УПРАВЛЕНИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУ
И СПОРТА
БЕЛГОРОДСКОЙ (

ГТО
Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

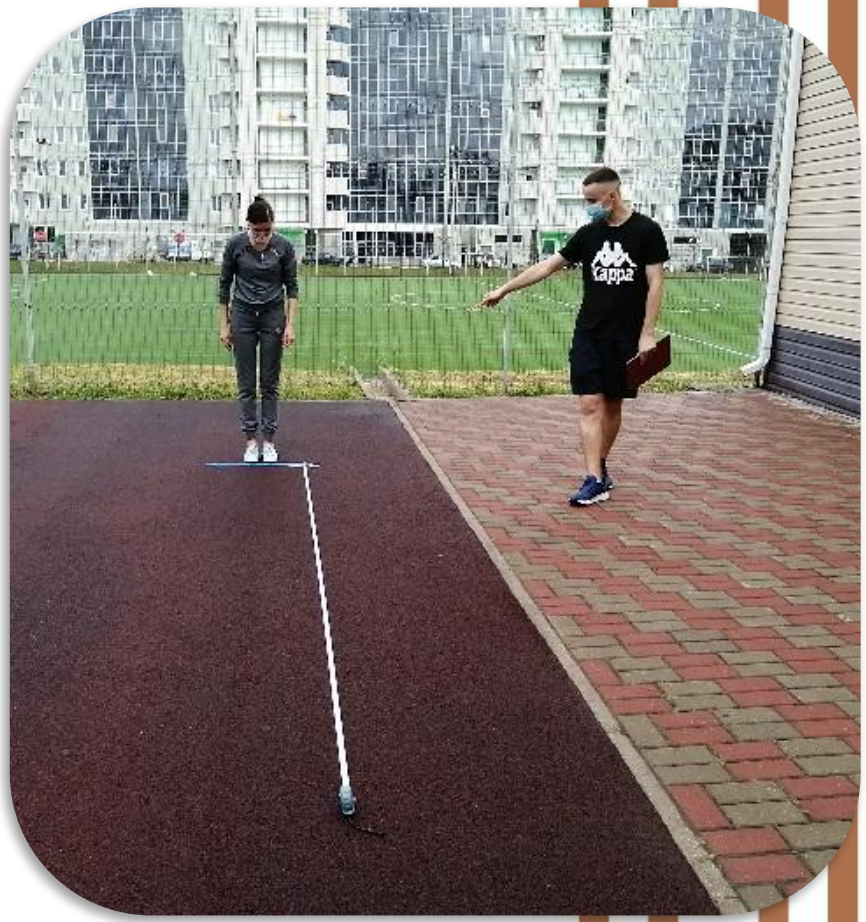
От тестирования ГТО до знака отличия

Проведенные виды испытаний нормативов ГТО

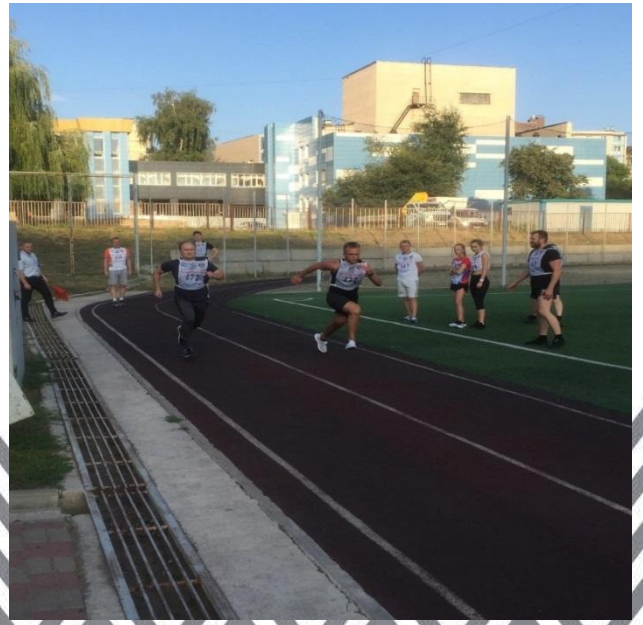
Виды испытаний :

- Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)
- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скам

- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)

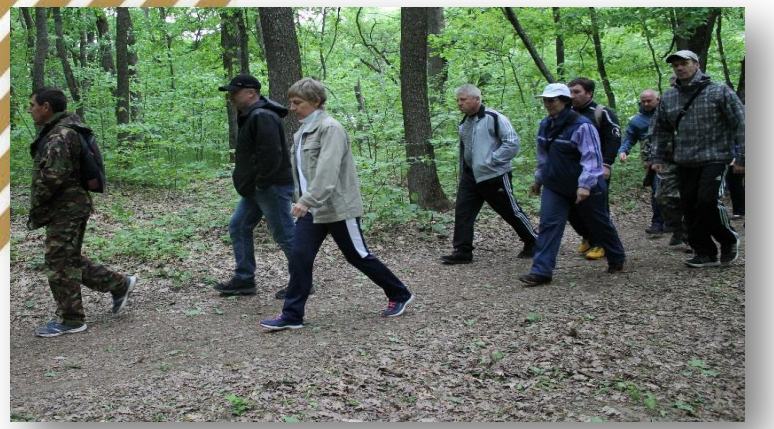


- Бег 30, 60, 100 метров
- Челночный бег 3х10 метров
- Бег 2000, 3000 метров



Планируемые виды испытаний нормативов ГТО

Туристский поход 5,10,15 км



Кросс (бег по пересеченной местности) 2,3,5 км

Плавание 25, 50 м

Стрельба из электронного оружия

Сотрудники УФКиС Белгородской области выполнившие на знак отличия ВФСК ГТО

№	ФИО	Знак
1	Жигалова Наталья Юрьевна	золото
2	Богачёва Елена Юрьевна	золото
3	Головина Виолетта Александровна	золото

Сотрудники УФКиС Белгородской области
НЕ выполнившие на знаки отличия

№	ФИО	Выполнили	Осталось	Знак
1	Химчук Алексей Николаевич	0	0	Нет
2	Гринякина Ольга Александровна	0	0	Нет
3	Долгинцева Евгения Александровна	0	0	Нет
4	Мочалов Кирилл Евгеньевич	0	0	Нет
5	Малютина Алина Александровна	0	0	Нет

Сотрудники УФКиС Белгородской области
НЕ зарегистрированные в системе АИС ГТО

№	ФИО	Знак
1	Михайленко Екатерина Васильевна	Нет в системе
2	Бухалина Екатерина Юрьевна	Нет в системе
3	Кузнецова Оксана Анатольевна	Нет в системе
4	Ростовский Алексей Александрович	Нет в системе
5	Рязанцева Галина Михайловна	Нет в системе

Сотрудники ГБУ «ЦАСиФК Белгородской области» выполнившие на знаки отличия

№	ФИО	Знак
1	Стрижакова Елена Владимировна	золото
2	Дереглазова Виктория Викторовна	золото
3	Свеженцева Лидия Грачевна	золото
4	Ремизов Александр Юрьевич	золото
5	Хомченко Любовь Сергеевна	золото
6	Федченко Юлия Геннадьевна	золото
7	Скачкова Алина Вячеславовна	золото
8	Животков Максим Викторович	золото
9	Воронков Александр Владимирович	золото
10	Клочков Александр Михайлович	золото
11	Малыгин Александр Вадимович	золото
12	Рыльский Сергей Васильевич	золото
13	Бондарев Михаил Сергеевич	золото
14	Павлова Ирина Александровна	серебро
15	Говорухина Кристина Викторовна	серебро
16	Суворов Николай Николаевич	серебро
17	Белоусова Марина Владимировна	серебро
18	Зайцев Алексей Алексеевич	бронза

