

Перечень вариативных программ тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

1. Зимние вариативные программы

№	Программы / Ступени и возраст	II 9-10	III 11-12	IV 13-15	V 16-17	VI-VII 18-29, 30-39	VIII-IX 40-49, 50-59	X-XI 60-69, 70+
зимние двоеборья:								
1	сгибание и разгибание рук (3 мин), лыжная гонка;	+	+					+
2	подтягивание на высокой перекладине (Ю,М) /сгибание и разгибание рук (Д,Ж), лыжная гонка.		+	+	+	+	+	
зимние троеборья:								
1	сгибание и разгибание рук (3 мин), тестирование гибкости, лыжная гонка;	+	+					+
2	подтягивание на высокой перекладине (Ю,М) /сгибание и разгибание рук (Д,Ж), тестирование гибкости, лыжная гонка;		+	+	+	+	+	
3	стрельба, подтягивание на высокой перекладине (Ю,М) /сгибание и разгибание рук (Д,Ж), лыжная гонка;		+	+	+	+	+	+
4	стрельба, рывок гири (16кг), лыжная гонка (Ю,М).				+	+	+	
зимние четырехборья:								
1	сгибание и разгибание рук (3мин,Ю,Д,М,Ж), тестирование гибкости, поднимание туловища (1 мин.), лыжная гонка;	+	+					+
2	мини-баскетбол, подтягивание на высокой перекладине (Ю)/сгибание и разгибание рук (Д), тестирование гибкости, лыжная гонка;		+	+	+			
3	подтягивание на высокой перекладине (Ю,М)/сгибание и разгибание рук (Д,Ж), тестирование гибкости, поднимание туловища (1 мин), лыжная гонка;		+	+	+	+	+	
4	стрельба, подтягивание на высокой перекладине (Ю,М)/сгибание и разгибание рук (Д,Ж), тестирование гибкости, лыжная гонка;		+	+	+	+	+	+
5	подтягивание на высокой перекладине (Ю,М) /сгибание и разгибание рук (Д,Ж), тестирование гибкости, самозащита без оружия, лыжная гонка.			+	+	+		
зимние пятиборья:								
1	подтягивание на высокой перекладине (Ю,М) /сгибание и разгибание рук (Д,Ж), тестирование гибкости, прыжок в длину с места, поднимание туловища (1 мин), лыжная гонка;		+	+	+	+	+	
2	стрельба, подтягивание на высокой перекладине (Ю,М)/сгибание и разгибание рук (Д,Ж), поднимание туловища (1мин.), тестирование гибкости, лыжная гонка.		+	+	+	+	+	

2. Летние вариативные программы

№	Программы / Ступени и возраст	II 9-10	III 11-12	IV 13-15	V 16-17	VI-VII 18-29, 30-39	VIII-IX 40-49, 50-59	X-XI 60-69, 70+
летние двоеборья:								
1	сгибание и разгибание рук (3 мин, М,Д,Ю,Д,М,Ж), бег на выносливость;	+	+					+
2	подтягивание на высокой перекладине (3 мин, Ю,М) сгибание и разгибание рук (3 мин,Д,Ж), бег на выносливость.			+	+	+	+	
летние троеборья:								
1	бег 30 м (60м или 100м), подтягивание на высокой перекладине (Ю,М) / сгибание и разгибание рук (мальч,Д,Ж), бег на выносливость;	+	+	+	+	+		
2	подтягивание на высокой перекладине (Ю,М) / сгибание и разгибание рук (мальч,Д,Ж), тестирование гибкости, бег на выносливость;	+	+	+	+	+	+	+
3	стрельба, подтягивание на высокой перекладине (Ю,М) / сгибание и разгибание рук (мальч, Д,Ж) бег на выносливость;	+	+	+	+	+	+	+
4	стрельба, плавание 25м или 50м, бег на выносливость;	+	+	+	+	+	+	+
5	стрельба, рывок гири (16кг), бег на выносливость.				+	+	+	
летние четырехборья:								
1	бег 30 м (60м или 100м), тестирование гибкости, подтягивание на высокой перекладине (Ю,М) / сгибание и разгибание рук (мальч, Д, Ж), бег на выносливость;	+	+	+	+	+		
2	бег 30м или 60м, мини-футбол или мини-баскетбол, подтягивание на высокой перекладине (3 мин,Ю,М) / сгибание и разгибание рук (Д), бег на 1000 м;	+	+	+	+			
3	стрельба, подтягивание на высокой перекладине (Ю,М) / сгибание и разгибание рук (Д,Ж), плавание 50 м, бег на выносливость.		+	+	+	+	+	
4	подтягивание на высокой перекладине (Ю,М) / сгибание и разгибание рук (мальч,Д,Ж), тестирование гибкости, самозащита без оружия, бег на выносливость;			+	+	+		
5	подтягивание на высокой перекладине (Ю,М), сгибание и разгибание рук (мальч,Д,Ж), тестирование гибкости, поднимание туловища (1 мин), бег на выносливость.	+	+	+	+	+	+	+
летние пятиборья:								
1	бег 30м или 60м, прыжок в длину с места, тестирование гибкости, плавание 25м или 50м, бег на 1000м или 1500м;	+	+					
2	стрельба, поднимание туловища (1 мин), тестирование гибкости, плавание 25м или 50м, бег на выносливость;	+	+	+	+	+	+	+
3	стрельба, подтягивание на высокой перекладине (Ю,М) / сгибание и разгибание рук (М,Д,Ж), тестирование гибкости, прыжок в длину с места, бег на выносливость;	+	+	+	+	+	+	
4	Стрельба, плавание (50 м или 100 м), бег (60 м или 100 м), метание мяча (150 г) или спортивного снаряда (700/500 г), бег на выносливость.		+	+	+	+	+	

