



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
(МИНСПОРТ РОССИИ)

МИНИСТЕРСТВО ЮСТИЦИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ЗАРЕГИСТРИРОВАНО

Регистрационный № 44988

от "27" декабря 2016.

ПРИКАЗ

« 15 » декабря 20 16 г.

№ 1283

**О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

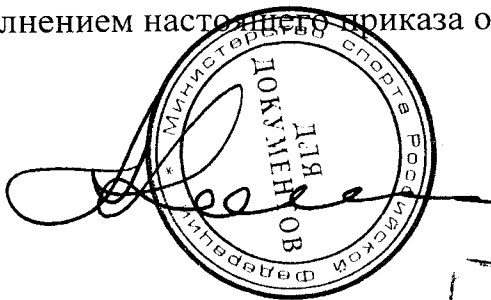
В соответствии с частью 1 статьи 31.1 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2015, № 41, ст. 5628; 2016, № 18, ст. 2507), пунктом 8 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, № 25, ст. 3309; 2016, № 2, ст. 382), п р и к а з ы в а ю:

1. Внести в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29.07.2014, регистрационный № 33345) с учетом изменений, внесенных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2015 № 1045 «О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 01.12.2015, регистрационный № 39908), изменения согласно приложению.

МИНСПОРТ РОССИИ  
Вн. № 1283  
От 15.12.2016 л.

2. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Министр



П.А. Колобков

КОПИЯ ВЕРНА

Должность *безысходный спец-эксперт*

Дата *26.12.2016*

Подпись *[Signature]*



Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2 км (мин, с)	14,00	12,40	10,00	14,30	13,10	10,15
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	9	3	5	8
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	14	17	28	9	11	23
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	17	29	11	15	28
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+9	0	+2	+9
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	24	28	35	22	27	31
5.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	37,00	34,40	28,10	40,00	37,00	30,00
	или кросс по пересеченной местности на 3 км (мин, с)*	22,00	20,30	16,30	23,00	21,00	17,00
6.	Плавание на 50 м (мин, с)	1,20	1,10	0,48	1,25	1,15	0,50
7.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	13	16	25	10	13	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	16	21	30	13	18	30
8.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 5 км					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	5	5	6	5	5	6
---	---	---	---	---	---	---

## ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 40 до 44 лет			от 45 до 49 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2 км (мин, с)	16,10	15,10	13,00	17,20	16,10	13,40
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	8	14	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	5	11	3	5	10
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+13	+2	+4	+13
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	14	16	26	10	12	22
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	22,30	20,50	18,00	23,50	22,30	19,30
	или кросс по пересеченной местности на 2 км (мин, с)*	17,00	16,00	13,30	18,00	17,00	14,30
6.	Плавание на 50 м (мин, с)	1,38	1,28	1,08	1,40	1,30	1,10
7.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	10	13	22	10	13	22

	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	13	18	27	13	18	27
8.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 5 км					
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8	8	8
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	5	5	6	5	5	6

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, уровня овладения прикладными навыками. Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям.

## 2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

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

**IX. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 50 до 59 лет)

1. Испытания (тесты)

**МУЖЧИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 50 до 54 лет			от 55 до 59 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 2 км (мин, с)	14,50	13,30	11,00	15,00	14,00	12,00
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	7	2	3	6
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	8	10	20	6	8	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	11	24	7	10	18
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	0	+1	+8	-1	0	+7
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	14	17	26	11	14	24
5.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	44,00	40,40	34,00	50,00	45,30	36,00
	или кросс по пересеченной местности на 3 км (мин, с)*	23,30	21,30	18,00	24,00	22,00	19,00
6.	Плавание на 50 м (мин, с)	1,30	1,20	0,55	1,35	1,25	1,00
7.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	10	13	22	10	13	22

	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	13	18	27	13	18	27
8.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 5 км					
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8	8	8
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	5	5	6	5	5	6

## ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 50 до 54 лет			от 55 до 59 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2 км (мин, с)	18,00	17,00	14,30	20,00	19,00	15,50
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	4	6	10	3	5	9
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	5	8	2	4	7
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+10	+1	+3	+8
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	8	11	18	7	9	15
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	26,20	25,20	22,00	27,00	26,00	23,40
	или кросс по пересеченной	19,00	18,00	15,30	21,00	20,00	16,30



	местности на 2 км (мин, с)*						
6.	Плавание на 50 м (мин, с)	1,45	1,35	1,15	1,50	1,40	1,20
7.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	7	10	19	7	10	19
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	10	15	24	10	15	24
8.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 5 км					
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8	8	8
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	5	5	6	5	5	6

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, уровня овладения прикладными навыками. Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям.

