

## ПОСТАНОВЛЕНИЕ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

27 февраля 2023 г. № 10

### О Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь «Готов к труду и обороне»

На основании пунктов [3](#) и [5](#) статьи 29 Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-3 «О физической культуре и спорте» Министерство спорта и туризма Республики Беларусь ПОСТАНОВЛЯЕТ:

1. Учредить нагрудный знак Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь «Готов к труду и обороне».

2. Утвердить [Положение](#) о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь «Готов к труду и обороне» (прилагается).

3. Признать утратившими силу:

[постановление](#) Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 2 июля 2014 г. № 16 «Об утверждении Положения о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь»;

[постановление](#) Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 29 сентября 2020 г. № 31 «Об изменении постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 2 июля 2014 г. № 16»;

[постановление](#) Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 15 «Об изменении постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 2 июля 2014 г. № 16»;

[постановление](#) Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 20 октября 2020 г. № 34 «О порядке и условиях выдачи нагрудного значка».

4. Настоящее постановление вступает в силу с 1 июля 2023 г.

*Министр*

*С.М.Ковальчук*

СОГЛАСОВАНО

*Министерство образования  
Республики Беларусь*

*Брестский областной  
исполнительный комитет*

*Витебский областной  
исполнительный комитет*

*Гомельский областной  
исполнительный комитет*

*Гродненский областной  
исполнительный комитет*

*Минский областной  
исполнительный комитет*

*Минский городской  
исполнительный комитет*

*Могилевский областной  
исполнительный комитет*

*УТВЕРЖДЕНО*

*[Постановление](#)  
Министерства  
спорта и туризма  
Республики Беларусь  
27.02.2023 № 10*

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

### **о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь «Готов к труду и обороне»**

1. Настоящее Положение определяет состав, цели и задачи Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь «Готов к труду и обороне» (далее, если не установлено иное, – комплекс ГТО), а также порядок и условия вручения нагрудного знака комплекса ГТО (далее, если не установлено иное, – нагрудный знак).

2. Комплекс ГТО представляет собой совокупность программ и нормативов в качестве основы физического воспитания населения с учетом половозрастных и иных факторов.

3. Целью комплекса ГТО является развитие физической культуры и спорта, оздоровление и физическое воспитание населения, формирование здорового образа жизни.

4. Задачами комплекса ГТО являются:

создание и развитие физкультурного движения в Республике Беларусь;

повышение эффективности физического воспитания населения;

обеспечение преемственности в формировании здорового образа жизни населения;

привлечение населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, участию в физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и спортивных мероприятиях.

5. Комплекс ГТО состоит из трех программ:

физкультурно-оздоровительная программа;

программа физкультурно-спортивных многоборий;

программа мотивации и стимулирования занятий физической культурой и спортом.

6. Уровень физической подготовленности населения определяется с учетом половозрастных групп.

7. К выполнению нормативов физкультурно-оздоровительной программы и программы физкультурно-спортивных многоборий комплекса ГТО допускаются лица, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе.

8. Физкультурно-оздоровительная программа комплекса ГТО состоит из 6 ступеней, дифференцированных по различным возрастным группам граждан от 6 до 59 лет и старше:

8.1. I ступень для детей 6–10 лет.

Цель ступени: формирование начального уровня физической культуры.

Задачи ступени:

формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом;

развитие основных двигательных умений и навыков;

удовлетворение потребности детей в двигательной активности;

мотивация к занятиям физической культурой.

Нормативы уровня физической подготовленности I ступени для детей 6–10 лет определены согласно [приложению 1](#);

8.2. II ступень для детей 11–16 лет.

Цель ступени: формирование базового уровня физической культуры.

Задачи ступени:

формирование интереса к занятиям физической культурой, участию в соревновательной и игровой деятельности;

мотивация к самостоятельному выполнению физических упражнений, комплексов физических упражнений;

подготовка к выполнению нормативов программы физкультурно-спортивного многоборья «Защитник Отечества» для юношей допризывного и призывного возраста (15–17 лет и старше).

Нормативы уровня физической подготовленности II ступени для детей 11–16 лет определены согласно [приложению 2](#);

8.3. III ступень для девушек и юношей 17–18 лет.

Цель ступени: формирование интереса к занятиям физической культурой с учетом профильной ориентации.

Задачи ступени:

осуществление профильной физической подготовки к службе в Вооруженных Силах Республики Беларусь, профессиональной деятельности;

мотивация к самостоятельному выполнению физических упражнений, комплексов физических упражнений, регулярным занятиям физической культурой;

формирование самоконтроля за занятиями физической культурой.

Нормативы уровня физической подготовленности III ступени для девушек и юношей 17–18 лет определены согласно [приложению 3](#);

8.4. IV ступень для граждан 19–22 лет.

Цель ступени: формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом с учетом дифференцированной профессионально-прикладной направленности.

Задачи ступени:

формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом;

оказание содействия в организации занятий физической культурой и спортом.

Нормативы уровня физической подготовленности IV ступени для граждан 19–22 лет определены согласно [приложению 4](#);

8.5. V ступень для граждан 23–29 лет, 30–39 лет, 40–49 лет, VI ступень для граждан 50–59 лет и старше.

Цель ступеней: совершенствование физической культуры и профессионально-прикладной физической подготовки.

Задачи ступеней:

ориентация граждан на преимущества и ценности здорового образа жизни, занятия физической культурой;  
мотивация граждан для систематических занятий физической культурой и спортом;  
поддержание уровня физической подготовленности.

Нормативы уровня физической подготовленности V ступени для граждан 23–29 лет, 30–39 лет, 40–49 лет определены согласно [приложению 5](#). Нормативы уровня физической подготовленности VI ступени для граждан 50–59 лет и старше определены согласно [приложению 6](#). При этом упражнения выполняются при условии отсутствия медицинских противопоказаний.

9. Лицам, выполнившим нормативы, предусмотренные комплексом ГТО, на официальных спортивно-массовых мероприятиях, проводимых в соответствии с республиканскими и местными календарными планами проведения спортивно-массовых мероприятий, вручается нагрудный знак соответствующего достоинства.

При условии получения оценки по каждому нормативу не ниже 5 баллов вручается нагрудный знак бронзового достоинства, 7 баллов – нагрудный знак серебряного достоинства, 9 баллов – нагрудный знак золотого достоинства:

лицам в возрасте от 6 до 10 лет, выполнившим нормативы I ступени физкультурно-оздоровительной программы комплекса ГТО, по формам согласно приложениям [7–9](#);

лицам в возрасте от 11 до 16 лет, выполнившим нормативы II ступени физкультурно-оздоровительной программы комплекса ГТО, по формам согласно приложениям [10–12](#);

лицам в возрасте 17–18 лет, выполнившим нормативы III ступени физкультурно-оздоровительной программы комплекса ГТО, по формам согласно приложениям [13–15](#);

лицам в возрасте от 19 до 22 лет, выполнившим нормативы IV ступени физкультурно-оздоровительной программы комплекса ГТО, по формам согласно приложениям [13–15](#);

лицам в возрасте от 23 до 29, от 30 до 39 и от 40 до 49 лет, выполнившим нормативы V ступени физкультурно-оздоровительной программы комплекса ГТО, по формам согласно приложениям [13–15](#);

лицам в возрасте от 50 до 59 лет и старше, выполнившим нормативы VI ступени физкультурно-оздоровительной программы комплекса ГТО, по формам согласно приложениям [13–15](#).

10. Представления к вручению нагрудного знака по форме согласно [приложению 16](#) направляются руководителями организаций, учреждений образования, в которых работают (обучаются) лица, выполнившие нормативы, предусмотренные комплексом ГТО, для согласования в городские, районные исполнительные комитеты, администрации районов в городах (далее – местные органы) в срок не более 3 месяцев со дня проведения спортивно-массовых мероприятий.

11. По итогам рассмотрения представлений к вручению нагрудного знака местными органами оформляются ходатайства о вручении нагрудного знака лицам, выполнившим нормативы, предусмотренные комплексом ГТО (далее – ходатайства).

Несогласованные представления к вручению нагрудного знака возвращаются в организации (учреждения образования), их направившие.

12. Ходатайства и представления к вручению нагрудного знака направляются местными органами в главные управления (управления) спорта и туризма областных (Минского городского) исполнительных комитетов. К представлению о вручении нагрудного знака прилагаются копии протоколов спортивно-массовых мероприятий.

13. Главные управления (управления) спорта и туризма областных (Минского городского) исполнительных комитетов в срок не более 2 месяцев с момента получения ходатайства и документов, указанных в [пункте 12](#) настоящего Положения, принимают решение о вручении нагрудных знаков серебряного и бронзового достоинства лицам, выполнившим нормативы, предусмотренные комплексом ГТО.

