

Приложение № 1  
к приказу Минспорта России  
от «08» июля 2014г. № 575

**Государственные требования к уровню  
физической подготовленности населения при выполнении нормативов  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и  
обороне» (ГТО)**

**VIII СТУПЕНЬ**  
(мужчины и женщины 40 - 49 лет)

**1. Виды испытаний (тесты) и нормы**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мужчины		Женщины	
		40 - 44 лет	45 - 49 лет	40 - 44 лет	45 - 49 лет
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>					
1.	Бег на 2 км (мин., сек.)	8.50	9.20	13.30	15.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	4	-	-
	или рывок гири (кол-во раз)	20	15	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	15	10
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	30	28	12	10
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	35	30	25	20
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами			
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>					
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	-	-	19.00	21.00
	или на 5 км (мин., сек.)	35.00	36.00	-	-
	или кросс по пересеченной местности на 2 км *	-	-	Без учета времени	Без учета времени

	или кросс по пересеченной местности на 3 км *	Без учета времени	Без учета времени	-	-
6.	Плавание без учета времени (м)	50	50	50	50
7.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	25	25	25	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	30	30	30	30
8.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями			
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **		5	5	5	4

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса. При выполнении нормативов для получения знака отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, гибкость и выносливость.

Нормативы в видах испытаний (тестов) на серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса устанавливаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта по итогам первого этапа внедрения Комплекса.

**2. Знания и умения** - в соответствии со специальными требованиями, определяемыми федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

**3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 7 часов)**

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 180

2.	Виды двигательной активности в процессе трудовой деятельности (производственная физкультура)	75
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, профессионально-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 90
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 120
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов		