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов 30 минут)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	100
2.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	100
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным	90

	играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов		

## X. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 60 до 69 лет)

### 1. Испытания (тесты)

### МУЖЧИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 60 до 64 лет			от 65 до 69 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Смешанное передвижение на 2 км (мин, с)	20,00	18,00	14,00	22,00	20,00	16,30
	или скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	29,00	28,00	26,00	31,00	30,00	28,00
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	4	6	14	4	6	11
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	-6	-4	-2	-8	-6	-4
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	9	11	21	7	9	16
5.	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	31,00	28,50	21,40	32,50	30,20	22,20
	или смешанное передвижение по	33,00	30,00	24,00	34,30	31,30	25,30

	пересеченной местности на 3 км (мин, с)*						
6.	Плавание на 25 м (мин, с)	преодолеть дистанцию	0,50	0,35	преодолеть дистанцию	0,50	0,35
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		4	4	5	4	4	5

## ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 60 до 64 лет			от 65 до 69 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Смешанное передвижение на 2 км (мин, с)	23,00	21,00	18,00	25,00	23,00	20,00
	или скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	33,00	32,00	30,00	35,00	34,00	32,00
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	3	5	7	3	5	7
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	0	+2	+6	-4	0	+2
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	5	7	13	5	7	12
5.	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	32,00	28,00	25,00	33,30	30,00	27,00
	или смешанное передвижение по	34,00	29,00	26,00	34,30	31,00	28,00

	пересеченной местности на 2 км (мин, с)*						
6.	Плавание на 25 м (мин, с)	преодолеть дистанцию	1,10	0,45	преодолеть дистанцию	1,10	0,45
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		4	4	5	4	4	5

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, уровня овладения прикладными навыками. Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям.

## 2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки, а также в секциях и кружках, организованных при объектах спорта и по месту жительства	90
3.	Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем	135

## XI. СТУПЕНЬ

(возрастная группа 70 лет и старше)

### 1. Испытания (тесты)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							

1.	Смешанное передвижение на 2 км (мин, с)	24,00	22,00	19,00	28,00	26,00	22,00
	или скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	33,00	32,00	30,00	37,00	36,00	33,00
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)	2	5	8	2	4	6
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	-10	-8	-6	-6	-4	0
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	2	6	14	2	4	8
5.	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	35,00	31,00	27,00
	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	38,00	34,00	28,00	-	-	-
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)*	-	-	-	36,00	32,00	29,30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)*	39,00	35,00	29,00	-	-	-
6.	Плавание: преодолеть дистанцию (м)	25	25	25	25	25	25
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		4	4	5	4	4	5

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости,

силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, уровня овладения прикладными навыками. Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям.

## 2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки, а также в секциях и кружках, организованных при объектах спорта и по месту жительства	90
3.	Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем	135

».

4. Приложение к государственным требованиям изложить в следующей редакции:

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

### Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору

Наименование физических качеств, двигательных способностей, прикладных навыков	Испытания (тесты)
<b>Быстрота, скоростные способности</b>	1. Бег на 30 м (с) 2. Бег на 60 м (с) 3. Бег на 100 м (с)
<b>Сила, силовые способности</b>	1. Подтягивание из вися на высокой перекладине (количество раз) 2. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине, 90 см (количество раз) 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 4. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)

	<p>5. Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)</p> <p>6. Рывок гири 16 кг (количество раз)</p>
<b>Выносливость</b>	<p>1. Бег на 1 км (мин, с)</p> <p>2. Бег на 1,5 км (мин, с)</p> <p>3. Бег на 2 км (мин, с)</p> <p>4. Бег на 3 км (мин, с)</p> <p>5. Смешанное передвижение на 1 км (без учета времени)</p> <p>6. Смешанное передвижение на 2 км (мин, с)</p> <p>7. Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)</p>
<b>Гибкость</b>	<p>1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (касание пола пальцами рук)</p> <p>2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол ладонями)</p> <p>3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см)</p> <p>4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)</p>
<b>Сила, скоростно-силовые способности</b>	<p>1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)</p> <p>2. Прыжок в длину с разбега (см)</p> <p>3. Метание мяча весом 150 г (м)</p> <p>4. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)</p> <p>5. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)</p> <p>6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)</p> <p>7. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)</p>
<b>Ловкость, координационные способности</b>	<p>1. Челночный бег 3 x 10 м (с)</p> <p>2. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)</p>
<b>Прикладные навыки</b>	<p>1. Бег на лыжах на 1 км (мин, с)</p> <p>2. Бег на лыжах на 2 км (без учета времени) (мин, с)</p> <p>3. Бег на лыжах на 3 км (без учета времени) (мин, с)</p> <p>4. Бег на лыжах на 5 км (мин, с)</p> <p>5. Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)</p> <p>6. Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)</p>

7. Кросс по пересеченной местности на 2 км (без учета времени) (мин, с)
8. Кросс по пересеченной местности на 3 км (без учета времени) (мин, с)
9. Кросс по пересеченной местности на 5 км (без учета времени)
10. Смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности (без учета времени)
11. Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)
12. Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)
13. Плавание без учета времени 10 м
14. Плавание без учета времени 15 м
15. Плавание без учета времени 25 м
16. Плавание без учета времени 50 м
17. Плавание на 50 м (мин, с)
18. Плавание на 25 м (мин, с) (преодолеть дистанцию)
19. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м (количество очков)
20. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м (количество очков)
21. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (количество очков)
22. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (количество очков)
23. Туристский поход с проверкой туристских навыков (км)
24. Самозащита без оружия (количество очков)