Для вручения нагрудного знака золотого достоинства лицам, выполнившим нормативы, предусмотренные комплексом ГТО, главные управления (управления) спорта и туризма областных (Минского городского) исполнительных комитетов в срок не более 2 месяцев с момента получения ходатайств и документов, указанных в [пункте 12](#) настоящего Положения, представляют их в Министерство спорта и туризма.

14. Решение о вручении нагрудного знака золотого достоинства и удостоверения к нему по формам согласно приложениям [17–19](#) оформляется приказом Министра спорта и туризма.

Решение о вручении нагрудных знаков серебряного и бронзового достоинства и удостоверений к ним по формам согласно приложениям [20–25](#) оформляется приказом главных управлений (управлений) спорта и туризма областных (Минского городского) исполнительных комитетов.

Копии приказов о вручении нагрудных знаков серебряного и бронзового достоинства главных управлений (управлений) спорта и туризма областных (Минского городского) исполнительных комитетов и протоколов спортивно-массовых мероприятий направляются в Министерство спорта и туризма с ходатайством о передаче нагрудных знаков и удостоверений к ним для вручения лицам, выполнившим нормативы комплекса ГТО.

15. Во вручении нагрудного знака отказывается в случае наличия в представлении о вручении нагрудного знака и прилагаемых к нему документах недостоверных и (или) неполных сведений, отсутствия копии протоколов спортивно-массовых мероприятий.

16. Повторное вручение нагрудного знака равного достоинства за выполнение нормативов одной и той же ступени физкультурно-оздоровительной программы комплекса ГТО не производится.

17. При утере нагрудного знака и (или) удостоверения к нему дубликаты не выдаются.

18. Удостоверение к нагрудному знаку является бессрочным, какие-либо исправления в нем не допускаются.

19. Целью программы физкультурно-спортивных многоборий комплекса ГТО является развитие системы спортивно-массовых мероприятий среди различных возрастных групп граждан.

Задачи программы:

повышение эффективности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением;

развитие физической подготовки граждан;

популяризация комплекса ГТО.

Программа физкультурно-спортивных многоборий состоит из:

системы спортивно-массовых мероприятий летнего и зимнего многоборья «Здоровье», дифференцированных по возрастным группам от 8 до 60 лет и старше;

системы спортивно-массовых мероприятий многоборья «Защитник Отечества» для юношей допризывного и призывного возраста (15–17 лет и старше).

Программа физкультурно-спортивных многоборий определена согласно [приложению 26](#).

20. Целью программы мотивации и стимулирования занятий физической культурой и спортом комплекса ГТО является ориентация населения на приоритет здорового образа жизни.

Задачи программы:

повышение заинтересованности руководителей организаций в занятиях физической культурой и спортом работников (учащихся);

принятие мер по стимулированию граждан к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

развитие материально-технической базы.

В рамках реализации программы мотивации и стимулирования занятий физической культурой и спортом может быть предусмотрена система мер по стимулированию и дальнейшей мотивации граждан, успешно выполнивших нормативы комплекса ГТО, в том числе материальное поощрение работников (за активные занятия физической культурой и спортом, занятые призовые места на спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях), а также материальное поощрение руководителей организаций (в том числе за снижение общего уровня заболеваемости работников с временной утратой работоспособности, увеличение удельного веса лиц, не болевших в течение отчетного периода, выполнение мероприятий коллективных договоров по организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, занятые призовые места на спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях).

21. Министерство спорта и туризма, Министерство образования, областные и Минский городской исполнительные комитеты:

осуществляют координацию и контроль за организацией работы по выполнению комплекса ГТО;

оказывают методическую помощь иным органам государственного управления;

обеспечивают проведение спортивных, спортивно-массовых мероприятий по программам комплекса ГТО.

*Приложение 1  
к [Положению](#) о Государственном  
физкультурно-оздоровительном  
комплексе*

**НОРМАТИВЫ**  
уровня физической подготовленности I ступени для детей 6–10 лет

Таблица 1

Нормативы уровня физической подготовленности девочек 6 лет

№ п/п	Тесты	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Прыжок в длину с места, см	80–91	92–99	100–103	104–106	107–109	110–112	113–117	118–121	122–127	128 и более
2	Наклон вперед из положения сидя, см	–7, –6	от –5 до –3	–2, –1	0–1	2–3	4–5	6	7–8	9–11	12 и более
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	–	–	1	2	3	4	5	6–7	8–10	11 и более
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз	6–9	10–12	13–14	15	16	17	18	19	20	21 и более
5	Челночный бег 4 x 9 м, с	15,40–14,70	14,60–14,20	14,10–13,90	13,80–13,70	13,60–13,40	13,30	13,20–13,00	12,90–12,70	12,60–12,30	12,20 и менее
6	Бег 30 м, с	8,28–7,90	7,80–7,50	7,40–7,20	7,10	7,00	6,90	6,80	6,70–6,60	6,50–6,40	6,30 и менее
7	Бег 800 м, мин	8,23–7,31	7,30–7,01	7,00–6,34	6,33–6,12	6,11–5,54	5,53–5,38	5,37–5,18	5,17–5,06	5,05–4,41	4,40 и менее

Таблица 2

Нормативы уровня физической подготовленности мальчиков 6 лет

№ п/п	Тесты	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Прыжок в длину с места, см	85–94	95–104	105–109	110–113	114–116	117–119	120–124	125–129	130–137	138 и более

2	Наклон вперед из положения сидя, см	-11	от -10 до -6	от -5 до -3	-2	-1	0-1	2	3-4	5-7	8 и более
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	1	2-3	4	5	6-7	8	9	10-11	12-15	16 и более
4	Подтягивание на высокой перекладине, раз	-	-	-	-	-	-	-	-	1-2	3 и более
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз	6-8	9-13	14	15	16	17	18	19	20-21	22 и более
6	Челночный бег 4 х 9 м, с	14,80-14,30	14,20-13,90	13,80-13,50	13,40-13,10	13,00	12,90-12,80	12,70-12,60	12,50-12,40	12,30-12,00	11,90 и менее
7	Бег 30 м, с	8,10-7,70	7,60-7,40	7,30-7,10	7,00	6,90	6,80	6,70-6,60	6,50	6,40-6,30	6,20 и менее
8	Бег 1000 м, мин	8,20-7,21	7,20-7,01	7,00-6,36	6,35-6,19	6,18-6,09	6,08-6,03	6,02-6,01	6,00-5,39	5,38-5,23	5,22 и менее

Таблица 3

### Нормативы уровня физической подготовленности девочек 7 лет

№ п/п	Тесты	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Прыжок в длину с места, см	85-94	95-101	102-108	109-111	112-114	115-119	120-122	123-127	128-134	135 и более
2	Наклон вперед из положения сидя, см	-6, -5	от -4 до -2	-1-0	1-2	3-5	6	7	8-9	10-12	13 и более
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	-	1	2	3	4	5	6	7-8	9-11	12 и более
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз	8-11	12-13	14-15	16	17	18	19	20	21-22	23 и более
5	Челночный бег 4 х 9 м, с	15,10-14,47	14,37-13,9	13,80-13,60	13,50-13,30	13,20-13,10	13,00	12,90-12,80	12,70-12,50	12,40-12,10	12,00 и менее
6	Бег 30 м, с	8,10-7,70	7,60-7,40	7,30-7,10	7,00	6,90	6,80-6,70	6,60	6,50	6,40-6,30	6,20 и менее
7	Бег 800 м, мин	7,48-7,01	7,00-6,37	6,36-6,19	6,18-5,59	5,58-5,41	5,40-5,15	5,14-5,06	5,05-4,54	4,53-4,33	4,32 и менее

Таблица 4

### Нормативы уровня физической подготовленности мальчиков 7 лет

№ п/п	Тесты	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Прыжок в длину с места, см	90–99	100–109	110–114	115–119	120–124	125–128	129–131	132–137	138–144	145 и более
2	Наклон вперед из положения сидя, см	–10	от –9 до –4	от –3 до –1	0	1	2	3	4–5	6–8	9 и более
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	0–2	3–4	5	6–7	8–9	10–11	12–13	14–15	16–19	20 и более
4	Подтягивание на высокой перекладине, раз	–	–	–	–	–	–	–	1	2	3 и более
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз	7–9	10–14	15	16	17	18	19	20–21	22–23	24 и более
6	Челночный бег 4 х 9 м, с	14,20–14,10	14,00–13,50	13,40–13,10	13,00–12,80	12,70–12,60	12,50–12,40	12,30–12,10	12,00–11,90	11,80–11,50	11,40 и менее
7	Бег 30 м, с	8,00–7,60	7,50–7,20	7,10–7,00	6,90	6,80–6,70	6,60	6,50–6,40	6,30	6,20–6,10	6,00 и менее
8	Бег 1000 м, мин	8,11–7,16	7,15–6,43	6,42–6,21	6,20–6,11	6,10–6,01	6,00–5,55	5,54–5,41	5,40–5,26	5,25–5,07	5,06 и менее

