







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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом







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

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|---|--|---|---|---|---|----------------------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| | |  |  |  |  |  |  | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 10,6 | 10,3 | 10,0 | 11,4 | 11,0 | 10,6 | Скоростные возможности |
| 2. | Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с) | 10.15 | 10.05 | 9.45 | 10.50 | 10.30 | 10.15 | Выносливость |
| 3. | Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км) | 0.3 | 0.5 | 0.8 | 0.3 | 0.5 | 0.8 | |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 3 | 5 | 7 | 1 | 2 | 4 | Сила |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -2 | -1 | 0 | -1 | 0 | +1 | Гибкость |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м) | 7 | 8 | 9 | 6 | 7 | 8 | Скоростно-силовые возможности |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 секунд) | 5 | 8 | 11 | 3 | 5 | 7 | |

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом







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

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|---|--|---|---|---|---|-------------------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| | |  |  |  |  |  |  | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 10,3 | 10,0 | 9,6 | 11,0 | 10,8 | 10,2 | Скоростные возможности |
| 2. | Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с) | 9.55 | 9.45 | 9.30 | 10.35 | 10.15 | 10.00 | Выносливость |
| 3. | Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км) | 0.5 | 0.7 | 1 | 0.5 | 0.7 | 1 | |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 4 | 6 | 8 | 2 | 3 | 5 | Сила |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -1 | 0 | +1 | 0 | +1 | +2 | Гибкость |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м) | 8 | 9 | 10 | 7 | 8 | 9 | Скоростно-силовые возможности |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 секунд) | 6 | 9 | 12 | 4 | 6 | 8 | |

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом







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

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|---|--|---|---|---|---|--------------------------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| | |  |  |  |  |  |  | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 9,8 | 9,5 | 9,1 | 11,0 | 10,6 | 10,0 | Скоростные возможности |
| 2. | Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с) | 9.55 | 9.45 | 9.20 | 10.40 | 10.15 | 9.50 | Выносливость |
| 3. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 0.7 | 0.9 | 1.5 | 0.7 | 0.9 | 1.5 | |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 4 | 7 | 10 | 2 | 3 | 6 | Сила |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -2 | 0 | +2 | 0 | +1 | +3 | Гибкость |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м) | 9 | 10 | 12 | 7 | 8 | 10 | Скоростно-силовые возможности |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с) | 7 | 10 | 14 | 5 | 8 | 12 | |

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом







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

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|---|--|---|---|---|---|------------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| | |  |  |  |  |  |  | |
| 1. | Бег на 40 м (с) | 14,5 | 14,0 | 12,0 | 15,5 | 15,0 | 13,8 | Скоростные возможности |
| 2. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 0,9 | 1,4 | 2 | 0,9 | 1,3 | 2 | Выносливость |
| 3. | Плавание без учета времени (м) | 14 | 18 | 25 | 14 | 18 | 25 | |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 6 | - | - | - | Сила |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 5 | 8 | 12 | 3 | 5 | 8 | |
| 6. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | 0 | +1 | +3 | +1 | +2 | +4 | Гибкость |

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом







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

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|---|---|---|--|---|---|---|---|-------------------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| | |  |  |  |  |  |  | |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 11 | 12 | 14 | 8 | 9 | 11 | Скоростно-силовые возможности |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с) | 9 | 12 | 15 | 7 | 10 | 14 | |
| 9. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 3 | 5 | 8 | 3 | 5 | 8 | Координационные способности |
| 10. | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | |
| | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» | 13 | 20 | 25 | 13 | 20 | 25 | |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | |

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом






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

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|---|--|---|---|---|---|------------------------|
| | | Юноши | | | Девушки | | | |
| | |  |  |  |  |  |  | |
| 1. | Бег на 40 м (с) | 11,0 | 10,0 | 9,5 | 12,0 | 11,0 | 10,0 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 16,0 | 14,5 | 13,0 | 18,0 | 16,0 | 14,0 | |
| 3. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 1.1 | 1.7 | 2.2 | 0.9 | 1.4 | 2 | Выносливость |
| 4. | Плавание без учета времени (м) | 23 | 28 | 40 | 18 | 23 | 30 | |
| 5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 4 | 6 | 9 | - | - | - | Сила |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 12 | 14 | 17 | 5 | 7 | 10 | |
| 7. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +1 | +2 | +4 | +2 | +3 | +5 | Гибкость |