Сотрудники ГБУ «ЦАСиФК Белгородской области»
НЕ выполнившие на знаки отличия

№	ФИО	Выполнили	Осталось	Знак
1	Пузанова Инна Николевна	0	0	Нет
2	Колесник Наталья Сергеевна	0	0	Нет
3	Магаранова Анна Викторовна	0	0	Нет
4	Приходько Дарья Юрьевна	0	0	Нет
5	Лунева Татьяна Владимировна	0	0	Нет
6	Головков Сергей Семенович	0	0	Нет
7	Кривцов Сергей Михайлович	0	0	Нет
8	Кухтинова Жанна Георгиевна	0	0	Нет
9	Малышев Данил Сергеевич	0	0	Нет
10	Решетник Елизавета Элизайдовна	0	0	Нет
11	Филатов Михаил Сергеевич	0	0	Нет
12	Шин Галина Александровна	0	0	Нет
13	Тарасов Руслан Владимирович	0	0	Нет

Сотрудники ГБУ «ЦАСиФК Белгородской области»
НЕ зарегистрированные в системе АИС ГТО

№	ФИО	Знак
1	Щека Анна Владимировна	Нет в системе
2	Куркин Василий Николаевич	Нет в системе
3	Чуйков Игорь Дмитриевич	Нет в системе
4	Зубкова Оксана Николаевна	Нет в системе
5	Крицкий Михаил Николаевич	Нет в системе
6	Островская Любовь Александровна	Нет в системе
7	Хохолин Константин	Нет в системе
8	Грицаев Виталий Сергеевич	Нет в системе
9	Войтенко Матвей Андреевич	Нет в системе
10	Головкова Ирина Ивановна	Нет в системе
11	Иванец Лариса Борисовна	Нет в системе
12	Кривцова Светлана Константиновна	Нет в системе
13	Норошкина Галина Николаевна	Нет в системе
14	Тарасова Олеся Сергеевна	Нет в системе
15	Черкашин Александр Васильевич	Нет в системе

Сотрудники ГБУ «СШОР №1 Белгородской области» выполнившие на знак отличия

№	ФИО	Знак
1	Звягинцева Наталья Алексеевна	золото
2	Евдокимова Дарья Владимировна	золото
3	Федченко Валерия Геннадьевна	золото
4	Рогов Евгений Александрович	серебро
5	Венников Сергей Васильевич	серебро

Сотрудники ГБУ «СШОР №1 Белгородской области»
НЕ выполнившие на знаки отличия

№	ФИО	Выполнили	Осталось	Знак
1	Минина Марина Александровна	0	0	Нет
2	Творонович Александр Вячеславович	5	2	Нет
3	Самойлова Ольга Алексеевна	7	2	Нет
4	Беседина Светлана Николаевна	0	0	Нет
5	Дончева Валентина Егоровна	0	0	Нет
6	Коваленко Виктория Юрьевна	0	0	Нет
7	Решетняк Марина Викторовна	0	0	Нет
8	Сокорева Ирина Ивановна	2	7	Нет
9	Балычева Ксения Юрьевна	0	0	Нет
10	Пономарь Наталья Ивановна	0	0	Нет
11	Балычев Артем Юрьевич	3	6	Нет
12	Балычев Юрий Борисович	0	0	Нет
13	Березнякова Наталья Васильевна	0	0	Нет
14	Бескишков Артем Юрьевич	0	0	Нет
15	Горбань Анатолий Александрович	0	0	Нет
16	Гребенюк Вероника Сергеевна	4	5	Нет
17	Жуков Игорь Михайлович	5	3	Нет
18	Костомахина Ксения Алексеевна	0	0	Нет
19	Кржеменевский Станислав Александрович	2	7	Нет
20	Крутикова Юлия Сергеевна	0	0	Нет
21	Литовкин Николай Николаевич	0	0	Нет
22	Лихонина Анна Вячеславовна	0	0	Нет
23	Невердинов Сергей Ямирович	0	0	Нет
24	Постовалова Евгения Александровна	6	2	Нет
25	Селезнева Ольга Васильевна	0	0	Нет
26	Утенин Олег Николаевич	0	0	Нет
27	Черниевский Владимир Павлович	0	0	Нет
28	Шарапов Вячеслав Сергеевич	0	0	Нет
29	Шевцов Владимир Владимирович	0	0	Нет

Сотрудники ГБУ «СШОР №1 Белгородской области»
НЕ выполнившие на знаки отличия

№	ФИО	Выполнили	Осталось	Знак
30	Чертова Людмила Николаевна	3	6	Нет
31	Подпоринов Сергей Юрьевич	3	5	Нет
32	Проскурин Петр Геннадьевич	5	4	Нет
33	Чиркова Елена Александровна	6	3	Нет
34	Козуб Анна Сергеевна	6	2	Нет