Таблица 5

### Нормативы уровня физической подготовленности девочек 8 лет

№ п/п	Тесты	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Прыжок в длину с места, см	100–107	108–114	115–119	120–124	125–127	128–129	130–134	135–139	140–147	148 и более
2	Наклон вперед из положения сидя, см	–5, –4	от –3 до –1	0–1	2–3	4–6	7	8–9	10	11–13	14 и более
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	1	2	3	4	5	6–7	8–9	10	11–14	15 и более
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз	12–14	15–16	17	18	19	20	21–22	23	24–25	26 и более
5	Челночный бег 4 х 9 м, с	14,21–13,40	13,30–13,00	12,90–12,80	12,70–12,60	12,50	12,40–12,30	12,20–12,10	12,00–11,90	11,80–11,50	11,40 и менее
6	Бег 30 м, с	7,70–7,20	7,10–7,00	6,90–6,80	6,70	6,60	6,50	6,40	6,30–6,20	6,10–6,00	5,90 и менее
7	Бег 800 м, мин	7,22–6,36	6,35–6,04	6,03–5,51	5,50–5,33	5,32–5,23	5,22–5,11	5,10–5,03	5,02–4,51	4,50–4,29	4,28 и менее

Таблица 6

## Нормативы уровня физической подготовленности мальчиков 8 лет

№ п/п	Тесты	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Прыжок в длину с места, см	100–114	115–123	124–129	130–136	137–141	142–144	145–149	150–154	155–159	160 и более
2	Наклон вперед из положения сидя, см	–9	от –8 до –3	–2–0	1	2	3	4	5–6	7–9	10 и более
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	1–3	4–6	7–9	10–11	12–13	14–15	16–17	18–20	21–25	26 и более
4	Подтягивание на высокой перекладине, раз	–	–	–	–	–	1	2	3	4	5 и более
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз	8–11	12–15	16	17	18	19–20	21–23	24	25–27	28 и более
6	Челночный бег 4 х 9 м, с	14,00–13,10	13,00–12,60	12,50–12,40	12,30	12,20	12,10	12,00–11,60	11,50–11,30	11,20–10,90	10,80 и менее
7	Бег 30 м, с	7,50–7,10	7,00–6,70	6,60–6,50	6,40	6,30	6,20	6,10	6,00–5,90	5,80–5,60	5,50 и менее
8	Бег 1000 м, мин	8,00–6,56	6,55–6,21	6,20–6,09	6,08–5,53	5,52–5,49	5,48–5,36	5,35–5,25	5,24–5,11	5,10–4,41	4,40 и менее

Таблица 7

## Нормативы уровня физической подготовленности девочек 9 лет

№ п/п	Тесты	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Прыжок в длину с места, см	105–115	116–124	125–129	130–134	135–136	137–139	140–144	145–149	150–158	159 и более
2	Наклон вперед из положения сидя, см	–4, –3	–2–0	1–2	3–4	5–7	8	9–10	11	12–14	15 и более
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2	3	4	5	6	7–9	10–11	12–14	15–17	18 и более

4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз	13–16	17–18	19	20	21	22	23	24	25–26	27 и более
5	Челночный бег 4 х 9 м, с	13,60–13,00	12,90–12,60	12,50–12,30	12,20–12,10	12,00	11,90–11,80	11,70	11,60–11,50	11,40–11,20	11,10 и менее
6	Бег 30 м, с	7,28–6,90	6,80–6,70	6,60–6,50	6,40	6,30–6,20	6,10	6,00	5,90	5,80–5,70	5,60 и менее
7	Бег 800 м, мин	7,00–6,21	6,20–5,46	5,45–5,23	5,22–5,16	5,15–5,11	5,10–4,51	4,50–4,41	4,40–4,26	4,25–4,10	4,09 и менее

Таблица 8

### Нормативы уровня физической подготовленности мальчиков 9 лет

№ п/п	Тесты	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Прыжок в длину с места, см	108–119	120–129	130–136	137–139	140–144	145–149	150–153	154–159	160–166	167 и более
2	Наклон вперед из положения сидя, см	–8	от –7 до –2	–1–1	2	3	4	5	6–7	8–10	11 и более
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	1–4	5–7	8–10	11–12	13–14	15–16	17–19	20–22	23–28	29 и более
4	Подтягивание на высокой перекладине, раз	–	–	–	–	–	1	2	3	4	5 и более
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз	9–14	15–17	18–19	20	21	22	23–24	25	26–27	28 и более
6	Челночный бег 4 х 9 м, с	13,60–12,80	12,70–12,30	12,20–12,00	11,90	11,80–11,70	11,60–11,50	11,40	11,30–11,10	11,00–10,80	10,70 и менее
7	Бег 30 м, с	7,30–6,80	6,70–6,50	6,40	6,30–6,20	6,10	6,00	5,90	5,80–5,70	5,60–5,50	5,40 и менее
8	Бег 1000 м, мин	7,50–6,47	6,46–6,15	6,14–6,01	6,00–5,46	5,45–5,33	5,32–5,23	5,22–5,15	5,14–5,01	5,00–4,32	4,31 и менее

Таблица 9

### Нормативы уровня физической подготовленности девочек 10 лет

№ п/п	Тесты	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

1	Прыжок в длину с места, см	110–123	124–132	133–139	140–144	145–149	150–152	153–156	157–161	162–169	170 и более
2	Наклон вперед из положения сидя, см	–3,–2	–1–1	2–3	4–5	6–8	9	10–11	12–13	14–16	17 и более
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	3	4	5	6	7	8–10	11–13	14–16	17–20	21 и более
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз	16–17	18–20	21	22	23	24–25	26	27–28	29–31	32 и более
5	Челночный бег 4 х 9 м, с	13,30–12,60	12,50–12,20	12,10–11,90	11,80–11,70	11,60–11,50	11,40–11,30	11,20–11,10	11,00–10,90	10,80–10,70	10,60 и менее
6	Бег 30 м, с	7,00–6,60	6,50–6,40	6,30	6,20	6,10	6,00	5,90	5,80–5,70	5,60–5,50	5,40 и менее
7	Бег 800 м, мин	6,55–6,13	6,12–5,41	5,40–5,16	5,15–5,05	5,04–5,01	5,00–4,46	4,45–4,36	4,35–4,20	4,19–4,01	4,00 и менее

Таблица 10

### Нормативы уровня физической подготовленности мальчиков 10 лет

№ п/п	Тесты	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Прыжок в длину с места, см	112–129	130–138	139–144	145–149	150–154	155–159	160–164	165–170	171–179	180 и более
2	Наклон вперед из положения сидя, см	–7	от –6 до –1	0–2	3	4	5	6	7–8	9–11	12 и более
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	1–5	6–9	10–13	14–15	16–17	18–19	20–21	22–25	26–30	31 и более
4	Подтягивание на высокой перекладине, раз	–	–	–	–	1	2	3	4	5–6	7 и более
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз	11–16	17–19	20	21–22	23	24	25	26–27	28–30	31 и более
6	Челночный бег 4 х 9 м, с	13,30–12,50	12,40–11,90	11,80–11,60	11,50–11,30	11,20	11,10–11,00	10,90	10,80–10,60	10,50–10,30	10,20 и менее
7	Бег 30 м, с	7,10–6,60	6,50–6,30	6,20	6,10	6,00–5,90	5,80–5,70	5,60	5,50	5,40–5,30	5,20 и менее
8	Бег 1000 м, мин	7,40–6,33	6,32–6,03	6,02–5,50	5,49–5,30	5,29–5,13	5,12–5,03	5,02–4,53	4,52–4,39	4,38–4,24	4,23 и менее

Приложение 2  
к [Положению](#) о Государственном физкультурно-оздоровительном

**НОРМАТИВЫ**  
уровня физической подготовленности II ступени для детей 11–16 лет

Таблица 1

Нормативы уровня физической подготовленности девочек 11 лет

№ п/п	Тесты	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Прыжок в длину с места, см	119–129	130–139	140–146	147–151	152–155	156–159	160–165	166–169	170–179	180 и более
2	Наклон вперед из положения сидя, см	–2, –1	0–2	3–4	5–6	7–9	10	11	12–13	14–16	17 и более
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	4	5	6	7	8	9–11	12–14	15–18	19–23	24 и более
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	25–31	32–36	37–39	40	41–42	43–44	45–46	47–48	49–51	52 и более
5	Челночный бег 4 х 9 м, с	12,90–12,40	12,30–12,10	12,00–11,80	11,70–11,50	11,40–11,30	11,20–11,00	10,90	10,80–10,60	10,50–10,40	10,30 и менее
6	Бег 30 м, с	6,70–6,40	6,30–6,20	6,10–6,00	5,90	5,80	5,70	5,60	5,50–5,40	5,30	5,20 и менее
7	Бег 1000 м, мин	7,25–6,38	6,37–6,11	6,10–5,51	5,50–5,38	5,37–5,24	5,23–5,15	5,14–5,06	5,05–4,56	4,55–4,38	4,37 и менее

