

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

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

Наименование физического качества умения или навыка	Виды испытаний (тесты)
Скоростные возможности	- Челночный бег 3х10 м (с) - Бег на 30 м (с) - Бег на 60 м (с) - Бег на 100 м (с)
Сила	- Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) - Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) - Сгибание и разгибание рук в упоре о сидение стула (количество раз) - Рывок гири 16 кг (количество раз)
Выносливость	- Бег на 1 км (мин, с) - Бег на 1,5 км (мин, с) - Бег на 2 км (мин, с) - Бег на 3 км (мин, с) - Смешанное передвижение на 1 км (без учета времени) - Смешанное передвижение на 2 км (без учета времени) - Смешанное передвижение на 3 км (без учета времени) - Смешанное передвижение на 4 км (без учета времени) - Скандинавская ходьба 2 км (без учета времени) - Скандинавская ходьба 3 км (без учета времени) - Скандинавская ходьба 4 км (без учета времени)
Гибкость	- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пальцами голеностопные суставы) - Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол ладонями) - Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (касание пола пальцами рук) - Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см)

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