№	Программы / Ступени и возраст	II 9-10	III 11-12	IV 13-15	V 16-17	VI-VII 18-29, 30-39	VIII-IX 40-49, 50-59	X-XI 60-69, 70 +
летние шестиборья:								
1	бег 30м (60м или 100м), прыжок в длину с места, тестирование гибкости, подтягивание на высокой перекладине (Ю,М) / сгибание и разгибание рук (М,Д,Ж) в упоре лежа на полу, поднимание туловища (1 мин), бег на выносливость;	+	+	+	+	+		
2	бег 30м (60м или 100м), прыжок в длину с места, тестирование гибкости, метание мяча (150г) или спортивного снаряда (700/500 г), поднимание туловища (1 мин), бег на выносливость;	+	+	+	+	+		
3	Стрельба, рывок гири (16кг), самозащита без оружия, плавание 50м, бег 60м или 100м, бег на выносливость (Ю,М).				+	+		
летнее семиборье:								
1	бег 30м (60м или 100м), прыжок в длину с места, подтягивание на высокой перекладине (Ю,М) / сгибание и разгибание рук (мальч,Д,Ж), тестирование гибкости, метание мяча (150г) или спортивного снаряда (700/500 г), поднимание туловища (1 мин), бег на выносливость;	+	+	+	+	+		
летние восьмиборья:								
2	бег 30м или 60м, прыжок в длину с места, подтягивание на высокой перекладине (Ю) / сгибание и разгибание рук (мальч,Д), тестирование гибкости, метание мяча (150 г), плавание 25м или 50м, поднимание туловища (1 мин), бег на выносливость;	+	+	+				
3	бег 60м или 100 м, прыжок в длину с места, подтягивание на высокой перекладине (Ю,М) / сгибание и разгибание рук (Д,Ж) в упоре лежа на полу, тестирование гибкости, стрельба, плавание 50 м, метание спортивного снаряда (700г/500 г), бег на выносливость(Ю,М,Д,Ж)				+	+		
летнее девятиборье:								
1	бег 60м или 100м, прыжок в длину с места, подтягивание на высокой перекладине (Ю,М) / сгибание и разгибание рук (Д,Ж), тестирование гибкости, метание мяча (150 г) или спортивного снаряда ((700г/500г), стрельба, плавание 50 м, поднимание туловища (1 мин), бег на выносливость;		+	+	+	+		
<p>Примечания:</p> <p>1. Участники выступают на дистанциях бега, плавания и лыжных гонок, в упражнениях силовой гимнастики, метания и стрельбы соответствующих видам испытаний ВФСК ГТО «своих» ступеней.</p> <p>2. Упражнения стрельбы и контрольное время выполнения упражнений силовой гимнастики (1мин, 3мин, 4мин) определяются положением о мероприятии ВФСК ГТО, с учетом технической и функциональной подготовленности участников, наличия разработанных таблиц оценок результатов. В порядке инновации, с учетом возможности организаторов мероприятий ВФСК ГТО допускается включение в программы мини-баскетбола (стритбола) и мини-футбола.</p>								