Таблица 2

Нормативы уровня физической подготовленности мальчиков 11 лет

№ п/п	Тесты	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Прыжок в длину с места, см	125–139	140–149	150–155	156–160	161–165	166–169	170–174	175–180	181–189	190 и более

2	Наклон вперед из положения сидя, см	-6	-5-0	1-3	4	5	6	7	8-9	10-12	13 и более
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	3-8	9-12	13-16	17-19	20	21-23	24-25	26-29	30-34	35 и более
4	Подтягивание на высокой перекладине, раз	-	-	-	-	1	2	3-4	5	6-8	9 и более
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	19-25	26-33	34-37	38	39-41	42-43	44-45	46-47	48-51	52 и более
6	Челночный бег 4 х 9 м, с	12,60-12,00	11,90-11,50	11,40-11,20	11,10-11,00	10,90-10,80	10,70-10,60	10,50-10,40	10,30-10,20	10,10-10,00	9,90 и менее
7	Бег 30 м, с	6,70-6,30	6,20-6,00	5,90-5,80	5,70	5,60	5,50	5,40	5,30	5,20-5,10	5,00 и менее
8	Бег 1000 м, мин	7,30-6,24	6,23-5,47	5,46-5,21	5,20-5,08	5,07-4,54	4,53-4,45	4,44-4,30	4,29-4,20	4,19-4,04	4,03 и менее

Таблица 3

### Нормативы уровня физической подготовленности девочек 12 лет

№ п/п	Тесты	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Прыжок в длину с места, см	121-139	140-149	150-154	155-159	160-163	164-167	168-171	172-178	179-185	186 и более
2	Наклон вперед из положения сидя, см	0	1-4	5-6	7-8	9-10	11	12-13	14	15-17	18 и более
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	5	6	7	8	9	10-12	13-15	16-19	20-24	25 и более
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	28-35	36-39	40-41	42-43	44	45-46	47-48	49-50	51-53	54 и более
5	Челночный бег 4 х 9 м, с	12,30-11,70	11,60-11,50	11,40	11,30-11,20	11,10	11,00-10,90	10,80-10,70	10,60-10,50	10,40-10,30	10,20 и менее
6	Бег 30 м, с	6,50-6,20	6,10-5,90	5,80	5,70	5,60	5,50	5,40	5,30	5,20	5,10 и менее
7	Бег 1000 м, мин	7,10-6,31	6,30-6,01	6,00-5,41	5,40-5,28	5,27-5,16	5,15-5,06	5,05-4,58	4,57-4,46	4,45-4,31	4,30 и менее

Таблица 4

### Нормативы уровня физической подготовленности мальчиков 12 лет

№ п/п	Тесты	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Прыжок в длину с места, см	130–149	150–159	160–165	166–170	171–175	176–179	180–185	186–191	192–202	203 и более
2	Наклон вперед из положения сидя, см	–5	–4–1	2–4	5	6	7	8	9–10	11–13	14 и более
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	5–10	11–15	16–19	20–21	22–24	25–27	28–29	30–32	33–39	40 и более
4	Подтягивание на высокой перекладине, раз	–	–	–	1	2	3–4	5	6	7–9	10 и более
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	22–31	32–37	38–39	40–41	42–43	44–45	46–47	48–50	51–53	54 и более
6	Челночный бег 4 х 9 м, с	12,30–11,50	11,40–11,10	11,00–10,90	10,80–10,60	10,50–10,40	10,30–10,20	10,10	10,00–9,90	9,80–9,70	9,60 и менее
7	Бег 30 м, с	6,30–6,00	5,90–5,70	5,60	5,50	5,40	5,30	5,20	5,10	5,00–4,90	4,80 и менее
8	Бег 1000 м, мин	7,21–6,09	6,08–5,39	5,38–5,12	5,11–4,56	4,55–4,41	4,40–4,31	4,30–4,21	4,20–4,11	4,10–4,01	4,00 и менее

Таблица 5

### Нормативы уровня физической подготовленности девочек 13 лет

№ п/п	Тесты	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Прыжок в длину с места, см	133–146	147–155	156–162	163–165	166–169	170–174	175–179	180–184	185–191	192 и более
2	Наклон вперед из положения сидя, см	1–2	3–5	6–7	8–9	10–11	12–13	14	15–16	17–19	20 и более
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	6	7	8	9	10	11–13	14–16	17–20	21–26	27 и более
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	30–37	38–41	42–43	44–45	46	47–48	49	50–51	52–54	55 и более
5	Челночный бег 4 х 9 м, с	12,10–11,50	11,40–11,20	11,10–11,00	10,90	10,80	10,70	10,60–10,50	10,40–10,30	10,20–10,10	10,00 и менее
6	Бег 30 м, с	6,20–6,00	5,90–5,80	5,70	5,60	5,50	5,40	5,30	5,20	5,10–5,00	4,90 и менее
7	Бег 1000 м, мин	7,05–6,16	6,15–5,48	5,47–5,32	5,31–5,21	5,20–5,11	5,10–5,02	5,01–4,53	4,52–4,41	4,40–4,25	4,24 и менее

## Нормативы уровня физической подготовленности мальчиков 13 лет

№ п/п	Тесты	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Прыжок в длину с места, см	143–159	160–171	172–179	180–184	185–191	192–198	199–204	205–209	210–219	220 и более
2	Наклон вперед из положения сидя, см	–4	–3–2	3–5	6	7	8	9	10–11	12–14	15 и более
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	9–13	14–19	20–21	22–24	25–28	29	30–32	33–35	36–42	43 и более
4	Подтягивание на высокой перекладине, раз	–	–	1–2	3	4	5–6	7	8–9	10–11	12 и более
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	24–32	33–38	39–41	42–43	44–45	46–47	48–49	50–51	52–55	56 и более
6	Челночный бег 4 х 9 м, с	11,80–11,10	11,00–10,70	10,60–10,40	10,30–10,20	10,10	10,00–9,90	9,80	9,70–9,60	9,50–9,40	9,30 и менее
7	Бег 30 м, с	6,10–5,70	5,60–5,50	5,40	5,30	5,20	5,10	5,00	4,90	4,80–4,70	4,60 и менее
8	Бег 1000 м, мин	7,12–6,02	6,01–5,31	5,30–5,06	5,05–4,41	4,40–4,24	4,23–4,16	4,15–4,06	4,05–4,01	4,00–3,50	3,49 и менее

Таблица 7

## Нормативы уровня физической подготовленности девочек 14 лет

№ п/п	Тесты	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Прыжок в длину с места, см	137–149	150–160	161–167	168–170	171–174	175–179	180–183	184–188	189–198	199 и более
2	Наклон вперед из положения сидя, см	2–3	4–7	8–9	10–11	12–13	14–15	16	17–18	19–20	21 и более
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	7	8	9	10	11	12–14	15–17	18–21	22–27	28 и более
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	31–38	39–42	43–45	46–47	48–49	50	51	52–53	54–56	57 и более

5	Челночный бег 4 x 9 м, с	12,00–11,40	11,30–11,00	10,90–10,80	10,70	10,60	10,50	10,40	10,30–10,20	10,10–10,00	9,90 и менее
6	Бег 30 м, с	6,10–5,80	5,70	5,60	5,50	5,40	5,30	5,20	5,10	5,00–4,90	4,80 и менее
7	Бег 1000 м, мин	6,59–6,11	6,10–5,40	5,39–5,22	5,21–5,11	5,10–5,06	5,05–4,57	4,56–4,47	4,46–4,36	4,35–4,17	4,16 и менее

Таблица 8

### Нормативы уровня физической подготовленности мальчиков 14 лет

№ п/п	Тесты	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Прыжок в длину с места, см	160–174	175–187	188–196	197–202	203–209	210–214	215–219	220–226	227–234	235 и более
2	Наклон вперед из положения сидя, см	–3	–2–3	4–6	7	8	9	10	11–12	13–15	16 и более
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	10–16	17–21	22–24	25–29	30–31	32–33	34–37	38–39	40–45	46 и более
4	Подтягивание на высокой перекладине, раз	–	1–2	3–4	5	6–7	8	9	10–11	12–14	15 и более
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	28–36	37–40	41–44	45	46–47	48–49	50–51	52–54	55–57	58 и более
6	Челночный бег 4 x 9 м, с	11,20–10,70	10,60–10,30	10,20–10,10	10,00–9,90	9,80	9,70–9,60	9,50	9,40–9,30	9,20–9,10	9 и менее
7	Бег 30 м, с	5,70–5,40	5,30–5,20	5,10	5,00	4,90	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40 и менее
8	Бег 1000 м, мин	7,00–6,01	6,00–5,16	5,15–5,01	5,00–4,36	4,35–4,20	4,19–4,11	4,10–4,01	4,00–3,51	3,50–3,41	3,40 и менее

