физической культурой и спортом на объектах спорта.

2.2. Соревнования не проводятся без медицинского обеспечения.

Медицинское обеспечение осуществляется на основании Приказа Министерства здравоохранения РФ от 19 мая 2026 г. № 484н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Общеобразовательной организацией осуществляется медицинское сопровождение школьных соревнований, включающее медицинский контроль за санитарным состоянием мест проведения школьных соревнований, обслуживание участников и организацию оказания неотложной медицинской помощи в случае необходимости.

3. Места и сроки проведения школьных соревнований

3.1. Школьные соревнования проводятся с **07 сентября по 10 ноября 2026 года** на спортивных площадках общеобразовательной организации и (или) спортивных объектах, расположенных на территории муниципального образования.

3.2. Даты проведения школьных соревнований определяются ГСК;

3.3. Рекомендуемый алгоритм проведения школьных соревнований «ГТО – медальный зачет»

№	Мероприятие	Рекомендуемая дата	Примечания
1	Изучить Положение о соревновании, создать Оргкомитет, подготовить и утвердить положение образовательной организации о проведении внутришкольного соревнования.	август-сентябрь 2026 г.	Положение необходимо разместить на сайте образовательной организации
2	Сформировать пофамильный список участников соревнований с УИНами и предоставить его на проверку в муниципальный центр тестирования (Приложение 4)	сентябрь-октябрь 2026 г.	Необходимо учесть, что беговые виды можно провести только в теплое время года
3	Провести соревнование	до 10 ноября	Категорически ЗАПРЕЩЕНО принимать нормы ГТО у участников без УИН и медицинского допуска
4	Передать протоколы тестирования в центр тестирования	не позднее 10 ноября	МКУ ДО «ДООЦ» на почту stadiondooz@yandex.ru
5	Подготовить и направить отчет о проведении школьных соревнований (с приложением протоколов)	не позднее 10 ноября 2026 г.	Отчет о проведении (приложение 1) готовится совместно с муниципальным центром тестирования ВФСК ГТО МКУ ДО «ДООЦ»

Примечание: все результаты должны быть внесены муниципальными центрами тестирования в систему ФГИС Спорт не позднее 15 декабря 2026 года.

4. Участники школьных соревнований

4.1. К участию в школьных соревнованиях допускаются обучающиеся, участники школьного спортивного клуба с 1 по 11 классы, не имеющие медицинских противопоказаний.

4.2. Участники школьных соревнований должны быть зарегистрированными на официальном сайте gto.ru и иметь УИН (уникальный идентификационный номер).

5. Программа школьных соревнований.

5.1. Программа школьных соревнований определяется ГСК с тем набором нормативов комплекса ГТО, чтобы каждый участник школьных соревнований мог выполнить нормативы комплекса ГТО на знак отличия. (Приложение 3).

5.2. Выполнение участниками школьных соревнований нормативов испытаний (тестов) проводится в соответствии с приказом Минспорта России от 22 февраля 2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

6. Подведение итогов

Итоги школьных соревнований подводятся по двум критериям:

1. Общее количество обучающихся в общеобразовательном учреждении принявших участие в школьных соревнованиях от количества обучающихся в общеобразовательном учреждении на 01.09.2026г.;

2. Общее количество обучающихся в общеобразовательном учреждении выполнивших нормативы на знаки отличия ВФСК «ГТО» от общего количества обучающихся в общеобразовательном учреждении на 01.09.2026г.

Все протоколы результатов участников школьных соревнований **в обязательном порядке** передаются в муниципальный центр тестирования ВФСК ГТО для внесения во ФГИС «Спорт». При подведении итогов по разделу «Общее количество обучающихся в общеобразовательном учреждении выполнивших нормативы на знаки отличия ВФСК «ГТО» от общего количества обучающихся» учитываются только результаты, внесенные во ФГИС «Спорт».

7. Определение победителей и призеров

Победители и призеры школьных соревнований определяются ГСК по наименьшей сумме мест, занятых клубом по двум критериям:

- самый высокий процент обучающихся, принявших участие в сдаче нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

- самый высокий процент обучающихся, успешно выполнивших нормативы испытаний (тестов) комплекса на знаки отличия комплекса ГТО от количества обучающихся в общеобразовательной организации.