Сотрудники ГБУ «СШОР №1 Белгородской области»
НЕ зарегистрированные в системе АИС ГТО

№	ФИО	Знак
1	Сокорев Василий Викторович	Нет в системе
2	Васильев Юрий Иванович	Нет в системе
3	Анненко Дмитрий Михайлович	Нет в системе
4	Бугаева Ольга Андреевна	Нет в системе
5	Исаев Виталий Петрович	Нет в системе
6	Кравченко Анатолий Алексеевич	Нет в системе
7	Колодезный Олег Николаевич	Нет в системе
8	Ляшенко Александра Васильевна	Нет в системе
9	Маковская Александра Станиславовна	Нет в системе
10	Патраханов Александр Викторович	Нет в системе
11	Серопян Екатерина Владимировна	Нет в системе
12	Ханин Игорь Михайлович	Нет в системе
13	Чиркова Елена Александровна	Нет в системе

Сотрудники ГБУ «СШОР №2 Белгородской области»
выполнившие на знак отличия

№	ФИО	Знак
1	Лихтина Мария Васильевна	золото
2	Солодилин Дмитрий Сергеевич	золото

Сотрудники ГБУ «СШОР №2 Белгородской области»
НЕ выполнившие на знаки отличия

№	ФИО	Выполнили	Осталось	Знак
1	Альшаева Светлана Анатольевна	0	0	Нет
2	Гашков Вадим Дмитриевич	0	0	Нет
3	Григоренко Игорь Игоревич	0	0	Нет
4	Еремина Светлана Николаевна	0	0	Нет
5	Захватенкова Наталья Викторовна	0	0	Нет
6	Захватенков Иван Леонидович	0	0	Нет
7	Зуйченко Дмитрий Александрович	0	0	Нет
8	Иваштенко Алла Викторовна	0	0	Нет
9	Калашникова Татьяна Николаевна	0	0	Нет
10	Коновалов Виктор Стефанович	0	0	Нет
11	Литвинова Наталья Борисовна	0	0	Нет
12	Немыкин Владимир Николаевич	0	0	Нет
13	Семыкин Алексей Николаевич	0	0	Нет
14	Тарабрин Александр Иванович	0	0	Нет
15	Тихонов Александр Иванович	0	0	Нет
16	Шелест Надежда Юрьевна	0	0	Нет
17	Шестаков Сергей Александрович	0	0	Нет

Сотрудники ГБУ «СШОР №2 Белгородской области»
НЕ зарегистрированные в системе АИС ГТО

№	ФИО	Знак
1.	Алимаскин Виталий Иванович	Нет в системе
2.	Багрей Дмитрий Анатольевич	Нет в системе

Сотрудники ГБУ «СШ №3 Белгородской области им. Б.В.Пилкина»
НЕ выполнившие на знаки отличия

№	ФИО	Выполнили	Осталось	Знак
1	Васильева Марина Валерьевна	0	0	Нет
2	Гончарова Людмила Владимировна	0	0	Нет
3	Детянцева Лариса Николаевна	0	0	Нет
4	Иваницкая Екатерина Викторовна	0	0	Нет
5	Кожанова Кора Юрьевна	0	0	Нет
6	Кравченко Елена Александровна	0	0	Нет
7	Лангавый Андрей Николаевич	0	0	Нет
8	Листопадова Наталья Алексеевна	0	0	Нет
9	Локтионова Оксана Владимировна	0	0	Нет
10	Малюченко Людмила Николаевна	0	0	Нет
11	Марковская Оксана Сергеевна	0	0	Нет
12	Пономарева Алина Юрьевна	0	0	Нет
13	Семенова Елена Юрьевна	0	0	Нет
14	Субботина Олеся Петровна	0	0	Нет
15	Тарасов Константин Юрьевич	0	0	Нет
16	Тарасов Юрий Анатольевич	0	0	Нет
17	Тарасова Елена Анатольевна	0	0	Нет
18	Ткачева Елена Андреевна	0	0	Нет
19	Фиронова Ольга Викторовна	0	0	Нет
20	Чепурных Евгений Анатольевич	0	0	Нет