Таблица 9

### Нормативы уровня физической подготовленности девочек 15 лет

№ п/п	Тесты	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Прыжок в длину с места, см	140–155	156–166	167–171	172–176	177–179	180–183	184–186	187–189	190–199	200 и более
2	Наклон вперед из положения сидя, см	3–5	6–9	10–11	12–14	15	16–17	18	19	20–22	23 и более

3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	8	9	10	11	12	13–15	16–18	19–22	23–28	29 и более
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	33–39	40–44	45–47	48–49	50	51–52	53–54	55	56–57	58 и более
5	Челночный бег 4 х 9 м, с	11,80–11,30	11,20–10,90	10,80–10,70	10,60	10,50	10,40	10,30	10,20–10,10	10,00–9,90	9,80 и менее
6	Бег 30 м, с	6,00–5,70	5,60	5,50	5,40	5,30	5,20	5,10	5,00	4,90–4,80	4,70 и менее
7	Бег 1000 м, мин	6,47–6,02	6,01–5,29	5,28–5,16	5,15–5,08	5,07–5,01	5,00–4,51	4,50–4,41	4,40–4,31	4,30–4,15	4,14 и менее

Таблица 10

### Нормативы уровня физической подготовленности мальчиков 15 лет

№ п/п	Тесты	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Прыжок в длину с места, см	170–189	190–201	202–209	210–215	216–220	221–227	228–230	231–237	238–244	245 и более
2	Наклон вперед из положения сидя, см	–2	–1–4	5–7	8	9	10	11	12–13	14–16	17 и более
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	11–18	19–24	25–27	28–32	33–34	35–37	38–40	41–44	45–49	50 и более
4	Подтягивание на высокой перекладине, раз	1	2–4	5–6	7–8	9	10–11	12	13–14	15–16	17 и более
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	30–38	39–42	43–45	46–47	48–49	50–51	52–53	54–55	56–59	60 и более
6	Челночный бег 4 х 9 м, с	10,80–10,30	10,20–10,00	9,90–9,80	9,70	9,60	9,50–9,40	9,30	9,20	9,10–9,00	8,90 и менее
7	Бег 30 м, с	5,60–5,20	5,10	5,00	4,90	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40	4,30 и менее
8	Бег 1500 м, мин	7,45–7,11	7,10–6,36	6,35–6,21	6,20–6,06	6,05–5,58	5,57–5,51	5,50–5,41	5,40–5,31	5,30–5,11	5,10 и менее

Таблица 11

### Нормативы уровня физической подготовленности девочек 16 лет

№ п/п	Тесты	Уровни, баллы									
-------	-------	---------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

№ п/п		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Прыжок в длину с места, см	144–159	160–168	169–174	175–179	180–182	183–186	187–189	190–195	196–204	205 и более
2	Наклон вперед из положения сидя, см	4–7	8–11	12–14	15	16–17	18	19	20–21	22–24	25 и более
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	9	10	11	12–13	14	15–16	17–19	20–23	24–29	30 и более
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	35–41	42–45	46–48	49–50	51–52	53–54	55	56–57	58–59	60 и более
5	Челночный бег 4 х 9 м, с	11,70–11,20	11,10–10,80	10,70–10,60	10,50	10,40–10,30	10,20	10,10	10,00	9,90–9,80	9,70 и менее
6	Бег 30 м, с	5,90–5,60	5,50	5,40	5,30	5,20	5,10	5,00	4,90	4,80–4,70	4,60 и менее
7	Бег 1000 м, мин	6,40–5,54	5,53–5,24	5,23–5,11	5,10–5,01	5,00–4,56	4,55–4,49	4,48–4,39	4,38–4,21	4,20–4,13	4,12 и менее

Таблица 12

### Нормативы уровня физической подготовленности мальчиков 16 лет

№ п/п	Тесты	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Прыжок в длину с места, см	176–199	200–210	211–219	220–224	225–229	230–234	235–239	240–244	245–252	253 и более
2	Наклон вперед из положения сидя, см	–1	0–5	6–8	9	10	11	12	13–14	15–17	18 и более
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	12–19	20–26	27–29	30–34	35–38	39	40–41	42–46	47–52	53 и более
4	Подтягивание на высокой перекладине, раз	1–3	4–6	7	8–9	10	11–12	13	14–15	16–17	18 и более
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	31–39	40–43	44–46	47–48	49–50	51–52	53–54	55–56	57–60	61 и более
6	Челночный бег 4 х 9 м, с	10,95–10,50	10,40–9,90	9,80–9,70	9,60–9,50	9,40–9,30	9,20	9,10	9,00	8,90–8,80	8,70 и менее
7	Бег 30 м, с	5,50–5,10	5,00	4,90	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40	4,30	4,20 и менее
8	Бег 1500 м, мин	7,40–7,03	7,02–6,32	6,31–6,16	6,15–6,03	6,02–5,52	5,51–5,42	5,41–5,36	5,35–5,21	5,21–5,05	5,04 и менее

## НОРМАТИВЫ

### уровня физической подготовленности III ступени для девушек и юношей 17–18 лет

Таблица 1

#### Нормативы уровня физической подготовленности для девушек 17–18 лет

№ п/п	Тесты	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Прыжок в длину с места, см	145–159	160–167	168–173	174–177	178–179	180–184	185–189	190–194	195–201	202 и более
2	Наклон вперед из положения сидя, см	5–8	9–11	12–13	14–15	16–17	18	19–20	21–23	24–25	26 и более
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2–4	5–6	7–9	10–11	12	13–15	16–18	19–20	21–24	25 и более
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	37–41	42–45	46–48	49	50–51	52–53	54–55	56–57	58	59 и более
5	Челночный бег 4 х 9 м, с	12,00– 11,50	11,40–11,20	11,10–10,90	10,80	10,70–10,50	10,40	10,30–10,20	10,10	10,10–9,90	9,80 и менее
6	Бег 30 м, с	6,30–5,80	5,70	5,60	5,50	5,40	5,30	5,20	5,10	5,00–4,90	4,80 и менее
7	Бег 1500 м, мин	9,12–8,31	8,30–8,11	8,10–7,27	7,26–7,04	7,03–7,00	6,59–6,43	6,42–6,16	6,15–5,41	5,40–4,53	4,52 и менее

Таблица 2

#### Нормативы уровня физической подготовленности для юношей 17–18 лет

№ п/п	Тесты	Уровни, баллы				
		1-й низкий	2-й ниже среднего	3-й средний	4-й выше среднего	5-й высокий

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Прыжок в длину с места, см	182–205	206–217	218–224	225–230	231–234	235–240	241–244	245–251	252–259	260 и более
2	Наклон вперед из положения сидя, см	0–1	2–6	7–9	10	11	12	13	14–15	16–18	19 и более
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	14–23	24–30	31–34	35–37	38–39	40–44	45–47	48–49	50–55	56 и более
4	Подтягивание на высокой перекладине, раз	1–3	4–6	7–8	9–10	11	12–13	14	15–16	17–18	19 и более
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	32–39	40–43	44–46	47–48	49–50	51–53	54–56	57–59	60–62	63 и более
6	Челночный бег 4 x 9 м, с	10,80–10,20	10,10–9,90	9,80–9,60	9,50–9,40	9,30–9,20	9,10	9,00	8,90	8,80–8,70	8,60 и менее
7	Бег 30 м, с	5,10–5,00	4,90	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40	4,30	4,20	4,10 и менее
8	Бег 3000 м, мин	17,25–16,09	16,08–15,27	15,26–14,46	14,45–13,56	13,55–13,41	13,40–13,01	13,00–12,11	12,10–12,01	12,00–11,31	11,30 и менее

*Приложение 4  
к [Положению](#) о Государственном  
физкультурно-оздоровительном  
комплексе  
Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»*

## НОРМАТИВЫ уровня физической подготовленности IV ступени для граждан 19–22 лет

Таблица 1

### Нормативы уровня физической подготовленности для девушек 19–22 лет

№ п/п	Тесты	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Прыжок в длину с места, см	140–153	154–161	162–166	167–171	172–176	177–181	182–187	188–190	191–198	199 и более
2	Наклон вперед из положения сидя, см	4–7	8–10	11–12	13–14	15–16	17	18–19	20–21	22–24	25 и более
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2–4	5–6	7–9	10–11	12	13–14	15–17	18–19	20–24	25 и более

4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	26–33	34–38	39–41	42–44	45–46	47–48	49–50	51–54	55–57	58 и более
5	Челночный бег 4 х 9 м, с	12,60–12,20	12,10–11,70	11,60–11,40	11,30–11,20	11,10–11,00	10,90–10,80	10,70–10,60	10,50–10,40	10,30–10,00	9,90 и менее
6	Бег 30 м, с	6,70–6,30	6,20–6,10	6,00–5,80	5,70	5,60	5,50	5,40–5,30	5,20	5,10	5,00 и менее
7	Бег 1500 м, мин	10,10–9,11	9,10–8,21	8,20–8,10	8,09–8,01	8,00–7,53	7,52–7,33	7,32–7,23	7,2–7,01	7,00–6,31	6,30 и менее