Ежегодно, по итогам проведения школьных соревнований, региональный оператор ВФСК ГТО в Иркутской области объявляет

победителем на получение награды в номинации «Лучший школьный спортивный клуб Иркутской области, реализующий мероприятия ВФСК ГТО» в рамках подведения итогов года образовательную организацию, занявшую первое место.

8. Награждение победителей и призеров

Региональный оператор ВФСК ГТО в Иркутской области - ОГБУ «Ресурсно-методический центр развития физической культуры и спорта Иркутской области»: общеобразовательная организация, победившая в номинации «Лучший школьный спортивный клуб Иркутской области, реализующий мероприятия ВФСК ГТО» награждается памятным призом и дипломом министерства спорта Иркутской области, награждение пройдет в торжественной обстановке в г. Иркутске.

Общеобразовательная организация: рекомендуется обучающимся, выполнившим нормативы и требования на золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия комплекса ГТО, показавшие высокие результаты в тестировании ВФСК ГТО и их родителям (законным представителям) направляются электронные Благодарственные письма от общеобразовательной организации.

По результатам школьных соревнований участники, выполнившие необходимое количество нормативов по видам испытаний (тестам), представляются к награждению соответствующими знаками отличия комплекса ГТО («Золотой знак отличия», «Серебряный знак отличия», «Бронзовый знак отличия»), в соответствии с приказом Минспорта России от 14.01.2016 № 16 «Об утверждении Порядка награждения лиц, выполнивших нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), соответствующими знаками отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

9. Финансирование

Расходы, связанные с награждением памятным призом и дипломом министерства спорта Иркутской области общеобразовательной организации, победившей в номинации «Лучший школьный спортивный клуб Иркутской области, реализующий мероприятия ВФСК ГТО», несет ОГБУ «Ресурсно-методический центр развития физической культуры и спорта Иркутской области».

Расходы, связанные с проведением школьных соревнований, в том числе с награждением участников, несут общеобразовательные организации.

10. Контакты организаторов

Специалисты отдела реализации ВФСК ГТО областного государственного бюджетного учреждения «Ресурсно-методический центр развития физической культуры и спорта Иркутской области», тел: 8(3952)33-64-37, 8-991-371-84-90.

ОТЧЕТ
о проведении школьных соревнований «ГТО – медальный зачет»
среди участников школьного спортивного клуба
в 2026/2027 учебном году

(наименование общеобразовательной организации)

Параллели классов	Дата и место проведения школьных соревнований	Количество обучающихся в образовательной организации		
		Общее количество обучающихся (на 01.09.2026 г.)	Количество обучающихся, принявших участие в соревнованиях	Количество обучающихся, выполнивших нормативы ГТО на знаки отличия
1 классы				
2 классы				
3 классы				
4 классы				
5 классы				
6 классы				
7 классы				
8 классы				
9 классы				
10 классы				
11 классы				
Итого:				

Председатель Оргкомитета:

должность

подпись

ф.и.о.

Контакты: телефон, электронная почта.

Дата заполнения «____» _____ 202__ г.

ПРОТОКОЛ
выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-
спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Наименование
общеобразовательной организации:

дата
выполнения: _____

№ п/п	Ф.И.О.	УИН участника	ВИД ИСПЫТАНИЯ	ВИД ИСПЫТАНИЯ	ВИД ИСПЫТАНИЯ
	Иванов Петр Васильевич	21-38-0000001	Результат	Результат	Результат

Главный судья



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

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3	Скоростные возможности
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8	
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	Выносливость
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	
3.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: 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





МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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

ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ОПЕРАТОР
ВСЕРОССИЙСКОГО
КОМПЛЕКСА ГТО

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

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	
6.	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25	Прикладные навыки
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		5	5	5	5	5	5	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса		5	5	5	5	5	5	



8-800-350-00-00



www.gto.ru



vk.com/vfsk_gto



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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

ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ОПЕРАТОР
ВСЕРОССИЙСКОГО
КОМПЛЕКСА ГТО

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

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1	Скоростные возможности
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7:21	6:30	5:12	7:45	6:55	5:55	Выносливость
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	11:25	9:20	7:55	12:45	10:05	8:18	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9:15	6:55	5:55	9:44	7:20	6:23	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	5	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	10	16	4	7	12	
	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



8-800-350-00-00



www.gto.ru



vk.com/vfsk_gto



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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

ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ОПЕРАТОР
ВСЕРОССИЙСКОГО
КОМПЛЕКСА ГТО

