**I ступень — «Смелые и ловкие» — для мальчиков и девочек 10—11 и 12—13 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Виды упражнений** | **Мальчики** | | | | **Девочки** | | | |
| **10—11 лет** | | **12—13 лет** | | **10—11 лет** | | **12—13 лет** | |
| **на серебряный значок** | **на золотой значок** | **на серебряный значок** | **на золотой значок** | **на серебряный значок** | **на золотой значок** | **на серебряный значок** | **на золотой значок** |
| 1 | Бег | 9,00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 м |  |  | - | - | - | 5,4 | - | - |
| 60 м |  |  | 9,80 | 9,2 | - | - | 10,2 | 9,6 |
| 2 | Прыжок в длину с разбега (см) | 310 | 340 | 340 | 380 | - | 300 | 300 | 350 |
| 3 | Прыжок в высоту (см) | 95 | 105 | 105 | 115 | - | 95 | 100 | 112 |
| 4 | Метание теннисного мяча(м) | 30 | 35 | 35 | 40 | 25 | 23 | 23 | 26 |
| 5 | Плавание без учёта времени (м) | 25 | - | 50 | - | 25 | - | 50 | - |
| 50 м (мин., сек.) | - | 1.20 | - | 1.05 | - | 1.30 | - | 1.15 |
| 6 | Бег на лыжах |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 км (мин., сек.) | 8.00 | 7.30 | - | - | 8.30 | 8.00 | - | - |
| 2 км (мин., сек.) | - | - | -- | 13.00 | - | - | 16.30 | 15.30 |
| В бесснежных районах: |  |  |  |  |  |  | -- |  |
| Езда на велосипеде 5 км (мин.) | 16 | 15 | 15 | 14 | 19 | 18 | 18 | 17 |
| или |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кросс без учёта времени (м) | 500 | 1000 | 1000 | 1500 | 300 | 500 | 500 | 1000 |
| 7 | Подтягивание на перекладине (количество раз) | 3 | 5 | 5 | 7 | - | - | - | - |
| Лазание по канату с помощью ног (м) | - | - | - | - | 2.50 | 2.80 | 2.80 | 3.50 |

Примечание. На золотой значок необходимо выполнить не менее 5 норм на уровне требований, установленных для золотого значка, а 2 нормы на уровне требований, установленных для серебряного значка.

Упражнения по выбору для сдающих на золотой значок (в возрасте 10—11 лет необходимо сдать 2 любых вида, в возрасте 12—13 лет — 3 вида).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Виды упражнений** | **Девочки** | | | | **Мальчики** | | | |
| **10—11 лет** | | **12—13 лет** | | **10—11 лет** | | **12—13 лет** | |
| **на серебряный значок** | **на золотой значок** | **на серебряный значок** | **на золотой значок** | **на серебряный значок** | **на золотой значок** | **на серебряный значок** | **на золотой значок** |
| 1 | Полоса препятствий 80 м | - | 4 препятствия | - | 5 препятствий | - | 3 препятствия | - | 4 препятствия |
| 2 | Гимнастическое многоборье | - | троеборье | - | четырехборье | - | двоеборье | - | троеборье |
| 3 | Туристский поход с проверкой туристских навыков | \_ | 5-6 км | - | выполнить требования на значок «Юный турист» | - | 5-6 км | - | выполнить требования на значок «Юный турист» |
| 4 | Стрельба | - | - | - | выполнить требования на значок «Юный стрелок» | - | - | - | выполнить требования на значок «Юный стрелок» |
| 5 | Бег на простых коньках 100 м (сек.) | - | 20 | - | 18 | - | 22 | - | 20 |
| 6 | Участие в соревнованиях по спортивным играм (количество игр) | - | 5 | - | 8 | - | 5 | - | 8 |