Таблица 2

### Нормативы уровня физической подготовленности для юношей 19–22 лет

№ п/п	Тесты	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Прыжок в длину с места, см	190–209	210–219	220–227	228–231	232–236	237–241	242–246	247–253	254–259	260 и более
2	Наклон вперед из положения сидя, см	–1–0	1–5	6–9	10	11	12	13	14–16	17–19	20 и более
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20–28	29–32	33–38	39–40	41–43	44–46	47–48	49–51	52–58	59 и более
4	Подтягивание на высокой перекладине, раз	3–5	6–9	10	11	12	13–14	15	16–17	18–19	20 и более
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	30–37	38–41	42–43	44–45	46–47	48–49	50	51–53	54–58	59 и более
6	Челночный бег 4 х 9 м, с	11,10–10,30	10,20–10,00	9,90–9,80	9,70	9,60–9,50	9,40	9,30	9,20–9,10	9,00–8,90	8,80 и менее
7	Бег 30 м, с	5,20–5,10	5,00	4,90	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40	4,30	4,20 и менее
8	Бег 3000 м, мин	15,56–14,01	14,00–13,53	13,52–13,28	13,27–13,16	13,15–13,03	13,02–12,58	12,57–12,35	12,34–12,04	12,03–11,46	11,45 и менее

Приложение 5  
к [Положению](#) о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»

## НОРМАТИВЫ

уровня физической подготовленности V ступени для граждан 23–29 лет, 30–39 лет, 40–49 лет

Таблица 1

Нормативы уровня физической подготовленности для девушек, женщин 23–29 лет

№ п/п	Тесты	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Прыжок в длину с места, см	135–149	150–159	160–164	165–169	170–171	172–175	176–181	182–188	189–195	196 и более
2	Наклон вперед из положения сидя, см	3–6	7–9	10–11	12	13–14	15–16	17–18	19–20	21–23	24 и более
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	24–30	31–36	37–38	39	40–41	42–44	45–46	47–49	50–54	55 и более
4	Челночный бег 4 х 9 м, с	13,00–12,60	12,50–11,90	11,80	11,70	11,60–11,50	11,40–11,20	11,10–10,90	10,80–10,60	10,50–10,20	10,10 и менее
5	Бег 30 м, с	7,22–6,50	6,40–6,20	6,10	6,00	5,90	5,80	5,70–5,50	5,40–5,30	5,20–5,10	5,00 и менее
6	Бег 1500 м, мин или Бег 6 мин, м	10,20–9,33 800–960	9,32–8,51 970–1013	8,50–8,21 1023–1070	8,20–8,11 1080–1090	8,10–8,04 1100–1100	8,03–8,02 1110–1115	8,01 1125–1170	8,00–7,56 1180–1190	7,55–7,38 1200–1230	7,37 и менее 1240 и более

Таблица 2

Нормативы уровня физической подготовленности для юношей, мужчин 23–29 лет

№ п/п	Тесты	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Прыжок в длину с места, см	189–201	202–216	217–220	221–227	228–230	231–234	235–240	241–244	245–254	255 и более
2	Наклон вперед из положения сидя, см	–2, –1	0–4	5–8	9	10	11	12	13–14	15–20	21 и более
3	Подтягивание на высокой перекладине, раз или	4–6	7–10	11	12	13	14–15	16	17–18	19–20	21 и более

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	15–20	21–30	31–33	34–36	37–40	41–44	45–49	50–55	56–58	59 и более
4	Челночный бег 4 х 9 м, с	11,70–10,70	10,60–10,50	10,40–10,30	10,20–10,00	9,90	9,80–9,70	9,60–9,40	9,30–9,20	9,10–9,00	8,90 и менее
5	Бег 30 м, с	5,40–5,20	5,10	5,00	4,90	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40–4,30	4,20 и менее
6	Бег 3000 м, мин или	15,21–13,24	13,23–13,04	13,03–12,52	12,51–12,36	12,35–12,21	12,20–12,02	12,01–11,52	11,51–11,41	11,40–11,25	11,24 и менее
	Бег 6 мин, м	1120–1230	1240–1310	1320–1340	1350–1390	1400–1440	1450–1480	1490–1540	1550–1595	1605–1720	1730 и более

Таблица 3

### Нормативы уровня физической подготовленности для женщин 30–39 лет

№ п/п	Тесты	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Прыжок в длину с места, см	130–141	142–149	150–151	152–159	160–162	163–167	168–174	175–184	185–191	192 и более
2	Наклон вперед из положения сидя, см	2–5	6–8	9–10	11	12–13	14	15–17	18–19	20–22	23 и более
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	16–24	25–28	29	30–33	34–35	36–38	39–40	41–45	46–51	52 и более
4	Челночный бег 4 х 9 м, с	14,20–13,15	13,05–12,90	12,80–12,60	12,50–12,40	12,30–12,10	12,00–11,70	11,60–11,30	11,20–10,90	10,80–10,40	10,30 и менее
5	Бег 30 м, с	8,20–7,00	6,90	6,80–6,70	6,60	6,50–6,40	6,30–6,10	6,00–5,90	5,80–5,60	5,50–5,40	5,30 и менее
6	Бег 1500 м, мин или	10,45–9,44	9,43–8,57	8,56–8,26	08,25–8,20	8,19–8,15	8,14–8,07	8,06–8,03	8,02–8,01	8,00–7,50	7,49 и менее
	Бег 6 мин, м	744–795	805–840	850–870	880–890	900–900	910–940	950–990	1000–1060	1070–1190	1200 и более

Таблица 4

### Нормативы уровня физической подготовленности для мужчин 30–39 лет

№ п/п	Тесты	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Прыжок в длину с места, см	185–196	197–204	205–211	212–216	217–221	222–226	227–234	235–238	239–244	245 и более

2	Наклон вперед из положения сидя, см	-3, -2	-1-3	4-6	7-8	9	10	11	12-13	14-19	20 и более
3	Подтягивание на высокой перекладине, раз или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	3-4	5-6	7	8	9	10-11	12-13	14-16	17-19	20 и более
		9-14	15-18	19-21	22-24	25-27	28-32	33-38	39-44	45-50	50 и более
4	Челночный бег 4 х 9 м, с	12,50-11,80	11,70-11,30	11,20-10,90	10,80-10,70	10,60-10,20	10,10-10,00	9,90-9,70	9,60-9,40	9,30-9,10	9,00 и менее
5	Бег 30 м, с	6,30-5,90	5,80-5,50	5,40-5,30	5,20	5,10	5,00-4,90	4,80	4,70	4,60-4,50	4,40 и менее
6	Бег 6 мин, м	1000-1175	1185-1210	1220-1230	1240-1243	1253-1280	1290-1330	1340-1400	1410-1540	1550-1590	1600 и более

Таблица 5

### Нормативы уровня физической подготовленности для женщин 40-49 лет

№ п/п	Тесты	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Прыжок в длину с места, см	110-124	125-131	132-139	140-142	143-148	149-150	151-157	158-164	165-179	180 и более
2	Наклон вперед из положения сидя, см	1-4	5-6	7-9	10	11	12-13	14-15	16-17	18-20	21 и более
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	10-13	14-16	17-19	20-22	23-25	26-29	30-34	35-39	40-46	47 и более
4	Челночный бег 4 х 9 м, с	16,20-14,80	14,70-14,00	13,90-13,80	13,70-13,60	13,50-13,20	13,10-12,90	12,80-12,20	12,10-11,70	11,60-11,00	10,90 и менее
5	Бег 30 м, с	9,00-7,90	7,80-7,30	7,20	7,10	7,00	6,90-6,80	6,70-6,50	6,40-6,10	6,00-5,80	5,70 и менее
6	Бег 1500 м, мин или Бег 6 мин, м	9,59-11,54	9,01-9,58	8,48-9,00	8,35-8,47	8,23-8,34	8,17-8,22	8,11-8,16	8,03-8,10	7,51-8,02	7,50 и менее
		650-790	800-820	830-840	850-868	878-890	900	910-915	925-990	1000-1090	1100 и более

Таблица 6

### Нормативы уровня физической подготовленности для мужчин 40-49 лет

№ п/п	Тесты	Уровни, баллы									
-------	-------	---------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

