

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

Наименование физического качества умения или навыка	Виды испытаний (тесты)
Скоростные возможности	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Челночный бег 3x10 м (с)</li> <li>2. Бег на 30 м (с)</li> <li>3. Бег на 60 м (с)</li> <li>4. Бег на 100 м (с)</li> </ol>
Сила	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)</li> <li>2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)</li> <li>3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)</li> <li>4. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)</li> <li>5. Сгибание и разгибание рук в упоре о сидение стула (количество раз)</li> <li>6. Рывок гири 16 кг (количество раз)</li> </ol>
Выносливость	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег на 1 км (мин, с)</li> <li>2. Бег на 1,5 км (мин, с)</li> <li>3. Бег на 2 км (мин, с)</li> <li>4. Бег на 3 км (мин, с)</li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Смешанное передвижение на 1 км (без учета времени)</li> <li>6. Смешанное передвижение на 2 км (без учета времени)</li> <li>7. Смешанное передвижение на 3 км (без учета времени)</li> <li>8. Смешанное передвижение на 4 км (без учета времени)</li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>9. Скандинавская ходьба 2 км (без учета времени)</li> <li>10. Скандинавская ходьба 3 км (без учета времени)</li> <li>11. Скандинавская ходьба 4 км (без учета времени)</li> </ol>
Гибкость	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пальцами голеностопные суставы)</li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол ладонями)</li> <li>3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (касание пола пальцами рук)</li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см)</li> </ol>

Прикладные навыки	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег на лыжах на 1 км (мин, с)</li> <li>2. Бег на лыжах на 2 км (мин, с)</li> <li>3. Бег на лыжах на 3 км (мин, с)</li> <li>4. Бег на лыжах на 5 км (мин, с)</li> <li>5. Передвижение на лыжах 2 км</li> <li>6. Передвижение на лыжах 4 км</li> <li>7. Передвижение на лыжах 5 км</li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>8. Кросс по пересеченной местности на 1 км (без учета времени)</li> <li>9. Кросс по пересеченной местности на 2 км (без учета времени)</li> <li>10. Кросс по пересеченной местности на 3 км (без учета времени)</li> <li>11. Кросс по пересеченной местности на 5 км (без учета времени)</li> <li>12. Смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности (без учета времени)</li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>13. Плавание без учета времени 10 м</li> <li>14. Плавание без учета времени 15 м</li> <li>15. Плавание без учета времени 25 м</li> <li>16. Плавание без учета времени 50 м</li> <li>17. Плавание на 50 м с учетом времени (мин, с)</li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>18. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5м (количество очков)</li> <li>19. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5 м (количество очков)</li> <li>20. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10м (количество очков)</li> <li>21. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10 м (количество очков)</li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>22. Туристский поход с проверкой туристских навыков</li> </ol>
Скоростно-силовые возможности	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)</li> <li>2. Прыжок в длину с разбега (см)</li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Метание мяча весом 150 г (м)</li> <li>4. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)</li> <li>5. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)</li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)</li> </ol>
Координационные способности	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)

---

1Пункт 15 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, № 25, ст. 3309) (далее – Положение).

2Пункт 15 Положения.

3Пункт 15 Положения.

4Пункт 15 Положения.

5Пункт 15 Положения.

6Пункт 15 Положения.