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

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	122	142	103	117	137	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	25	37	17	22	32	
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4	
7.	Плавание на 25 м (мин, с)	3:05	2:36	2:27	3:05	2:36	2:27	Прикладные навыки
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	



8-800-350-00-00



www.gto.ru



vk.com/vfsk_gto



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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

ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ОПЕРАТОР
ВСЕРОССИЙСКОГО
КОМПЛЕКСА ГТО

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

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5	Скоростные возможности
2.	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	
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:25	15:45	12:45	19:25	17:10	14:45	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	7	10	16	
	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 – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11	Гибкость



8-800-350-00-00



www.gto.ru



vk.com/vfsk_gto



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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

ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ОПЕРАТОР
ВСЕРОССИЙСКОГО
КОМПЛЕКСА ГТО

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

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6	Координационные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152	
	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	
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	



8-800-350-00-00



www.gto.ru



vk.com/vfsk_gto



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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

ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ОПЕРАТОР
ВСЕРОССИЙСКОГО
КОМПЛЕКСА ГТО

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

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2	Скоростные возможности
	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9	
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:03	Выносливость
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14:30	13:35	12:15	15:20	14:20	13:10	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:55	17:05	15:45	21:30	19:40	17:15	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	16	24	8	12	18	
	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



8-800-350-00-00



www.gto.ru



vk.com/vfsk_gto



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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

ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ОПЕРАТОР
ВСЕРОССИЙСКОГО
КОМПЛЕКСА ГТО

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

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, при- кладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0	Координа- ционные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	162	183	132	147	167	Скоростно- силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	37	47	27	31	41	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	23	27	34	15	19	23	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:33	1:18	0:58	1:38	1:23	1:03	
	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	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (очки)	10	20	25	10	20	25	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	



8-800-350-00-00



www.gto.ru



vk.com/vfsk_gto



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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

ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ОПЕРАТОР
ВСЕРОССИЙСКОГО
КОМПЛЕКСА ГТО

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

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9	Скоростные возможности
	Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55	Выносливость
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	19:15	17:15	16:05	22:55	20:25	19:05	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16:55	15:45	14:10	19:55	18:05	16:40	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	9	13	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	12	18	25	9	13	19	
	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



8-800-350-00-00



www.gto.ru



vk.com/vfsk_gto



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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

ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ОПЕРАТОР
ВСЕРОССИЙСКОГО
КОМПЛЕКСА ГТО

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

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, при- кладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
								
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9	Координа- ционные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	183	Скоростно- силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	50	31	35	44	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	41	19	21	27	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:27	1:13	0:54	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	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	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	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	



8-800-350-00-00



www.gto.ru



vk.com/vfsg_gto



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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

ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ОПЕРАТОР
ВСЕРОССИЙСКОГО
КОМПЛЕКСА ГТО

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

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
								
Обязательные испытания (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	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:25	11:10	9:45	Выносливость
	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	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:55	25:45	23:40	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:25	17:35	16:05	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	34	-	-	-	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	Гибкость



8-800-350-00-00



www.gto.ru



vk.com/vfsk_gto



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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

ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ОПЕРАТОР
ВСЕРОССИЙСКОГО
КОМПЛЕКСА ГТО

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

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
								
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188	Скоростно- силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	41	51	32	37	45	
6.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	12	17	22	Прикладные навыки
	весом 700 г (м)	27	30	36	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:20	1:05	0:49	1:45	1:18	1:00	
	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	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	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	
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	



8-800-350-00-00



www.gto.ru



vk.com/vfsgk_gto



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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

ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ОПЕРАТОР
ВСЕРОССИЙСКОГО
КОМПЛЕКСА ГТО

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

СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 19 лет)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 60 м (с)	8,9	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	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:20	11:05	9:40	Выносливость
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:40	16:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	28:00	25:40	23:30	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:20	17:40	16:10	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	35	-	-	-	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	Гибкость



8-800-350-00-00



www.gto.ru



vk.com/vfsg_gto



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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

ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ОПЕРАТОР
ВСЕРОССИЙСКОГО
КОМПЛЕКСА ГТО

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

СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 19 лет)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
								
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	233	157	173	188	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	41	51	31	37	45	
6.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20	Прикладные навыки
	весом 700 г (м)	27	29	36	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:17	1:03	0:49	1:30	1:16	1:00	
	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	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	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	
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	



8-800-350-00-00



www.gto.ru



vk.com/vfsk_gto