№ п/п		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Прыжок в длину с места, см	162–173	174–181	182–189	190–197	198–204	205–211	212–219	220–226	227–239	240 и более
2	Наклон вперед из положения сидя, см	–4, –3	–2–0	1–4	5	6	7–9	10	11	12–18	19 и более
3	Подтягивание на высокой перекладине, раз	2	3	4	5	6	7–8	9	10–12	13–15	16 и более
	или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	6–8	9–11	12–14	15–17	18–20	21–24	25–28	29–33	34–39	40 и более
4	Челночный бег 4 х 9 м, с	13,80–13,20	13,10–12,40	12,30–12,10	12,00–11,70	11,60–11,40	11,30–11,10	11,00–10,60	10,50–10,10	10,00–9,60	9,50 и менее
5	Бег 30 м, с	6,80–6,20	6,10–5,90	5,80–5,70	5,60	5,50–5,40	5,30	5,20–5,10	5,00–4,90	4,80	4,70 и менее
6	Бег 6 мин, м	870–993	1003–1090	1100–1105	1110–1115	1120–1158	1168–1230	1240–1280	1290–1420	1430–1510	1520 и более

Приложение 6  
к [Положению](#) о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе  
Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»

## НОРМАТИВЫ уровня физической подготовленности VI ступени для граждан 50–59 лет и старше

Таблица 1

### Нормативы уровня физической подготовленности для женщин 50–59 лет и старше

№ п/п	Тесты	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Прыжок в длину с места, см	70–84	85–94	95–99	100–105	106–109	110–117	118–124	125–139	140–154	155 и более
2	Наклон вперед из положения сидя, см	–2–1	2–3	4	5	6	7	8–9	10–13	14–17	18 и более
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	5–7	8–9	10–12	13–14	15	16–18	19–20	21–25	26–35	36 и более
4	Бег 30 м, с	11,90–10,50	10,40–9,60	9,50–8,60	8,50–8,20	8,10	8,00	7,90–7,80	7,70–7,30	7,20–6,60	6,50 и менее

5	Бег 1500 м, мин или Бег 6 мин, м	11,42–13,21	10,56–11,41	10,16–10,55	10,02–10,15	09,55–10,01	09,25–09,54	09,03–09,24	08,46–09,02	08,11–08,45	08,10 и менее 960 и более
---	--	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	------------------------------

Таблица 2

Нормативы уровня физической подготовленности для мужчин 50–59 лет и старше

№ п/п	Тесты	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Прыжок в длину с места, см	125–140	141–150	151–159	160–164	165–170	171–179	180–194	195–204	205–219	220 и более
2	Наклон вперед из положения сидя, см	–5, –4	–3	–2–2	3	4	5–6	7–9	10	11–16	17 и более
3	Подтягивание на высокой перекладине, раз	0	1	2	3	4	5	6	7	8–9	10 и более
	или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	0	1–3	4–6	7–9	10–12	13–15	16–18	19–21	24–27	30 и более
4	Бег 30 м, с	7,30–7,00	6,90–6,70	6,60–6,30	6,30	6,20–6,10	6,00–5,90	5,80–5,70	5,60–5,40	5,30–5,10	5,00 и менее
5	Бег 6 мин, м	630–790	800–845	855–900	910–920	930–990	1000–1030	1040–1080	1090–1180	1190–1290	1300 и более

*Приложение 7  
к [Положению](#) о Государственном  
физкультурно-оздоровительном комплексе  
Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»*

Форма

**Нагрудный знак золотого достоинства I степени Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь «Готов к труду и обороне»**



*Приложение 8  
к [Положению](#) о Государственном  
физкультурно-оздоровительном комплексе  
Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»*

Форма

**Нагрудный знак серебряного достоинства I степени Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь «Готов к труду и обороне»**



*Приложение 9  
к [Положению](#) о Государственном  
физкультурно-оздоровительном комплексе  
Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»*

Форма

**Нагрудный знак бронзового достоинства I степени Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь «Готов к труду и обороне»**



Приложение 10  
к [Положению](#) о Государственном  
физкультурно-оздоровительном комплексе  
Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»

Форма

**Нагрудный знак золотого достоинства II ступени Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь «Готов к труду и обороне»**



Приложение 11  
к [Положению](#) о Государственном  
физкультурно-оздоровительном комплексе  
Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»

**Нагрудный знак серебряного достоинства II степени Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь «Готов к труду и обороне»**



*Приложение 12  
к [Положению](#) о Государственном  
физкультурно-оздоровительном комплексе  
Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»*

**Нагрудный знак бронзового достоинства II степени Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь «Готов к труду и обороне»**



*Приложение 13  
к [Положению](#) о Государственном  
физкультурно-оздоровительном комплексе  
Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»*

Форма

**Нагрудный знак золотого достоинства III–VI ступени Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь «Готов к труду и обороне»**



*Приложение 14  
к [Положению](#) о Государственном  
физкультурно-оздоровительном комплексе  
Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»*

Форма

**Нагрудный знак серебряного достоинства III–VI ступени Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь «Готов к труду и обороне»**



*Приложение 15  
к [Положению](#) о Государственном  
физкультурно-оздоровительном комплексе  
Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»*

Форма

**Нагрудный знак бронзового достоинства III–VI ступени Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь «Готов к труду и обороне»**



Приложение 16  
к [Положению](#) о Государственном  
физкультурно-оздоровительном комплексе  
Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»

Форма

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ  
к вручению нагрудного знака Государственного физкультурно-оздоровительного  
комплекса Республики Беларусь «Готов к труду и обороне»

Фото 1 шт.  
(3 x 4)

\_\_\_\_\_ (наименование достоинства, степени)

Фамилия, собственное имя, отчество (если таковое имеется)		
Число, месяц, год рождения		
Место работы (учебы)		
Место жительства		
Выполнение нормативов, предусмотренных Государственным физкультурно-оздоровительным комплексом Республики Беларусь «Готов к труду и обороне»		
Наименование норматива (вид испытания)	Показанный результат	Балл

Руководитель

\_\_\_\_\_  
(наименование организации (учреждения образования),  
ходатайствующей о награждении)

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(инициалы, фамилия)

\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

СОГЛАСОВАНО

\_\_\_\_\_  
(заместитель руководителя местного органа)

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(инициалы, фамилия)

\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

№ приказа \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ № удостоверения \_\_\_\_\_

*Приложение 17*  
к [Положению](#) о Государственном  
физкультурно-оздоровительном комплексе  
Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»

Форма

**УДОСТОВЕРЕНИЕ**  
**к нагрудному знаку золотого достоинства I ступени Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь «Готов к труду и обороне»**

Лицевая сторона обложки

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ



УДОСТОВЕРЕНИЕ  
к нагрудному знаку

Внутренняя сторона удостоверения



золотого достоинства  
I степени

ГОСУДАРСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
«Готов к труду и обороне»

Министерство спорта и туризма  
Республики Беларусь

УДОСТОВЕРЕНИЕ № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(фамилия, собственное имя, отчество  
(если таковое имеется)  
выполнивший(ая) нормативы, предусмотренные  
Государственным физкультурно-оздоровительным  
комплексом Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»  
на нагрудный знак золотого достоинства  
I степени

Приказ Министра спорта и туризма Республики Беларусь от «\_\_\_» \_\_\_\_\_  
20\_\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Министр спорта и туризма  
Республики Беларусь

*Приложение 18  
к [Положению](#) о Государственном  
физкультурно-оздоровительном комплексе  
Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»*

Форма

**УДОСТОВЕРЕНИЕ**  
**к нагрудному знаку золотого достоинства II ступени Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь «Готов к труду и обороне»**

Лицевая сторона обложки

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ



УДОСТОВЕРЕНИЕ  
к нагрудному знаку  
золотого достоинства  
II ступени

ГОСУДАРСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
«Готов к труду и обороне»

Внутренняя сторона удостоверения



Министерство спорта и туризма  
Республики Беларусь

УДОСТОВЕРЕНИЕ № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(фамилия, собственное имя, отчество  
(если таковое имеется)  
выполнивший(ая) нормативы, предусмотренные  
Государственным физкультурно-оздоровительным  
комплексом Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»  
на нагрудный знак золотого достоинства  
II ступени

Приказ Министра спорта и туризма Республики Беларусь от «\_\_\_» \_\_\_\_\_  
20\_\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Министр спорта и туризма  
Республики Беларусь

*Приложение 19*  
к [Положению](#) о Государственном  
физкультурно-оздоровительном комплексе  
Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»

Форма

**УДОСТОВЕРЕНИЕ**  
**к нагрудному знаку золотого достоинства III–VI ступени Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса**  
**Республики Беларусь «Готов к труду и обороне»**

Лицевая сторона обложки

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ



УДОСТОВЕРЕНИЕ  
к нагрудному знаку  
золотого достоинства  
III–VI ступени

ГОСУДАРСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА

Внутренняя сторона удостоверения



РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
«Готов к труду и обороне»

Министерство спорта и туризма  
Республики Беларусь

УДОСТОВЕРЕНИЕ № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
(фамилия, собственное имя, отчество  
(если таковое имеется)  
выполнивший(ая) нормативы, предусмотренные  
Государственным физкультурно-оздоровительным  
комплексом Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»  
на нагрудный знак золотого достоинства  
III–VI ступени

Приказ Министра спорта и туризма Республики Беларусь от «\_\_\_» \_\_\_\_\_  
20\_\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Министр спорта и туризма  
Республики Беларусь