Сотрудники ГБУ «СШ №3 Белгородской области им. Б.В.Пилкина»
НЕ зарегистрированные в системе АИС ГТО

№	ФИО	Знак
1	Авдеева Алена Игоревна	Нет в системе
2	Антонюк Жанна Михайловна	Нет в системе
3	Бакина Елена Борисовна	Нет в системе
4	Блошенко Константин Валерьевич	Нет в системе
5	Богданова Кристина Юрьевна	Нет в системе
6	Гузев Николай Викторович	Нет в системе
7	Золотарев Сергей Михайлович	Нет в системе
8	Козлитин Андрей Иванович	Нет в системе
9	Куровская Элина Геннадьевна	Нет в системе
10	Макаренко Илья Александрович	Нет в системе
11	Никонова Нина Викторовна	Нет в системе
12	Ординская Ирина Петровна	Нет в системе
13	Пилющенко Любовь Викторовна	Нет в системе
14	Семенова Наталья Юрьевна	Нет в системе
15	ТоперманДариммая Ивановна	Нет в системе
16	Трунова Светлана Викторовна	Нет в системе
17	Хасэгава Дина Николаевна	Нет в системе
18	Хоркина Юлия Васильевна	Нет в системе
19	Череповская Мария Васильевна	Нет в системе

Сотрудники ОГАУ «Спортивная школа олимпийского резерва №4 Белгородской области» выполнившие на знаки отличия

№	ФИО	Знак
1	Королёва Марина Сергеевна	золото
2	Восковский Сергей Андреевич	золото
3	Швед Виктор Николаевич	золото
4	Абди Оглы рустам	золото
5	Беленова Екатерина Юрьевна	золото
6	Смольякова Анастасия Михайловна	бронза
7	Авдеев Денис Игоревич	бронза

Сотрудники ОГАУ «Спортивная школа олимпийского резерва №4 Белгородской области» НЕ выполнившие на знаки отличия

№	ФИО	Выполнили	Осталось	Знак
1	Абдулин Руслан Талантбекович	5	4	Нет
2	Чумак Артем Владимирович	7	2	Нет
3	Клюшина Вероника Александровна	5	4	Нет
4	Козлитин Юрий Алексеевич	5	4	Нет
5	Аушева Оксана Сергеевна	5	3	Нет
6	Авдеева Ирина Николаевна	5	4	Нет
7	Акулов Андрей Григорьевич	5	4	Нет
8	Борисенко Кира Вячеславовна	5	3	Нет
9	Бутырина Марина Александровна(д/о)	5	4	Нет
10	Быканова Александра Васильевна	5	4	Нет
11	Балабанов Сергей Сергеевич	5	3	Нет
12	Варламова Ольга Геннадьевна	5	4	Нет
13	Штыпула Евгения Олеговна	5	4	Нет
14	Гаврилова Татьяна Александровна	5	4	Нет
15	Григоренко Ирина Петровна	5	4	Нет
16	Гуденаки Екатерина Анатольевна (д/отпуск)	5	4	Нет
17	Дереча Андрей Сергеевич	5	4	Нет
18	Дикунова Галина Игоревна	5	3	Нет
19	Земцева Юлия Васильевна	5	4	Нет
20	Зыбин Сергей Михайлович	5	4	Нет
21	Иванова Елена Леонидовна	5	3	Нет
22	Кизилова Екатерина Сергеевна	5	4	Нет
23	Кольвах Эдуард Константинович	5	4	Нет
24	Косенко Ирина Викторовна	5	4	Нет
25	Ладанов Игорь Анатольевич	5	4	Нет
26	Лихонина Анна Вячеславовна (совместитель)	5	3	Нет
27	Мезинова (Соболева) Наталья Владимировна	5	4	Нет
28	Меденцев Антон Сергеевич	5	4	Нет
29	Мироненко Светлана Владимировна	5	3	Нет
30	Моргун Александра Владимировна	5	4	Нет

Сотрудники ОГАУ «Спортивная школа олимпийского резерва №4 Белгородской области» НЕ выполнившие на знаки отличия