**II ступень — «Спортивная смена» — для подростков 14—15 лет**[

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Виды упражнений** | **Мальчики** | | **Девочки** | |
| **на серебряный значок** | **на золотой значок** | **на серебряный значок** | **на золотой значок** |
| 1 | Бег 60 м (сек.) | 9,2 | 8,4 | 100,0зенитов | 9,4.зенит |
| 2 | Кросс |  |  |  |  |
| 300 м (мин., сек.) | - | - | 1.00 | 0.55 |
| 500 м (мин., сек.) |  | 1.30 | - | - |
| или |  |  |  |  |
| Бег на простых коньках 300 м (мин., сек.) | 0.50 | 0.40 | 1.00 |  |
| 3 | Прыжок в высоту (см) | 120 | 130 | 105 | 110 |
| или |  |  |  | 380 |
| Прыжок в длину (см) | 390 | 410 | 360 |  |
| 4 | Метание теннисного мяча (м) | 38 | 46 | 25 | 30 |
| 5 | Лыжные гонки |  |  |  |  |
| 2 км (мин.) | - | - | 15 | 14 |
| 3 км (мин., сек.) | 17.30 | 16.30 | - | - |
| В бесснежных районах: |  |  |  |  |
| Марш-бросок |  |  |  |  |
| 1 км (мин., сек.) | - | - | 5.20 | 5.00 |
| 2 км (мин.) | 10 | 9 | - | - |
| или |  |  |  |  |
| Велокросс |  |  |  |  |
| 5 км (мин.) | - | - | 15 | 14 |
| 10 км (мин.) |  | 26 | - | - |
| 6 | Плавание 50 м (мин., сек.) | 1.00 | 0.50 | 1.10 | 1.00 |
| 7 | Подтягивание на перекладине, (количество раз) | 4 | 8 | - | - |
| или |  |  |  |  |
| Подъем из виса в упор переворотом или силой | 2 | 3 | - | - |
| Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на гимнастической скамейке (количество раз) | - | - | 8 | 10 |
| 8 | Туристский поход с проверкой туристских навыков (км) | 12 | 16 | 12 | 16 |
| 9 | Спортивный разряд (по любому виду спорта) | - | II-III юношеский | - | II-III юношеский |

Примечание. На золотой значок необходимо выполнить не менее 6 норм на уровне требований, установленных для золотого значка, а 2 нормы на уровне требований, установленных для серебряного значка (исключая 9 норму).

**III ступень — «Сила и мужество» — для юношей и девушек 16—18 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Виды упражнений** | **Юноши** | | **Девушки** | |
| **на серебряный значок** | **на золотой значок** | **на серебряный значок** | **на золотой значок** |
| 1 | Бег 100 м (сек.) | 14,2 | 13.5 | 16,2 | 15,4 |
| 2 | Кросс |  |  |  |  |
| 500 м (мин., сек.) | - | - | 2.00 | 1.50 |
| 1000 м (мин., сек.) | 3.30 | 3.20 | - | - |
| или |  |  |  |  |
| Бег на простых коньках 500 м (мин., сек.) | 1.25 | 1.15 | 1.30 | 1.20 |
| 3 | Прыжок в длину (см) | 240 | 280 | 140 | 175 |
| или |  |  |  |  |
| Прыжок в высоту (см) | 125 | 135 | 105 | 115 |
| 4 | Метание гранаты весом |  |  |  |  |
| 500 г (м) | - | - | 21 | 25 |
| 700 г (м) | 35 | 40 | - | - |
| или |  |  |  |  |
| Толкание ядра весом | - | - |  |  |
| 4 кг (м, см) |  |  | 6.00 | 6.80 |
| 5 кг (м) | 8 | 10 | - | - |
| 5 | Лыжные гонки |  |  |  |  |
| 3 км (мин.) | - | - | 20 | 18 |
| 5 км (мин.) | 27 | 25 | - | - |
| или |  |  |  |  |
| 10 км (мин.) | 57 | 52 | - | - |
| В бесснежных районах: |  |  |  |  |
| Марш-бросок |  |  |  |  |
| 3 км (мин.) | - | - | 20 | 18 |
| 6 км (мин.) | 35 | 32 | - | - |
| или |  |  |  |  |
| Велосипедный кросс |  |  |  |  |
| 10 км (мин.) | - | - | 30 | 27 |
| 20 км (мин.) | 50 | 46 | - | - |
| 6 | Плавание 100 м (мин., сек.) | 2.00 | 1.45 | 2.15 | 2.00 |
| 7 | Подтягивание на перекладине (количество раз) | 8 | 12 | - | - |
| или |  |  |  |  |
| [Подъем из виса в упор переворотом](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B4%D1%8A%D1%91%D0%BC_%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%BC) или силой (количество раз) | 3 | 4 | - | - |
| Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на гимнастической скамейке (количество раз) | - | - | 10 | 12 |
| 8 | Стрельба из малокалиберной винтовки |  |  |  |  |
| на 25 м (очки) | 33 | 40 | 30 | 37 |
| или |  |  |  |  |
| на 50 м (очки) | 30 | 37 | 27 | 34 |
| или |  |  |  |  |
| Стрельба из боевого оружия — начальное упражнение по программе начальной военной подготовки | удовлетворительно | хорошо | удовлетворительно | хорошо |
| 9 | Туристский поход с проверкой туристских навыков и ориентированием на местности | 1 поход на 20 км или 2 похода по 12 км | 1 поход на 25 км или 2 похода по 15 км | 1 поход на 20 км или 2 похода по 12 км | 1 поход на 25 км или 2 похода по 15 км |
| 10 | Спортивный разряд по: |  |  |  |  |
| а) автомобильному, водно-моторному, мотоциклетному, планерному, парашютному, самолетному, вертолетному, подводному спорту, морскому многоборью, биатлону, современному пятиборью, пулевой стрельбе, радиоспорту, ориентированию, борьбе (все виды), боксу | - | III | - | III |
| б) любому другому виду спорта | - | II | - | II |