*Приложение 20  
к [Положению](#) о Государственном  
физкультурно-оздоровительном комплексе  
Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»*

Форма

### УДОСТОВЕРЕНИЕ

к нагрудному знаку серебряного достоинства I ступени Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь «Готов к труду и обороне»

Лицевая сторона обложки

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ



УДОСТОВЕРЕНИЕ  
к нагрудному знаку  
серебряного достоинства  
I степени

ГОСУДАРСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
«Готов к труду и обороне»

Внутренняя сторона удостоверения



Министерство спорта и туризма  
Республики Беларусь

УДОСТОВЕРЕНИЕ № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(фамилия, собственное имя, отчество  
(если таковое имеется)  
выполнивший(ая) нормативы, предусмотренные  
Государственным физкультурно-оздоровительным  
комплексом Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»  
на нагрудный знак серебряного достоинства  
I степени

Приказ главного управления (управления) спорта  
и туризма областного исполнительного комитета  
(Минского городского исполнительного комитета)  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_

Начальник главного управления  
(управления) спорта и туризма  
областного исполнительного  
комитета (Минского городского  
исполнительного комитета)

*Приложение 21  
к [Положению](#) о Государственном  
физкультурно-оздоровительном комплексе  
Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»*

Форма

## УДОСТОВЕРЕНИЕ

**к нагрудному знаку бронзового достоинства I степени Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь «Готов к труду и обороне»**

Лицевая сторона обложки

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ



УДОСТОВЕРЕНИЕ  
к нагрудному знаку  
бронзового достоинства  
I степени

ГОСУДАРСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
«Готов к труду и обороне»

Внутренняя сторона удостоверения



Министерство спорта и туризма  
Республики Беларусь

УДОСТОВЕРЕНИЕ № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
(фамилия, собственное имя, отчество  
(если таковое имеется)  
выполнивший(ая) нормативы, предусмотренные  
Государственным физкультурно-оздоровительным  
комплексом Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»  
на нагрудный знак бронзового достоинства  
I ступени

Приказ главного управления (управления) спорта  
и туризма областного исполнительного комитета  
(Минского городского исполнительного комитета)  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_

Начальник главного управления  
(управления) спорта и туризма  
областного исполнительного  
комитета (Минского городского  
исполнительного комитета)

*Приложение 22  
к [Положению](#) о Государственном  
физкультурно-оздоровительном комплексе  
Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»*

Форма

**УДОСТОВЕРЕНИЕ**

**к нагрудному знаку серебряного достоинства II ступени Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь «Готов к труду и обороне»**

Лицевая сторона обложки

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ



УДОСТОВЕРЕНИЕ  
к нагрудному знаку  
серебряного достоинства  
II ступени

ГОСУДАРСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
«Готов к труду и обороне»

Внутренняя сторона удостоверения



Министерство спорта и туризма  
Республики Беларусь

УДОСТОВЕРЕНИЕ № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(фамилия, собственное имя, отчество  
(если таковое имеется)  
выполнивший(ая) нормативы, предусмотренные  
Государственным физкультурно-оздоровительным  
комплексом Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»  
на нагрудный знак серебряного достоинства  
II ступени

Приказ главного управления (управления) спорта  
и туризма областного исполнительного комитета  
(Минского городского исполнительного комитета)  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_

Начальник главного управления  
(управления) спорта и туризма  
областного исполнительного  
комитета (Минского городского  
исполнительного комитета)

*Приложение 23  
к [Положению](#) о Государственном  
физкультурно-оздоровительном комплексе  
Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»*

Форма

## УДОСТОВЕРЕНИЕ

**к нагрудному знаку бронзового достоинства II степени Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь «Готов к труду и обороне»**

Лицевая сторона обложки

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ



УДОСТОВЕРЕНИЕ  
к нагрудному знаку  
бронзового достоинства  
II степени

ГОСУДАРСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
«Готов к труду и обороне»

Внутренняя сторона удостоверения



Министерство спорта и туризма  
Республики Беларусь

УДОСТОВЕРЕНИЕ № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
(фамилия, собственное имя, отчество  
(если таковое имеется)  
выполнивший(ая) нормативы, предусмотренные  
Государственным физкультурно-оздоровительным  
комплексом Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»  
на нагрудный знак бронзового достоинства  
II степени

Приказ главного управления (управления) спорта и туризма областного  
исполнительного комитета  
(Минского городского исполнительного комитета)  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_

Начальник главного управления  
(управления) спорта и туризма  
областного исполнительного  
комитета (Минского городского  
исполнительного комитета)

*Приложение 24  
к [Положению](#) о Государственном  
физкультурно-оздоровительном комплексе  
Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»*

Форма

**УДОСТОВЕРЕНИЕ**  
**к нагрудному знаку серебряного достоинства III–VI степени Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса**  
**Республики Беларусь «Готов к труду и обороне»**

Лицевая сторона обложки

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ



УДОСТОВЕРЕНИЕ  
к нагрудному знаку  
серебряного достоинства  
III–VI ступени

ГОСУДАРСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
«Готов к труду и обороне»

Внутренняя сторона удостоверения



Министерство спорта и туризма  
Республики Беларусь

УДОСТОВЕРЕНИЕ № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(фамилия, собственное имя, отчество  
(если таковое имеется)  
выполнивший(ая) нормативы, предусмотренные  
Государственным физкультурно-оздоровительным  
комплексом Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»  
на нагрудный знак серебряного достоинства  
III–VI ступени

Приказ главного управления (управления) спорта и туризма областного  
исполнительного комитета  
(Минского городского исполнительного комитета)  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_

Начальник главного управления  
(управления) спорта и туризма  
областного исполнительного  
комитета (Минского городского  
исполнительного комитета)

*Приложение 25  
к [Положению](#) о Государственном  
физкультурно-оздоровительном комплексе  
Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»*

Форма

**УДОСТОВЕРЕНИЕ  
к нагрудному знаку бронзового достоинства III–VI степени Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса  
Республики Беларусь «Готов к труду и обороне»**

Лицевая сторона обложки

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ



УДОСТОВЕРЕНИЕ  
к нагрудному знаку  
бронзового достоинства  
III–VI степени

ГОСУДАРСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
«Готов к труду и обороне»

Внутренняя сторона удостоверения



Министерство спорта и туризма  
Республики Беларусь

УДОСТОВЕРЕНИЕ № \_\_\_\_\_

(фамилия, собственное имя, отчество  
(если таковое имеется)  
выполнивший(ая) нормативы, предусмотренные  
Государственным физкультурно-оздоровительным  
комплексом Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»  
на нагрудный знак бронзового достоинства  
III–VI ступени

Приказ главного управления (управления) спорта и туризма областного  
исполнительного комитета  
(Минского городского исполнительного комитета)  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_

Начальник главного управления  
(управления) спорта и туризма  
областного исполнительного  
комитета (Минского городского  
исполнительного комитета)

*Приложение 26  
к [Положению](#) о Государственном  
физкультурно-оздоровительном комплексе  
Республики Беларусь  
«Готов к труду и обороне»*

**ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивных многоборий**

№ п/п	Наименование норматива
	Летнее многоборье «Здоровье» для детей 8–16 лет

1	Прыжок в длину с места
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки, девушки)
3	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики, юноши)
4	Бег 30, 60 метров
5	Бег 500, 1000 метров
6	Плавание 25, 50 метров
7	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стойку и с упора (дистанция 5, 10 метров, мишень № 8)*
Зимнее многоборье «Здоровье» для детей 8–16 лет	
8	Прыжок в длину с места
9	Лыжная гонка на 1, 2, 3, 5 км
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки, девушки)
11	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики, юноши)
12	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стойку и с упора (дистанция 5, 10 метров, мишень № 8)*
Летнее многоборье «Здоровье» для граждан 17–60 лет и старше	
13	Прыжок в длину с места
14	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки, женщины)
15	Подтягивание на высокой перекладине (юноши, мужчины)
16	Бег 30, 60 метров
17	Бег 500, 1000, 2000, 3000 метров
18	Плавание 25, 50 метров
19	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стойку и с упора (дистанция 5, 10 метров, мишень № 8)
Зимнее многоборье «Здоровье» для граждан 17–60 лет и старше	
20	Прыжок в длину с места
21	Лыжная гонка на 3, 5, 10 км
22	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки, женщины)
23	Подтягивание на высокой перекладине (юноши, мужчины)
24	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стойку и с упора (дистанция 5, 10 метров, мишень № 8)
Многоборье «Защитник Отечества» для юношей допризывного и призывного возраста (15–17 лет и старше)	
25	Бег 100 м с высокого старта
26	Бег 3000 м
27	Подтягивание на перекладине
28	Метание мяча (150 г) или гранаты (700 г)
29	Лыжные гонки на 5 км
30	Кросс 3 км
31	Плавание 50 м
32	Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя (дистанция 10 метров, мишень № 8)

\* Данный вид является обязательным только для детей старше 14 лет.