№	ФИО	Выполнили	Осталось	Знак
31	Надирова Екатерина Николаевна	5	4	Нет
32	Неклюдова Алена Вячеславовна	7	4	Нет
33	Никитин Михаил Васильевич	5	4	Нет
34	Оглезнева Галина Владимировна	4	3	Нет
35	Петрова Татьяна Александровна	5	4	Нет
36	Подчасова Елена Сергеевна	5	4	Нет
37	Резанова Яна Владимировна	5	3	Нет
38	Рогова Екатерина Викторовна(д/отпуск)	6	4	Нет
39	Романова Наталья Николаевна	5	4	Нет
40	Родионова Эльмира Хусаиновна	5	3	Нет
41	Рыжова Валерия Юрьевна (д/о)	5	4	Нет
42	Снимщикова Татьяна Юрьевна	4	4	Нет
43	Сабельников Юрий Витальевич	5	3	Нет
44	Савкин Игорь Алексеевич	5	4	Нет
45	Савкина Ирина Викторовна	5	4	Нет
46	Савкин Евгений Игоревич	3	4	Нет
47	Соболева Евгения Андреевна	5	3	Нет
48	Стольникова Светлана Анатольевна	5	4	Нет
49	Тимонова Кристина Юрьевна	5	4	Нет
50	Токарева Марина Анатольевна	5	3	Нет
51	Чижикова Елена Владимировна	5	4	Нет
52	Шаталова Оксана Сергеевна	5	4	Нет
53	Юшина Эльвира Николаевна	5	4	Нет
54	Яловенко Сергей Викторович	3	4	Нет

Сотрудники ОГАУ «Спортивная школа олимпийского резерва №4 Белгородской области» НЕ зарегистрированные в системе АИС ГТО

№	ФИО	Знак
1	Бубырева Юлия Сергеевна (д/о)	Нет в системе
2	Долманов Сергей Владимирович	Нет в системе
3	Балбеков Александр Николаевич	Нет в системе
4	Монакова Лилия Евгеньевна	Нет в системе
5	Обернихина (Тарасова) Екатерина Юрьевна	Нет в системе
6	Фролова Римма Павловна	Нет в системе

Сотрудники ОГБУ «ЦСП Белгородской области» выполнившие на знак отличия

№	ФИО	Знак
1	Матющенко Анастасия Дмитриевна	золото
2	Гурская Дарья Владимировна	золото
3	Луценко Анастасия Геннадьевна	золото
4	Башкатов Владимир Юрьевич	золото
5	Чуканова Елена Константиновна	золото
6	Дрогомерецкий Вячеслав Михайлович	серебро
7	Шевелева Александра Иосифовна	серебро
8	Волкова Светлана Викторовна	бронза

Сотрудники ОГБУ «ЦСП Белгородской области»
НЕ выполнившие на знаки отличия

№	ФИО	Выполнили	Осталось	Знак
1	Шеенко Елена Эдуардовна	3	5	Нет
2	СмоляковаТатьяна Викторовна	4	4	Нет
3	Лопаева Елена Игоревна	6	3	Нет
4	Архипова Любовь Михайловна	5	4	Нет
5	Алексеев Алексей Геннадьевич	4	5	Нет
6	Губорева Анна Васильевна	6	3	Нет
7	Сабельников Юрий Витальевич	0	0	Нет
8	Катаев Михаил Евгеньевич	0	0	Нет
9	Середа Наталья Сергеевна	0	0	Нет
10	Лихтин Андрей Васильевич	0	0	Нет
11	Апанасенко Валерий Иванович	0	0	Нет
12	Безрук Андрей Анатольевич	0	0	Нет

Сотрудники ОГБУ «ЦСП Белгородской области»
НЕ зарегистрированные в системе АИС ГТО

№	ФИО	Знак
1	Груздова Тамара Николаевна	Нет в системе
2	Васильев Юрий Иванович	Нет в системе
3	Горлов Александр Николаевич	Нет в системе
4	Гудаков Лев Николаевич	Нет в системе
5	Магомедов Михаил Анатольевич	Нет в системе
6	Патраханов Александр Викторович	Нет в системе
7	Поваляев Юрий Егорович	Нет в системе
8	Петров Андрей Александрович	Нет в системе
9	Соколов Дмитрий Сергеевич	Нет в системе
10	Чуканов Дмитрий Вениаминович	Нет в системе