Примечание. На золотой значок необходимо выполнить не менее 7 норм на уровне требований, установленных для золотого значка, а 2 нормы на уровне требований, установленных для серебряного значка (исключая 10 норму). Девушкам, прошедшим обучение по программе подготовки сандружинниц, засчитывается сдача 10 норм на золотой значок.

**IV ступень — «Физическое совершенство» — для мужчин 19—39 лет и женщин 19—34 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Виды упражнений** | **Мужчины** | | | | **Женщины** | | | |
| **19—28 лет** | | **29—39 лет** | | **19—28 лет** | | **29—34 года** | |
| **на серебряный значок** | **на золотой значок** | **на серебряный значок** | **на золотой значок** | **на серебряный значок** | **на золотой значок** | **на серебряный значок** | **на золотой значок** |
| 1 | Бег 100 м (с) | 14,0 | 13,0 | 15,0 | 14,0 | 16,0 | 15,2 | 17,0 | 16,0 |
| 2 | Кросс |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 500 м (мин., с) | - | - | - | - | 2.00 | 1.45 | 2.10 | 2.00 |
| или |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1000 м (мин., с) | 3.20 | 3.10 | 3.45 | 3.30 | 4.30 | 4.10 | 5.00 | 4.30 |
| или |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3000 м (мин., с) | 14.00 | 13.30 | 15.00 | 14.00 | - | - | - | - |
| 3 | Прыжок |  |  |  |  |  |  |  |  |
| в высоту (см) | 130 | 145 | 125 | 130 | 110 | 120 | 105 | 110 |
| или |  |  |  |  |  |  |  |  |
| в длину (см) | 460 | 480 | 400 | 460 | 350 | 380 | 320 | 350 |
| 4 | Метание гранаты весом |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 500 г (м) | - | - | - | - | 23 | 27 | 20 | 23 |
| 700 г (м) | 40 | 47 | 35 | 40 | - | - | - | - |
| или |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Толкание ядра весом |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 кг (м) | - | - | - | - | 6.50 | 7.50 | 6.20 | 6.50 |
| 7257 г (м) | 7.50 | 9.00 | 6.50 | 7.50 | - | - | - | - |
| 5 | Лыжные гонки |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 км (мин.) | - | \_ | - | - | 19 | 17 | 21 | 19 |
| или |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 км (мин.) | 25 | 24 | 30 | 26 | 35 | 33 | 38 | 35 |
| или |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 км (мин.) | 54 | 50 | - | - | - | - | - | - |
| В бесснежных районах: |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Марш-бросок |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 км (мин.) | - | - | - | - | 19 | 17 | 21 | 19 |
| 6 км (мин.) | 36 | 33 | 38 | 36 | - | - | - | - |
| или |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Велосипедный кросс |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 км (мин.) | - | - | - | - | 28 | 25 | 30 | 27 |
| 20 км (мин.) | 46 | 43 | 48 | 46 | - | - | - | - |
| 6 | Плавание 100 м (мин., с) | 2.05 | 1.50 | 2.15 | 2.05 | 2.20 | 2.00 | 2.30 | 2.20 |
| 7 | Подтягивание на перекладине (количество раз) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| собственный вес до 70 кг | 9 | 13 | 6 | 9 | - | - | - | - |
| собственный вес 70 кг и больше | 7 | 11 | 4 | 7 | - | - | - | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Толчок штанги от груди (в процентах от собственного веса) | 4% |  |  |  |  |  |  |  |
| собственный вес до 70 кг | 55 | 75 | 50 | 55 | - | - | - | - |
| собственный вес 70 кг и больше | 65 | 85 | 60 | 65 | - | - | - | - |
| или |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на гимнастической скамейке (количество раз) | - | - | 12 | 14 | 12 | 14 | 8 | 10 |
| или |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание и опускание туловища в положении лежа, руки за голову, ноги закреплены (количество раз) | - | - | - | - | 40 | 50 | 30 | 40 |
| 8 | Стрельба из малокалиберной винтовки |  |  |  |  |  |  |  |  |
| на 25 м (очки) | 37 | 43 | 35 | 37 | 37 | 43 | 35 | 37 |
| или |  |  |  |  |  |  |  |  |
| на 50 м (очки) | 34 | 40 | 34 | 40 | - | - | - | - |
| или |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Стрельба из боевого оружия |  |  |  |  |  |  |  |  |
| на 100 м (очки) | 70 | 75 | 60 | 65 | - | - | - | - |
| 9 | Туристский поход с проверкой туристских навыков | 1 поход на 25 км или 2 похода по 15 км | 1 поход на 30 км или 2 похода по 20 км | 1 поход на 20 км или 2 похода по 12 км | 1 поход на 25 км или 2 похода по 15 км | 1 поход на 25 км или 2 похода по 15 км | 1 поход на 30 км или 2 похода по 20 км | 1 поход на 20 км или 2 похода по 12 км | 1 поход на 25 км или 2 похода по 15 км |
| 10 | Спортивный разряд по любому виду спорта | - | II | - | - | - | II | - | - |