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом







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

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|---|--|---|--|---|---|---|---|-------------------------------|
| | | Юноши | | | Девушки | | | |
| | |  |  |  |  |  |  | |
| 8. | Метание мяча весом 150 г (м) | 12 | 13 | 15 | 10 | 11 | 13 | Скоростно-силовые возможности |
| 9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с) | 11 | 13 | 16 | 9 | 11 | 15 | |
| 10. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 5 | 6 | 8 | 5 | 6 | 8 | Координационные способности |
| 11. | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, 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 | |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 | |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | |

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом







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

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|---|--|---|---|---|---|------------------------|
| | | Юноши | | | Девушки | | | |
| | |  |  |  |  |  |  | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 14,8 | 13,8 | 12,6 | 16,8 | 15,0 | 13,8 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 100 м (с) | 23,2 | 22,2 | 21,6 | 28,2 | 27,2 | 26,0 | |
| 3. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 1.1 | 1.7 | 2.2 | 0.9 | 1.4 | 1.8 | Выносливость |
| 4. | Плавание без учета времени (м) | 28 | 38 | 50 | 23 | 28 | 35 | |
| 5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 7 | 9 | 12 | - | - | - | Сила |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 14 | 16 | 20 | 7 | 9 | 12 | |
| 7. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +1 | +2 | +4 | +2 | +3 | +5 | Гибкость |

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом







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

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|---|---|---|--|---|---|---|---|-------------------------------|
| | | Юноши | | | Девушки | | | |
| | |  |  |  |  |  |  | |
| 8. | Метание мяча весом 150 г (м) | 14 | 16 | 21 | 12 | 14 | 17 | Скоростно-силовые возможности |
| 9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с) | 12 | 14 | 17 | 10 | 12 | 16 | |
| 10. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 6 | 7 | 9 | 6 | 7 | 9 | Координационные способности |
| 11. | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, 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 | |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 | |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | |

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом







**СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 19 лет включительно)**

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|---|--|---|---|---|---|-----------------------------------|
| | | Юноши | | | Девушки | | | |
| | |  |  |  |  |  |  | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 14,6 | 13,5 | 12,4 | 16,6 | 14,8 | 13,6 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 100 м (с) | 23,0 | 22,0 | 21,4 | 28,0 | 27,0 | 25,8 | |
| 3. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 1.2 | 1.8 | 2.1 | 1 | 1.5 | 1.9 | Выносливость |
| 4. | Плавание без учета времени (м) | 30 | 40 | 55 | 25 | 30 | 40 | |
| 5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 8 | 10 | 13 | - | - | - | Сила |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 15 | 17 | 22 | 8 | 10 | 14 | |
| 7. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +2 | +3 | +5 | +3 | +4 | +6 | Гибкость |

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом







СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 19 лет включительно)

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|---|---|---|--|---|---|---|---|-------------------------------|
| | | Юноши | | | Девушки | | | |
| | |  |  |  |  |  |  | |
| 8. | Метание мяча весом 150 г (м) | 15 | 17 | 22 | 13 | 15 | 18 | Скоростно-силовые возможности |
| 9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с) | 13 | 15 | 18 | 11 | 13 | 17 | |
| 10. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 | Координационные способности |
| 11. | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, 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 | |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 | |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | |

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом






**ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная подгруппа от 20 до 24 лет включительно)**

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|---|--|---|---|---|---|--|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | |  |  |  |  |  |  | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 14,5 | 14,1 | 13,2 | 17,0 | 15,4 | 13,4 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 100 м (с) | 24,8 | 23,0 | 21,0 | 29,8 | 27,8 | 25,8 | |
| 3. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 1.35 | 1.8 | 2.3 | 1.1 | 1.45 | 2 | Выносливость |
| 4. | Плавание без учета времени (м) | 27 | 38 | 50 | 23 | 28 | 35 | |
| 5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 6 | 8 | 11 | - | - | - | Сила |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 16 | 19 | 25 | 9 | 11 | 14 | |
| 7. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +1 | +2 | +4 | +2 | +3 | +5 | Гибкость |
| 8. | Метание мяча весом 150 г (м) | 16 | 20 | 23 | 14 | 16 | 19 | Скоростно-силовые возможности |
| 9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с) | 13 | 15 | 18 | 11 | 13 | 17 | |

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом







ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная подгруппа от 20 до 24 лет включительно)

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|---|---|---|--|---|---|---|---|--------------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | |  |  |  |  |  |  | |
| 10. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 7 | 8 | 10 | 7 | 8 | 10 | Координационные способности |
| 11. | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, 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 | |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 | |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | |

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом







ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная подгруппа от 25 до 29 лет включительно)