Нормативы испытаний (тестов)

VI. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет)*
ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
	Обязательные испытания (тесты)						
1.	Бег на 30 м (с)	5,9	5,7	5,1	6,4	6,1	5,4
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,5	9,6	11,2	10,7	9,9
	или бег на 100 м (с)	17,8	17,4	16,4	18,8	18,2	17,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	13.10	12.30	10.50	14.00	13.10	11.35
3.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	12	18	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	10	12	17	9	11	16
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+8	+11	+16	+7	+9	+14
	Испытания (тесты) по выбору						
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,0	8,8	8,2	9,3	9,0	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	–	–	–
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	32	35	43	24	29	37
8.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	15	18
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	21.00	19.40	18.10	22.30	20.45	18.30
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	19.15	18.30	17.30	22.00	20.15	18.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	1.00	1.25	1.15	1.00
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, 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
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	15					
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее–Комплекс)	7	8	9	7	8	9

VI. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет)*
МУЖЧИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
	Обязательные испытания (тесты)						
1.	Бег на 30 м (с)	4,8	4,6	4,3	5,4	5,0	4,6
	или бег на 60 м (с)	9,0	8,6	7,9	9,5	9,1	8,2
	или бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1	15,1	14,8	13,8
2.	Бег на 3000 м (мин, с)	14.30	13.40	12.00	15.00	14.40	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	15	7	9	13
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	28	32	44	22	25	39
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	21	25	43	19	23	40
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+5	+7	+12
	Испытания (тесты) по выбору						
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,0	7,7	7,1	8,2	7,9	7,4
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	430	–	–	–
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	205	220	235
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	33	37	48	30	35	45
9.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27.00	25.30	22.00	27.30	26.30	22.30
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.00	25.00	22.00	26.30	26.00	22.30
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.10	1.00	0.50	1.15	1.05	0.55
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, 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
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	15					
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее–Комплекс)	7	8	9	7	8	9

VII. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 30 до 39 лет)*
ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	7,3	6,8	5,7	7,9	7,2	5,9
	или бег на 60 м (с)	12,9	12,3	10,7	13,2	12,6	10,9
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	14.30	13.50	12.00	15.00	14.20	12.30
3.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	10	16	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	5	7	13	4	6	11
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+5	+7	+13	+4	+6	+12
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	150	170	130	140	165
6.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	19	22	33	17	20	29
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	11	13	17	9	11	16
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	23.30	21.30	19.00	24.40	22.10	20.30
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	22.30	21.00	18.30	23.30	21.40	20.00
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.05	1.35	1.25	1.10
10.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, 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
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		6	7	8	6	7	8

VII. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 30 до 39 лет)*
МУЖЧИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,7	4,9	7,1	6,3	5,2
	или бег на 60 м (с)	12,1	11,1	8,9	12,5	11,5	9,2
2.	Бег на 3000 м (мин, с)	15.10	14.50	13.20	15.45	15.00	13.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	7	12	4	6	10
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	14	22	10	13	21
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	16	19	32	13	17	29
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	19	22	39	18	21	37
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+11	+2	+4	+10
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	195	205	225
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	29	34	27	29	34
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	26	31	41	24	29	39
8.	Бег на лыжах 5 км (мин, с)**	29.00	27.00	23.30	31.50	29.50	25.50
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин,с)	28.00	26.30	23.00	29.00	28.00	25.00
9.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.15	1.05	0.55	1.20	1.15	1.00
10.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электроннного оружия»	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		6	7	8	6	7	8

VIII. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 40 до 49 лет)*
ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 40 до 44 лет			от 45 до 49 лет		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2000 м (мин, с)	16.10	15.10	13.00	17.20	16.10	13.40
2.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	8	14	5	7	12
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	3	5	10	3	5	9
3.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+11	+2	+4	+10
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Бег на 30 м (с)	8,5	7,9	6,2	8,7	8,2	6,5
	или бег на 60 м (с)	13,8	13,2	11,5	14,9	14,0	11,6
5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	14	16	25	10	12	21
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)**	22.30	20.50	18.00	23.50	22.30	19.30
	или кросс на 2 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	17.00	16.00	13.30	18.00	17.00	14.30
7.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.38	1.28	1.15	1.40	1.30	1.20
8.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	13	16	22	10	13	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	16	21	27	13	18	25
9.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	5					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		5	5	7	5	5	7

VIII. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 40 до 49 лет)*
МУЖЧИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 40 до 44 лет			от 45 до 49 лет		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2000 м (мин, с)	13.00	12.00	10.00	13.20	12.15	10.30
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	9	3	5	8
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	10	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	13	17	28	11	15	27
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	14	17	28	9	11	23
3.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+9	0	+2	+8
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Бег на 30 м (с)	7,9	7,3	5,6	8,1	7,6	6,0
	или бег на 60 м (с)	12,8	12,0	9,6	14,4	13,5	11,1
5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	22	27	35	19	24	31
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	37.00	34.40	28.10	40.00	37.00	31.00
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	22.00	20.30	16.30	23.00	21.00	17.00
7.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.20	1.10	1.00	1.25	1.15	1.05
8.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	13	16	25	10	13	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	16	21	30	13	18	30
9.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	5					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		5	5	7	5	5	7

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 50 до 54 лет			от 55 до 59 лет		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2000 м (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 лёжа на полу (количество раз)	3	5	8	2	4	7
3.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+9	+1	+3	+8
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	31.00	30.00	28.00	32.00	31.00	29.00
5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	8	11	18	7	9	15
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)**	26.20	25.20	22.00	27.00	26.00	23.40
	или кросс на 2 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	19.00	18.00	15.30	21.00	20.00	16.30
7.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.45	1.35	1.25	1.50	1.40	1.30
8.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	7	10	18	7	10	18
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	10	15	23	10	15	23
9.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	5					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		5	5	7	5	5	7

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 50 до 54 лет			от 55 до 59 лет		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2000 м (мин, с)	13.50	12.45	11.00	14.00	13.00	12.00
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	7	2	3	6
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	4	7	15	3	5	12
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9	12	24	7	10	18
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	8	10	20	6	8	18
3.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	-1	+1	+7	-2	0	+5
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	27.00	26.00	24.00	28.00	27.00	25.00
5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	14	19	27	11	15	24
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	44.00	40.40	34.00	50.00	45.30	37.00
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	23.30	21.30	18.00	24.00	22.00	19.00
7.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.10	1.35	1.25	1.15
8.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	13	22	10	13	22
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	13	18	27	13	18	27
9.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	5					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		5	5	7	5	5	7

Процесс получения знака отличия ГТО

Отчетный период: С 1 января по 31 декабря

I квартал	II квартал	III квартал	IV квартал
Январь	Апрель	Июль	Октябрь
Февраль	Май	Август	Ноябрь
Март	Июнь	Сентябрь	Декабрь

Процесс получения знака отличия ГТО

Регистрация на сайте ВФСК ГТО → Запись на тестирование → Выполнение тестирования → Присвоение знака → Получение знака

- После выполнения всех нормативов на знак ГТО, система АИС ГТО производит проверку и присвоение знаков в личных кабинетах пользователей
- По окончанию каждого квартала Федеральный оператор направляет свод информации «выгрузку» для сверки всех значкистов в региональный центр ГТО
- Оператор РЦТ ГТО проверяет каждого человека на наличие ошибок в личных данных, проверенную выгрузку направляется ФО.

Процесс получения знака отличия ГТО

- РЦТ ГТО составляет приказ и представления на знаки отличия ГТО
- После подписания приказа из Казани осуществляется пересылка знаков и удостоверений в пункт выдачи в Москву
- РЦТ ГТО заполняет документов для получения знаков на пункте выдачи в г. Москва
- РЦТ ГТО получает знаки отличия ГТО на Белгородскую область в пункте выдачи в Москве
- Оператор РЦТ ГТО формирует акты приема-передачи знаков для муниципальных центров тестирования
- Выдача знаков отличия МЦТ и гражданам БО