Примечания: 1. На золотой значок необходимо выполнить не менее 7 норм на уровне требований, установленных для золотого значка, а 2 нормы на уровне требований, установленных для серебряного значка (исключая 10 норму). 2. На золотой значок с отличием необходимо выполнить все требования и нормы на золотой значок и иметь один первый разряд или два вторых разряда.

**V ступень — «Бодрость и здоровье» — для мужчин 40—60 лет и женщин 35—55 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Виды упражнений** | **Мужчины** | | **Женщины** | |
| **40—49 лет** | **50—60 лет** | **35—44 года** | **45—55 лет** |
| 1 | Бег 60 м (с) | 12 |  | 12.8 |  |
| Ускоренная ходьба |  |  |  |  |
| 200 м (мин., с) | - | - |  | 1.20 |
| 400 м (мин., с) | - | 2.50 | - | - |
| 2 | Кросс |  |  |  |  |
| 300 м (мин., с) | - | - | 1.25 | - |
| 800 м (мин., с) | 3.15 | - | - | - |
| или |  |  |  |  |
| Легкий бег (мин.) | 20 | 15 | 10 | 8 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 190 | 170 | 150 | 130 |
| 4 | Метание гранаты весом |  |  |  |  |
| 500 г (м) | - | - | 18 | - |
| 700 г (м) | 32 | - | - | - |
| или |  |  |  |  |
| Толкание ядра весом |  |  |  |  |
| 4 кг (м, см) | - | - | 5.50 | - |
| 7 кг (м, см) | 6.20 | - | - | - |
| Толкание набивного мяча весом 2 кг (м) | - | 8 | - | 6 |
| 5 | Ходьба на лыжах |  |  |  |  |
| 2 км (мин.) | - | - | 18 | без учёта времени |
| 5 км (мин.) | 35 | без учёта времени | - | - |
| В бесснежных районах: |  |  |  |  |
| Смешанное передвижение (ходьба-бег) |  |  |  |  |
| 3 км (мин.) | - | - | 25 | без учёта времени |
| 5 км (мин.) | 40 | без учёта времени | - | - |
| или |  |  |  |  |
| Езда на велосипеде |  |  |  |  |
| 5 км (мин.) | - | - | 20 | - |
| 10 км (мин.) | 40 | - | - | - |
| 6 | Плавание без учёта времени (м) | 100 | 50 | 100 | 50 |
| 7 | Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на гимнастической скамейке (количество раз) | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 8 | Стрельба из малокалиберной винтовки на 25 м (очки) | 34 | - | - | - |
| 9 | Туристский поход (км) | 20 | 10 | 20 | 10 |

Всем, сдавшим нормативы возрастной ступени «Бодрость и здоровье», полагалось вручение золотого знака ГТО.