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|-------|--|---|--|---|---|---|---|-------------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | |  |  |  |  |  |  | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 15,2 | 14,5 | 13,8 | 17,2 | 15,7 | 14,0 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 100 м (с) | 25,0 | 23,7 | 22,0 | 32,0 | 29,0 | 26,8 | |
| 3. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 1.6 | 2.0 | 2.5 | 1.35 | 1.6 | 2.2 | Выносливость |
| 4. | Плавание без учета времени (м) | 27 | 38 | 50 | 23 | 29 | 35 | |
| 5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 9 | 11 | 15 | - | - | - | Сила |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 17 | 20 | 26 | 10 | 12 | 15 | |
| 7. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | 0 | +1 | +3 | +1 | +2 | +4 | Гибкость |
| 8. | Метание мяча весом 150 г (м) | 18 | 23 | 27 | 16 | 17 | 20 | |
| 9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с) | 12 | 14 | 17 | 10 | 12 | 16 | Скоростно-силовые возможности |

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом







**ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная подгруппа от 25 до 29 лет включительно)**

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|---|---|---|--|---|---|---|---|--------------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | |  |  |  |  |  |  | |
| 10. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 6 | 7 | 9 | 6 | 7 | 9 | Координационные способности |
| 11. | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, 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 | |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 | |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | |

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом







**ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная подгруппа от 30 до 34 лет включительно)**

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|---|--|---|---|---|---|----------------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | |  |  |  |  |  |  | |
| 1. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 1.2 | 1.6 | 2.2 | 0.9 | 1.4 | 1.8 | Выносливость |
| 2. | Плавание без учета времени (м) | 22 | 32 | 45 | 18 | 23 | 30 | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 6 | 8 | 11 | - | - | - | Сила |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 16 | 18 | 24 | 4 | 6 | 11 | |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -1 | 0 | +2 | 0 | +1 | +3 | Гибкость |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м) | 22 | 25 | 30 | 17 | 18 | 21 | Скоростно-силовые возможности |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с) | 11 | 13 | 16 | 9 | 11 | 15 | |

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом







**ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная подгруппа от 30 до 34 лет включительно)**

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|---|---|---|--|---|---|---|---|--------------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | |  |  |  |  |  |  | |
| 8. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 5 | 6 | 8 | 5 | 6 | 8 | Координационные способности |
| 9. | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, 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 | |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | |

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом







**ОДИННАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная подгруппа от 35 до 39 лет включительно)**

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|---|--|---|---|---|---|--|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | |  |  |  |  |  |  | |
| 1. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 1.1 | 1.7 | 2.2 | 0.9 | 1.4 | 1.8 | Выносливость |
| 2. | Плавание без учета времени (м) | 23 | 32 | 45 | 18 | 23 | 30 | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 3 | 4 | 7 | - | - | - | Сила |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 14 | 16 | 22 | 3 | 5 | 9 | |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -1 | 0 | +1 | 0 | +1 | +2 | Гибкость |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м) | 18 | 21 | 25 | 12 | 14 | 17 | Скоростно-силовые возможности |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с) | 10 | 12 | 15 | 8 | 10 | 14 | |

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом







**ДВЕНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная подгруппа от 40 до 44 лет включительно)**

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|---|--|---|---|---|---|----------------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | |  |  |  |  |  |  | |
| 1. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 1 | 1.4 | 2 | 0.7 | 1.3 | 1.6 | Выносливость |
| 2. | Плавание без учета времени (м) | 18 | 27 | 40 | 14 | 18 | 25 | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 4 | 8 | - | - | - | Сила |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 12 | 14 | 18 | 2 | 4 | 8 | |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -2 | -1 | 0 | -1 | 0 | +2 | Гибкость |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с) | 8 | 10 | 13 | 6 | 8 | 12 | Скоростно-силовые возможности |

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом







**ТРИНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная подгруппа от 45 до 49 лет включительно)**

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|---|--|---|---|---|---|--|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | |  |  |  |  |  |  | |
| 1. | Скандинавская ходьба (без учета времени, км) | 1 | 1.4 | 2 | 0.7 | 1.3 | 1.6 | Выносливость |
| 2. | Плавание без учета времени (м) | 18 | 27 | 40 | 14 | 18 | 25 | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 1 | 3 | 6 | - | - | - | Сила |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 10 | 12 | 16 | 2 | 4 | 8 | |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -2 | -1 | +1 | -1 | 0 | +2 | Гибкость |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с) | 7 | 9 | 12 | 5 | 7 | 10 | Скоростно-силовые возможности |

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом







**ТРИНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная подгруппа от 45 до 49 лет включительно)**

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|---|---|---|--|---|---|---|---|--------------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | |  |  |  |  |  |  | |
| 7. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 4 | 5 | 7 | 4 | 5 | 7 | Координационные способности |
| 8. | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 10 | 13 | 25 | 10 | 13 | 20 | |
| | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» | 13 | 18 | 30 | 13 | 18 | 25 | |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | |

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом







**ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная подгруппа от 50 до 54 лет включительно)**

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|---|--|---|---|---|---|------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | |  |  |  |  |  |  | |
| 1. | Скандинавская ходьба (без учета времени, км) | 0.9 | 1.1 | 1.8 | 0.5 | 1.1 | 1.4 | Выносливость |
| 2. | Плавание без учета времени (м) | 14 | 23 | 35 | 9 | 14 | 20 | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 1 | 2 | 5 | - | - | - | Сила |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 8 | 10 | 14 | 1 | 3 | 6 | |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -5 | -3 | 0 | -2 | -1 | +1 | Гибкость |

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом







**ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная подгруппа от 50 до 54 лет включительно)**

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|---|---|---|--|---|---|---|---|--------------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | |  |  |  |  |  |  | |
| 6. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 4 | 5 | 7 | 4 | 5 | 7 | Координационные способности |
| 7. | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 10 | 13 | 22 | 7 | 10 | 18 | |
| | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» | 13 | 18 | 27 | 10 | 15 | 23 | |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | |

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом







**ПЯТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная подгруппа от 55 до 59 лет включительно)**

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|---|--|---|---|---|---|------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | |  |  |  |  |  |  | |
| 1. | Скандинавская ходьба (без учета времени, км) | 0.7 | 0.9 | 1.5 | 0.4 | 0.9 | 1.2 | Выносливость |
| 2. | Плавание без учета времени (м) | 9 | 18 | 30 | 9 | 14 | 20 | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 1 | 2 | 4 | - | - | - | Сила |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 6 | 8 | 12 | 1 | 3 | 6 | |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -7 | -5 | -2 | -3 | -2 | 0 | Гибкость |

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом







**ПЯТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная подгруппа от 55 до 59 лет включительно)**

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|---|---|---|--|---|---|---|---|--------------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | |  |  |  |  |  |  | |
| 6. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 3 | 4 | 6 | 3 | 4 | 6 | Координационные способности |
| 7. | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 10 | 13 | 22 | 7 | 10 | 18 | |
| | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» | 13 | 18 | 27 | 10 | 15 | 23 | |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | |

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом







**ШЕСТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная подгруппа от 60 до 64 лет включительно)**

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|---|--|---|--|---|---|---|---|------------------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | |  |  |  |  |  |  | |
| 1. | Скандинавская ходьба (без учета времени, км) | 0.7 | 0.9 | 1.5 | 0.4 | 0.9 | 1.2 | Выносливость |
| 2. | Плавание без учета времени (м) | 9 | 14 | 20 | 9 | 14 | 20 | |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 4 | 6 | 9 | 1 | 2 | 5 | Сила |
| 4. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -9 | -7 | -4 | -4 | -3 | -1 | Гибкость |
| 5. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 2 | 3 | 5 | 2 | 3 | 5 | Координационные способности |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | |

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом







СЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная подгруппа от 65 до 69 лет включительно)

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|---|--|---|--|---|---|---|---|-----------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | |  |  |  |  |  |  | |
| 1. | Скандинавская ходьба (без учета времени, км) | 0.7 | 0.9 | 1.5 | 0.4 | 0.9 | 1.2 | Выносливость |
| 2. | Плавание без учета времени (м) | 9 | 14 | 20 | 9 | 14 | 20 | |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 3 | 5 | 7 | 1 | 2 | 4 | Сила |
| 4. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -11 | -9 | -6 | -5 | -4 | -2 | Гибкость |
| 5. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 2 | 3 | 5 | 2 | 3 | 5 | Координационные способности |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | |

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

**ВОСЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа 70 лет и старше)**

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|---|--|---|--|---|---|---|---|------------------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | |  |  |  |  |  |  | |
| 1. | Скандинавская ходьба (без учета времени, км) | 0.5 | 0.7 | 1 | 0.3 | 0.5 | 0.8 | Выносливость |
| 2. | Плавание без учета времени (м) | 9 | 14 | 20 | 9 | 14 | 20 | |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 3 | Сила |
| 4. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -13 | -11 | -8 | -9 | -7 | -3 | Гибкость |
| 5. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков) | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 | Координационные способности |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | |