



# **ПРАВИТЕЛЬСТВО ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

## **ПОСТАНОВЛЕНИЕ**

**от 18 октября 2019 г. № 31-1**

### **Об утверждении нормативов и порядка организации и проведения Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»**

В целях создания эффективной системы физического воспитания населения Донецкой Народной Республики, во исполнение Указа Главы Донецкой Народной Республики от 16 сентября 2016 г. № 304 «О Государственном физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» Правительство Донецкой Народной Республики

#### **ПОСТАНОВЛЯЕТ:**

1. Утвердить Нормативы испытаний (тестов) Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» (приложение 1).
2. Утвердить Порядок организации и проведения Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» (приложение 2).
3. Признать утратившим силу Постановление Совета Министров Донецкой Народной Республики от 17 декабря 2016 г. № 13-32 «Об утверждении нормативных правовых актов, направленных на внедрение и реализацию государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики».
4. Настоящее Постановление вступает в силу со дня официального опубликования.

**Председатель Правительства**

**А.Е. Ананченко**

Приложение 1

УТВЕРЖДЕНЫ

Постановлением Правительства  
Донецкой Народной Республики  
от 18 октября 2019 г. № 31-1

**Нормативы испытаний (тестов)  
Государственного физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»**

**I СТУПЕНЬ  
(возрастная группа 6-8 лет)\***

| №<br>п/п                   | Испытания (тесты)  | Пол | Нормативы (уровни) |     |               |     |             |     |               |     |             |     |
|----------------------------|--|-----|--------------------|-----|---------------|-----|-------------|-----|---------------|-----|-------------|-----|
|                            |  |     | 1-й уровень        |     | 2-й уровень   |     | 3-й уровень |     | 4-й уровень   |     | 5-й уровень |     |
|                            |  |     | низкий             |     | ниже среднего |     | средний     |     | выше среднего |     | высокий     |     |
|                            |  |     | 1                  | 2   | 3             | 4   | 5           | 6   | 7             | 8   | 9           | 10  |
| <b>Испытания по выбору</b> |  |     |                    |     |               |     |             |     |               |     |             |     |
| 1.                         | Бег на 30 м (с)  | Д   | 7,8                | 7,6 | 7,4           | 7,2 | 7,0         | 6,8 | 6,6           | 6,4 | 6,2         | 6,0 |
|                            |  | М   | 7,6                | 7,2 | 7,0           | 6,9 | 6,8         | 6,6 | 6,4           | 6,2 | 6,0         | 5,9 |
| 2.                         | Прыжок в длину с места (см)  | Д   | 90                 | 100 | 105           | 110 | 112         | 115 | 120           | 125 | 128         | 130 |
|                            |  | М   | 105                | 110 | 115           | 118 | 120         | 125 | 130           | 135 | 142         | 145 |
| 3.                         | Подтягивание (девочки из виса лежа на низкой перекладине, мальчики – на высокой перекладине) | Д   | 1                  | 1   | 2             | 3   | 4           | 5   | 6             | 7   | 8           | 9   |
|                            |  | М   | 1                  | 1   | 2             | 3   | 4           | 5   | 6             | 7   | 8           | 9   |
|                            | или сгибание и разгибание рук в упоре  | Д   | 1                  | 2   | 3             | 4   | 5           | 6   | 7             | 8   | 9           | 10  |

|   | лежа на полу – мальчики, от скамейки – девочки)                                | М | 4          | 6          | 7      | 9      | 10     | 12                                   | 14                                    | 18                                  | 21     | 24     |
|---|--|---|------------|------------|--------|--------|--------|--------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|--------|--------|
| 4.  | Бег на 500 м (мин, с)  | Д | 4.00,0     | 3.50,0     | 3.42,0 | 3.34,0 | 3.26,0 | 3.18,0                               | 3.10,0                                | 3.03,0                              | 2.56,0 | 2.50,0 |
|   |  | М | 3.50,0     | 3.40,0     | 3.32,0 | 3.25,0 | 3.16,0 | 3.10,0                               | 3.00,0                                | 2.50,0                              | 2.45,0 | 2.40,0 |
|   | Или смешанное передвижение (1000 м)  | Д | 9.00,0     | 8.40,0     | 8.20,0 | 8.00,0 | 7.40,0 | 7.20,0                               | 7.00,0                                | 6.40,0                              | 6.20,0 | 6.00,0 |
|   |  | М | 8.30,0     | 8.00,0     | 7.40,0 | 7.20,0 | 7.00,0 | 6.40,0                               | 6.20,0                                | 6.00,0                              | 5.30,0 | 5.10,0 |
| 5.  | Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м, кол-во попаданий из 10 бросков) | Д | 1          | 1          | 2      | 2      | 3      | 3                                    | 4                                     | 5                                   | 6      | 7      |
|   |  | М | 1          | 1          | 2      | 2      | 3      | 3                                    | 4                                     | 5                                   | 6      | 7      |
|   | Или челночный бег 4х9 м (с)  | Д | 14,5       | 14,0       | 13,5   | 13,2   | 12,9   | 12,6                                 | 12,4                                  | 12,2                                | 12,0   | 11,8   |
|   |  | М | 13,0       | 12,7       | 12,5   | 12,2   | 11,9   | 11,6                                 | 11,4                                  | 11,2                                | 11,0   | 10,8   |
| 6.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)  | Д | -6         | -3         | -1     | 0      | 2      | 4                                    | 6                                     | 9                                   | 11     | 14     |
|   |  | М | -8         | -6         | -4     | -2     | 0      | 3                                    | 4                                     | 7                                   | 9      | 12     |
| 7.  | Плавание на 25 м**   | Д | Без у. вр. | Без у. вр. | 54,0   | 52,0   | 50,0   | 49,0                                 | 48,0                                  | 47,0                                | 46,0   | 45,0   |
|   |  | М | Без у. вр. | Без у. вр. | 42,0   | 41,0   | 40,0   | 39,0                                 | 38,0                                  | 37,0                                | 36,0   | 35,0   |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе |  |   | 6          | 6          | 6      | 6      | 6      | 6                                    | 6                                     | 6                                   | 6      |        |
| Знаки отличия                                     |  |   |            |            |        |        |        | На бронзовый знак от 36 до 47 баллов | На серебряный знак от 48 до 54 баллов | На золотой знак от 55 баллов и выше |        |        |

\* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

**Нормативы испытаний (тестов)  
Государственного физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»**

**I СТУПЕНЬ  
(возрастная группа 9-10 лет)\***

| №<br>п/п                   | Испытания (тесты)  | Пол | Нормативы (уровни) |        |               |        |             |        |               |        |             |        |
|----------------------------|--|-----|--------------------|--------|---------------|--------|-------------|--------|---------------|--------|-------------|--------|
|                            |  |     | 1-й уровень        |        | 2-й уровень   |        | 3-й уровень |        | 4-й уровень   |        | 5-й уровень |        |
|                            |  |     | низкий             |        | ниже среднего |        | средний     |        | выше среднего |        | высокий     |        |
|                            |  |     | 1                  | 2      | 3             | 4      | 5           | 6      | 7             | 8      | 9           | 10     |
| <b>Испытания по выбору</b> |  |     |                    |        |               |        |             |        |               |        |             |        |
| 1.                         | Бег на 30 м (с)  | Д   | 7,2                | 6,9    | 6,7           | 6,5    | 6,4         | 6,2    | 6,1           | 5,9    | 5,8         | 5,6    |
|                            |  | М   | 6,8                | 6,5    | 6,4           | 6,2    | 6,1         | 6,0    | 5,9           | 5,7    | 5,6         | 5,4    |
|                            | Или бег на 60 м (с)  | Д   | 15,0               | 14,0   | 13,2          | 12,8   | 12,4        | 12,0   | 11,8          | 11,6   | 11,2        | 11,0   |
|                            |  | М   | 13,6               | 12,6   | 12,0          | 11,4   | 11,0        | 10,8   | 10,6          | 10,4   | 10,2        | 10,0   |
| 2.                         | Прыжок в длину с места (см)  | Д   | 110                | 115    | 120           | 125    | 130         | 135    | 140           | 145    | 150         | 155    |
|                            |  | М   | 120                | 125    | 130           | 135    | 140         | 145    | 150           | 155    | 160         | 165    |
|                            | Или поднимание туловища (кол-во за 30 с)   | Д   | 7                  | 10     | 12            | 14     | 16          | 18     | 20            | 21     | 23          | 25     |
|                            |  | М   | 7                  | 10     | 12            | 14     | 16          | 18     | 20            | 22     | 24          | 26     |
| 3.                         | Подтягивание (девочки из виса лежа на низкой перекладине, мальчики – на высокой перекладине) | Д   | 1                  | 2      | 3             | 4      | 5           | 6      | 8             | 10     | 11          | 12     |
|                            |  | М   | 2                  | 3      | 4             | 5      | 6           | 7      | 8             | 9      | 10          | 11     |
|                            | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – мальчики, от скамейки – девочки)        | Д   | 1                  | 2      | 3             | 4      | 5           | 6      | 7             | 8      | 10          | 12     |
|                            |  | М   | 5                  | 7      | 8             | 10     | 11          | 15     | 17            | 21     | 24          | 27     |
| 4.                         | Бег на 500 м (мин, с)  | Д   | 3.50,0             | 3.42,0 | 3.26,0        | 3.18,0 | 3.03,0      | 2.56,0 | 2.44,0        | 2.38,0 | 2.28,0      | 2.24,0 |
|                            |  | М   | 3.40,0             | 3.32,0 | 3.16,0        | 3.10,0 | 2.50,0      | 2.45,0 | 2.30,0        | 2.25,0 | 2.15,0      | 2.10,0 |
|                            | Или смешанное передвижение (1000 м)  | Д   | 8.30,0             | 8.15,0 | 8.00,0        | 7.40,0 | 7.20,0      | 7.00,0 | 6.40,0        | 6.20,0 | 6.00,0      | 5.30,0 |
|                            |  | М   | 7.30,0             | 7.00,0 | 6.40,0        | 6.20,0 | 6.00,0      | 5.30,0 | 5.10,0        | 4.55,0 | 4.40,0      | 4.30,0 |
|                            | Или кросс по   | Д   | 5.00,0             | 4.30,0 | 4.10,0        | 3.50,0 | 3.35,0      | 3.18,0 | 3.03,0        | 2.56,0 | 2.44,0      | 2.38,0 |

|   |  |   |           |           |         |         |         |                                      |                                       |                                     |         |         |
|---|--|---|-----------|-----------|---------|---------|---------|--------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|---------|---------|
|   | пересеченной местности   | М | 4.30,0    | 4.10,0    | 3.45,0  | 3.20,0  | 3.00,0  | 2.50,0                               | 2.40,0                                | 2.30,0                              | 2.20,0  | 2.10,0  |
|   | Или велосипедный кросс   | Д | Без у.вр. | 19.30,0   | 18.45,0 | 18.00,0 | 17.15,0 | 16.30,0                              | 15.45,0                               | 15.00,0                             | 14.15,0 | 13.30,0 |
|   |  | М | Без у.вр. | 18.00,0   | 17.15,0 | 16.30,0 | 15.45,0 | 15.00,0                              | 14.15,0                               | 13.30,0                             | 12.45,0 | 12.00,0 |
| 5.  | Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м, кол-во попаданий из 10 бросков) | Д | 1         | 1         | 2       | 2       | 3       | 4                                    | 5                                     | 6                                   | 7       | 7       |
|   |  | М | 1         | 1         | 2       | 2       | 3       | 4                                    | 5                                     | 6                                   | 7       | 7       |
|   | Или челночный бег 4x9 м (с)  | Д | 13,5      | 13,0      | 12,7    | 12,4    | 12,1    | 11,8                                 | 11,6                                  | 11,4                                | 11,2    | 11,0    |
|   |  | М | 12,7      | 12,4      | 12,1    | 11,8    | 11,5    | 11,2                                 | 11,0                                  | 10,8                                | 10,6    | 10,4    |
| 6.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)  | Д | -5        | -2        | 0       | 1       | 3       | 5                                    | 7                                     | 10                                  | 12      | 15      |
|   |  | М | -7        | -5        | -3      | -1      | 1       | 3                                    | 5                                     | 8                                   | 10      | 13      |
| 7.  | Плавание на 25 м**   | Д | Без у.вр. | Без у.вр. | 50,0    | 49,0    | 47,0    | 46,0                                 | 44,0                                  | 43,0                                | 41,0    | 40,0    |
|   |  | М | Без у.вр. | Без у.вр. | 40,0    | 39,0    | 37,0    | 36,0                                 | 34,0                                  | 33,0                                | 31,0    | 30,0    |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе |  |   | 6         | 6         | 6       | 6       | 6       | 6                                    | 6                                     | 6                                   | 6       |         |
| Знаки отличия                                     |  |   |           |           |         |         |         | На бронзовый знак от 36 до 47 баллов | На серебряный знак от 48 до 54 баллов | На золотой знак от 55 баллов и выше |         |         |

\* В выполнении нормативов участвует население до 10 лет включительно

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

**Нормативы испытаний (тестов)  
Государственного физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»**

**II СТУПЕНЬ  
(возрастная группа 11-12 лет)\***

| №<br>п/п                      | Испытания (тесты)  | Пол | Нормативы (уровни) |      |               |      |             |      |               |      |             |      |
|-------------------------------|--|-----|--------------------|------|---------------|------|-------------|------|---------------|------|-------------|------|
|                               |  |     | 1-й уровень        |      | 2-й уровень   |      | 3-й уровень |      | 4-й уровень   |      | 5-й уровень |      |
|                               |  |     | низкий             |      | ниже среднего |      | средний     |      | выше среднего |      | высокий     |      |
|                               |  |     | 1                  | 2    | 3             | 4    | 5           | 6    | 7             | 8    | 9           | 10   |
| <b>Обязательные испытания</b> |  |     |                    |      |               |      |             |      |               |      |             |      |
| 1.                            | Бег на 30 м (с)  | Д   | 7,0                | 6,8  | 6,5           | 6,2  | 5,9         | 5,8  | 5,6           | 5,5  | 5,4         | 5,3  |
|                               |  | М   | 6,5                | 6,3  | 6,0           | 5,7  | 5,5         | 5,4  | 5,3           | 5,2  | 5,1         | 5,0  |
|                               | Или бег на 60 м (с)  | Д   | 13,5               | 13,0 | 12,5          | 12,0 | 11,7        | 11,5 | 11,2          | 11,0 | 10,8        | 10,6 |
|                               |  | М   | 12,0               | 11,6 | 11,2          | 10,8 | 10,5        | 10,3 | 10,0          | 9,8  | 9,6         | 9,4  |
| 2.                            | Прыжок в длину с места (см)  | Д   | 120                | 125  | 130           | 135  | 140         | 145  | 150           | 155  | 160         | 165  |
|                               |  | М   | 130                | 140  | 145           | 150  | 160         | 165  | 170           | 175  | 180         | 185  |
| 3.                            | Поднимание туловища (кол-во за 30 с)   | Д   | 12                 | 15   | 17            | 18   | 19          | 20   | 22            | 23   | 25          | 26   |
|                               |  | М   | 14                 | 16   | 18            | 19   | 20          | 21   | 23            | 24   | 26          | 27   |
|                               | Или метание мяча   | Д   | 14,0               | 16,0 | 18,0          | 20,0 | 22,0        | 24,0 | 26,0          | 28,0 | 30,0        | 32,0 |
|                               |  | М   | 28,0               | 30,0 | 32,0          | 34,0 | 36,0        | 38,0 | 40,0          | 42,0 | 44,0        | 46,0 |
| 4.                            | Подтягивание (девочки из вися лежа на низкой перекладине, мальчики – на высокой перекладине) | Д   | 3                  | 4    | 5             | 6    | 8           | 10   | 11            | 12   | 14          | 16   |
|                               |  | М   | 2                  | 3    | 4             | 5    | 6           | 7    | 8             | 9    | 10          | 12   |
|                               | Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – мальчики, от скамейки – девочки)        | Д   | 1                  | 2    | 3             | 4    | 5           | 6    | 8             | 10   | 12          | 14   |
|                               |  | М   | 6                  | 8    | 10            | 12   | 14          | 18   | 20            | 24   | 27          | 30   |

|                            |   |     |           |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
|----------------------------|---|-----|-----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 5.                         | Бег на 500 м (мин, с)   | Д   | 3.45,0    | 3.35,0  | 3.18,0  | 3.03,0  | 2.44,0  | 2.38,0  | 2.24,0  | 2.20,0  | 2.12,0  | 2.10,0  |
|                            |   | М   | 3.30,0    | 3.15,0  | 3.00,0  | 2.50,0  | 2.30,0  | 2.20,0  | 2.10,0  | 2.00,0  | 1.55,0  | 1.50,0  |
|                            | Или смешанное передвижение (1000 м)   | Д   | 7.20,0    | 7.00,0  | 6.40,0  | 6.20,0  | 6.00,0  | 5.45,0  | 5.30,0  | 5.20,0  | 5.10,0  | 5.00,0  |
|                            |   | М   | 6.40,0    | 6.20,0  | 6.00,0  | 5.30,0  | 5.10,0  | 4.55,0  | 4.40,0  | 4.30,0  | 4.20,0  | 4.10,0  |
|                            | Или велосипедный кросс  | Д   | 20.00,0   | 18.45,0 | 18.00,0 | 17.15,0 | 16.30,0 | 15.45,0 | 15.00,0 | 14.15,0 | 13.30,0 | 12.45,0 |
|                            |   | М   | 18.30,0   | 17.45,0 | 16.30,0 | 15.45,0 | 15.00,0 | 14.15,0 | 13.30,0 | 12.45,0 | 12.00,0 | 11.15,0 |
| <b>Испытания по выбору</b> |   |     |           |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| 6.                         | Или челночный бег 4х9 м (с)   | Д   | 13,0      | 12,6    | 12,3    | 12,0    | 11,7    | 11,4    | 11,2    | 11,0    | 10,8    | 10,6    |
|                            |   | М   | 12,3      | 12,0    | 11,7    | 11,4    | 11,1    | 10,8    | 10,6    | 10,4    | 10,2    | 10,0    |
| 7.                         | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)   | Д   | -4        | 0       | 1       | 2       | 4       | 6       | 8       | 10      | 13      | 16      |
|                            |   | М   | -6        | -3      | -1      | 0       | 2       | 4       | 6       | 9       | 11      | 14      |
| 8.                         | Плавание на 25 м**  | Д   | Без у.вр. | 52,0    | 49,0    | 47,0    | 44,0    | 43,0    | 40,0    | 39,0    | 36,0    | 35,0    |
|                            |   | М   | Без у.вр. | 41,0    | 39,0    | 37,0    | 34,0    | 33,0    | 31,0    | 30,0    | 28,0    | 27,0    |
|                            | Стрельба из пневматической винтовки из положения лежа или стоя с опорой локтей о стол или стойку или стрельба из электронного оружия из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку (5 выстрелов на расстоянии 10 м)** | Д/М | 3         | 4       | 6       | 8       | 10      | 11      | 12      | 13      | 14      | 15      |

|   |   |   |   |   |   |   |                                      |                                       |                                     |   |
|---|---|---|---|---|---|---|--------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|---|
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7                                    | 7                                     | 7                                   | 7 |
| Знаки отличия                                     |   |   |   |   |   |   | На бронзовый знак от 42 до 55 баллов | На серебряный знак от 56 до 63 баллов | На золотой знак от 64 баллов и выше |   |

\* В выполнении нормативов участвует население до 12 лет включительно

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования



**Нормативы испытаний (тестов)  
Государственного физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»**

**II СТУПЕНЬ  
(возрастная группа 13-14 лет)\***

| №<br>п/п                      | Испытания (тесты)  | Пол | Нормативы (уровни) |      |               |      |             |      |               |      |             |      |
|-------------------------------|--|-----|--------------------|------|---------------|------|-------------|------|---------------|------|-------------|------|
|                               |  |     | 1-й уровень        |      | 2-й уровень   |      | 3-й уровень |      | 4-й уровень   |      | 5-й уровень |      |
|                               |  |     | низкий             |      | ниже среднего |      | средний     |      | выше среднего |      | высокий     |      |
|                               |  |     | 1                  | 2    | 3             | 4    | 5           | 6    | 7             | 8    | 9           | 10   |
| <b>Обязательные испытания</b> |  |     |                    |      |               |      |             |      |               |      |             |      |
| 1.                            | Бег на 30 м (с)  | Д   | 6,7                | 6,5  | 6,2           | 6,0  | 5,6         | 5,4  | 5,3           | 5,2  | 5,1         | 5,0  |
|                               |  | М   | 6,2                | 6,0  | 5,7           | 5,5  | 5,4         | 5,2  | 5,1           | 5,0  | 4,9         | 4,8  |
|                               | Или бег на 60 м (с)  | Д   | 13,0               | 12,5 | 12,0          | 11,6 | 11,3        | 11,1 | 10,8          | 10,6 | 10,4        | 10,2 |
|                               |  | М   | 11,4               | 11,0 | 10,7          | 10,4 | 10,2        | 9,9  | 9,6           | 9,4  | 9,2         | 9,0  |
| 2.                            | Пръжок в длину с места (см)  | Д   | 130                | 140  | 145           | 150  | 160         | 165  | 170           | 175  | 180         | 185  |
|                               |  | М   | 145                | 155  | 160           | 170  | 175         | 180  | 185           | 190  | 195         | 200  |
| 3.                            | Поднимание туловища (кол-во за 30 с)   | Д   | 15                 | 17   | 18            | 19   | 20          | 22   | 23            | 25   | 26          | 27   |
|                               |  | М   | 16                 | 18   | 19            | 20   | 21          | 23   | 24            | 26   | 27          | 28   |
|                               | Или метание мяча   | Д   | 18,0               | 20,0 | 22,0          | 24,0 | 26,0        | 28,0 | 30,0          | 32,0 | 34,0        | 36,0 |
|                               |  | М   | 32,0               | 34,0 | 36,0          | 38,0 | 40,0        | 42,0 | 44,0          | 46,0 | 48,0        | 50,0 |
| 4.                            | Подтягивание (девочки из вися лежа на низкой перекладине, мальчики – на высокой перекладине) | Д   | 4                  | 6    | 7             | 8    | 9           | 12   | 15            | 16   | 17          | 18   |
|                               |  | М   | 2                  | 3    | 4             | 5    | 6           | 7    | 9             | 10   | 12          | 14   |
|                               | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – мальчики, от скамейки – девочки)        | Д   | 3                  | 4    | 5             | 6    | 8           | 10   | 12            | 14   | 16          | 18   |
|                               |  | М   | 8                  | 10   | 14            | 17   | 20          | 24   | 27            | 30   | 33          | 36   |

|                            |   |     |           |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
|----------------------------|---|-----|-----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 5.                         | Смешанное передвижение (2000 м)   | Д   | 22.00,0   | 20.00,0 | 18.00,0 | 16.00,0 | 14.30,0 | 13.40,0 | 13.00,0 | 12.40,0 | 12.20,0 | 12.00,0 |
|                            |   | М   | 18.00,0   | 16.00,0 | 14.30,0 | 13.40,0 | 13.00,0 | 12.40,0 | 12.20,0 | 12.00,0 | 11.30,0 | 11.00,0 |
|                            | Или велосипедный кросс 3 км (шоссе) (мин, с)  | Д   | 18.45,0   | 18.00,0 | 17.15,0 | 16.30,0 | 15.45,0 | 15.00,0 | 14.15,0 | 13.30,0 | 12.45,0 | 12.00,0 |
|                            |   | М   | 17.45,0   | 16.30,0 | 15.45,0 | 15.00,0 | 14.15,0 | 13.30,0 | 12.45,0 | 12.00,0 | 11.15,0 | 10.30,0 |
|                            | Или Бег на 500 м. для девушек (мин, с) и бег на 1000 м (мин, с) для мальчиков   | Д   | 3.26,0    | 3.18,0  | 3.03,0  | 2.50,0  | 2.28,0  | 2.20,0  | 2.12,0  | 2.09,0  | 2.06,0  | 2.04,0  |
|                            |   | М   | 6.00,0    | 5.50,0  | 5.30,0  | 5.10,0  | 4.38,0  | 4.22,0  | 4.08,0  | 4.01,0  | 3.53,0  | 3.48,0  |
|                            | Или кросс по пересеченной местности 1000 м  | Д   | 8.18,0    | 8.00,0  | 7.28,0  | 6.58,0  | 6.06,0  | 5.46,0  | 5.24,0  | 5.14,0  | 5.06,0  | 5.02,0  |
|                            |   | М   | 6.30,0    | 6.15,0  | 6.00,0  | 5.50,0  | 5.30,0  | 5.10,0  | 4.38,0  | 4.22,0  | 4.08,0  | 4.01,0  |
| <b>Испытания по выбору</b> |   |     |           |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| 6.                         | Челночный бег 4x9 м (с)   | Д   | 12,8      | 12,4    | 12,1    | 11,8    | 11,5    | 11,2    | 11,0    | 10,8    | 10,6    | 10,4    |
|                            |   | М   | 12,0      | 11,7    | 11,4    | 11,1    | 10,8    | 10,6    | 10,4    | 10,2    | 10,0    | 9,8     |
| 7.                         | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)   | Д   | -3        | 0       | 1       | 3       | 5       | 7       | 9       | 11      | 14      | 17      |
|                            |   | М   | -5        | -2      | 0       | 1       | 3       | 5       | 7       | 10      | 12      | 15      |
| 8.                         | Плавание на 25 м**  | Д   | Без у.вр. | 49,0    | 47,0    | 45,0    | 41,0    | 39,0    | 36,0    | 34,0    | 31,0    | 30,0    |
|                            |   | М   | Без у.вр. | 39,0    | 37,0    | 35,0    | 31,0    | 30,0    | 28,0    | 27,0    | 25,0    | 24,0    |
|                            | Или стрельба из пневматической винтовки из положения лежа или стоя с опорой локтей о стол или стойку или стрельба из электронного оружия из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку (5 выстрелов на расстоянии 10 м)** | Д/М | 5         | 6       | 8       | 10      | 12      | 13      | 15      | 16      | 17      | 18      |

|   |   |   |   |   |   |   |                                      |                                       |                                     |   |
|---|---|---|---|---|---|---|--------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|---|
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7                                    | 7                                     | 7                                   | 7 |
| Знаки отличия                                     |   |   |   |   |   |   | На бронзовый знак от 42 до 55 баллов | На серебряный знак от 56 до 63 баллов | На золотой знак от 64 баллов и выше |   |

\* В выполнении нормативов участвует население до 14 лет включительно

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

**Нормативы испытаний (тестов)  
Государственного физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»**

**II СТУПЕНЬ  
(возрастная группа 15-16 лет)\***

| №<br>п/п                      | Испытания (тесты)  | Пол | Нормативы (уровни) |      |               |      |             |      |               |      |             |      |
|-------------------------------|--|-----|--------------------|------|---------------|------|-------------|------|---------------|------|-------------|------|
|                               |  |     | 1-й уровень        |      | 2-й уровень   |      | 3-й уровень |      | 4-й уровень   |      | 5-й уровень |      |
|                               |  |     | низкий             |      | ниже среднего |      | средний     |      | выше среднего |      | высокий     |      |
|                               |  |     | 1                  | 2    | 3             | 4    | 5           | 6    | 7             | 8    | 9           | 10   |
| <b>Обязательные испытания</b> |  |     |                    |      |               |      |             |      |               |      |             |      |
| 1.                            | Бег на 30 м (с)  | Д   | 6,3                | 6,2  | 5,8           | 5,6  | 5,4         | 5,3  | 5,2           | 5,1  | 5,0         | 4,8  |
|                               |  | М   | 5,8                | 5,7  | 5,4           | 5,3  | 5,0         | 4,9  | 4,8           | 4,7  | 4,6         | 4,5  |
|                               | Или бег на 60 м (с)  | Д   | 12,4               | 12,0 | 11,6          | 11,2 | 10,9        | 10,7 | 10,4          | 10,2 | 10,0        | 9,8  |
|                               |  | М   | 11,0               | 10,6 | 10,3          | 10,0 | 9,8         | 9,5  | 9,2           | 9,0  | 8,8         | 8,6  |
| 2.                            | Прыжок в длину с места (см)  | Д   | 140                | 145  | 155           | 160  | 165         | 170  | 175           | 180  | 190         | 195  |
|                               |  | М   | 160                | 170  | 175           | 185  | 190         | 195  | 200           | 205  | 210         | 220  |
| 3.                            | Метание мяча   | Д   | 22,0               | 24,0 | 26,0          | 28,0 | 30,0        | 32,0 | 34,0          | 36,0 | 38,0        | 40,0 |
|                               |  | М   | 35,0               | 38,0 | 40,0          | 42,0 | 44,0        | 46,0 | 48,0          | 50,0 | 52,0        | 54,0 |
|                               | Или поднимание туловища (кол-во за 30 с)   | Д   | 17                 | 18   | 19            | 20   | 22          | 23   | 25            | 26   | 27          | 28   |
|                               |  | М   | 18                 | 19   | 20            | 21   | 23          | 24   | 26            | 27   | 28          | 30   |
| 4.                            | Подтягивание (девочки из вися лежа на низкой перекладине, мальчики – на высокой перекладине) | Д   | 5                  | 7    | 8             | 9    | 10          | 14   | 16            | 17   | 18          | 20   |
|                               |  | М   | 2                  | 3    | 4             | 5    | 7           | 8    | 10            | 11   | 14          | 16   |
|                               | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – мальчики, от скамейки – девочки)        | Д   | 4                  | 5    | 6             | 8    | 10          | 12   | 14            | 16   | 18          | 20   |
|                               |  | М   | 14                 | 17   | 20            | 24   | 27          | 30   | 33            | 36   | 39          | 42   |



|   |   |   |   |   |   |   |                                      |                                       |                                     |   |
|---|---|---|---|---|---|---|--------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|---|
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7                                    | 7                                     | 7                                   | 7 |
| Знаки отличия                                     |   |   |   |   |   |   | На бронзовый знак от 42 до 55 баллов | На серебряный знак от 56 до 63 баллов | На золотой знак от 64 баллов и выше |   |

\* В выполнении нормативов участвует население до 16 лет включительно

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

**Нормативы испытаний (тестов)  
Государственного физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»**

**III СТУПЕНЬ  
(возрастная группа 17-18 лет)\***

| №<br>п/п                      | Испытания (тесты)   | Пол | Нормативы (уровни) |      |               |      |             |      |               |      |             |      |
|-------------------------------|---|-----|--------------------|------|---------------|------|-------------|------|---------------|------|-------------|------|
|                               |   |     | 1-й уровень        |      | 2-й уровень   |      | 3-й уровень |      | 4-й уровень   |      | 5-й уровень |      |
|                               |   |     | низкий             |      | ниже среднего |      | средний     |      | выше среднего |      | высокий     |      |
|                               |   |     | 1                  | 2    | 3             | 4    | 5           | 6    | 7             | 8    | 9           | 10   |
| <b>Обязательные испытания</b> |   |     |                    |      |               |      |             |      |               |      |             |      |
| 1.                            | Бег на 60 м (с)   | Д   | 12,0               | 11,6 | 11,2          | 10,8 | 10,5        | 10,3 | 10,0          | 9,8  | 9,6         | 9,4  |
|                               |   | Ю   | 10,5               | 10,2 | 9,9           | 9,6  | 9,3         | 9,0  | 8,8           | 8,6  | 8,4         | 8,2  |
| 2.                            | Пръжок в длину с места (см)   | Д   | 130                | 135  | 140           | 150  | 160         | 165  | 170           | 180  | 190         | 200  |
|                               |   | Ю   | 160                | 170  | 180           | 190  | 200         | 205  | 210           | 220  | 230         | 240  |
|                               | Или метание гранаты (500 гр. – девушки, 700 гр. – юноши)                                  | Д   | 14,0               | 16,0 | 18,0          | 20,0 | 22,0        | 24,0 | 26,0          | 28,0 | 30,0        | 32,0 |
|                               |   | Ю   | 22,0               | 25,0 | 27,0          | 30,0 | 32,0        | 35,0 | 37,0          | 40,0 | 42,0        | 45,0 |
| 3.                            | Поднимание туловища (кол-во за 1 мин)   | Д   | 20                 | 23   | 27            | 30   | 34          | 37   | 40            | 42   | 45          | 50   |
|                               |   | Ю   | 24                 | 27   | 30            | 33   | 37          | 40   | 43            | 47   | 50          | 55   |
| 4.                            | Подтягивание (девушки из виса лежа на низкой перекладине, юноши – на высокой перекладине) | Д   | 6                  | 8    | 10            | 12   | 14          | 16   | 18            | 20   | 22          | 25   |
|                               |   | Ю   | 5                  | 6    | 7             | 8    | 10          | 12   | 14            | 16   | 18          | 20   |
|                               | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – юноши, от скамейки – девушки)        | Д   | 4                  | 6    | 8             | 10   | 12          | 14   | 16            | 18   | 20          | 22   |
|                               |   | Ю   | 20                 | 24   | 27            | 30   | 33          | 36   | 40            | 45   | 50          | 55   |
|                               | Или рывок гири 16 кг  | Ю   | 8                  | 10   | 12            | 15   | 20          | 25   | 30            | 35   | 40          | 45   |

|                            |   |     |           |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
|----------------------------|---|-----|-----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 5.                         | Челночный бег 4x9 м (с)   | Д   | 12,0      | 11,6    | 11,3    | 11,0    | 10,7    | 10,4    | 10,2    | 10,0    | 9,8     | 9,6     |
|                            |   | Ю   | 11,2      | 10,9    | 10,6    | 10,3    | 10,0    | 9,8     | 9,6     | 9,4     | 9,2     | 9,0     |
| 6.                         | Велосипедный кросс (шоссе) (девушки – 5 км., юноши – 10 км) (мин, с)  | Д   | Без у.вр. | 30.00,0 | 28.45,0 | 27.30,0 | 26.15,0 | 25.00,0 | 23.45,0 | 22.30,0 | 21.15,0 | 20.00,0 |
|                            |   | Ю   | Без у.вр. | 55.00,0 | 52.30,0 | 50.00,0 | 47.30,0 | 45.00,0 | 42.30,0 | 40.00,0 | 37.30,0 | 35.00,0 |
|                            | Или бег 1000 м (мин, с)   | Д   | 5.38,0    | 5.18,0  | 5.08,0  | 4.58,0  | 4.46,0  | 4.34,0  | 4.26,0  | 4.18,0  | 4.10,0  | 4.02,0  |
|                            |   | Ю   | 4.30,0    | 4.12,0  | 4.01,0  | 3.48,0  | 3.38,0  | 3.32,0  | 3.28,0  | 3.24,0  | 3.20,0  | 3.15,0  |
|                            | Или кросс по пересеченной местности (девушки - 1000 м, юноши – 3000 м)  | Д   | 6.50,0    | 6.18,0  | 5.46,0  | 5.24,0  | 5.06,0  | 4.54,0  | 4.42,0  | 4.34,0  | 4.26,0  | 4.18,0  |
|                            |   | Ю   | 14.28,0   | 13.52,0 | 13.20,0 | 12.50,0 | 12.24,0 | 12.00,0 | 11.45,0 | 11.32,0 | 11.20,0 | 11.08,0 |
| <b>Испытания по выбору</b> |   |     |           |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| 7.                         | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)   | Д   | -3        | 0       | 1       | 3       | 5       | 7       | 9       | 11      | 14      | 17      |
|                            |   | Ю   | -5        | -2      | 0       | 1       | 3       | 5       | 7       | 10      | 12      | 15      |
| 8.                         | Или плавание на 50 м**  | Д   | 1.30,0    | 1.24,0  | 1.18,0  | 1.08,0  | 58,0    | 55,0    | 52,0    | 50,0    | 47,0    | 44,0    |
|                            |   | Ю   | 1.12,0    | 1.06,0  | 1.00,0  | 55,0    | 52,0    | 50,0    | 46,0    | 43,0    | 40,0    | 38,0    |
|                            | Или стрельба из пневматической винтовки из положения лежа или стоя с опорой локтей о стол или стойку или стрельба из электронного оружия из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку (5 выстрелов на расстоянии 10 м)** | Д/Ю | 13        | 14      | 16      | 18      | 21      | 24      | 26      | 28      | 30      | 32      |



|   |   |   |   |   |   |   |                                      |                                       |                                     |   |
|---|---|---|---|---|---|---|--------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|---|
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7                                    | 7                                     | 7                                   | 7 |
| Знаки отличия                                     |   |   |   |   |   |   | На бронзовый знак от 42 до 55 баллов | На серебряный знак от 56 до 63 баллов | На золотой знак от 64 баллов и выше |   |

\* В выполнении нормативов участвует население до 18 лет включительно

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

**Нормативы испытаний (тестов)  
Государственного физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»**

**IV СТУПЕНЬ  
(возрастная группа 19-23 года)\***

| №<br>п/п                      | Испытания (тесты)   | Пол | Нормативы (уровни) |      |               |      |             |      |               |      |             |      |
|-------------------------------|---|-----|--------------------|------|---------------|------|-------------|------|---------------|------|-------------|------|
|                               |   |     | 1-й уровень        |      | 2-й уровень   |      | 3-й уровень |      | 4-й уровень   |      | 5-й уровень |      |
|                               |   |     | низкий             |      | ниже среднего |      | средний     |      | выше среднего |      | высокий     |      |
|                               |   |     | 1                  | 2    | 3             | 4    | 5           | 6    | 7             | 8    | 9           | 10   |
| <b>Обязательные испытания</b> |   |     |                    |      |               |      |             |      |               |      |             |      |
| 1.                            | Бег на 60 м (с)   | Ж   | 12,2               | 11,8 | 11,4          | 11,0 | 10,7        | 10,5 | 10,2          | 10,0 | 9,8         | 9,6  |
|                               |   | М   | 10,5               | 10,2 | 9,9           | 9,6  | 9,3         | 9,0  | 8,8           | 8,6  | 8,4         | 8,2  |
| 2.                            | Прыжок в длину с места (см)   | Ж   | 135                | 140  | 150           | 160  | 165         | 170  | 180           | 190  | 200         | 210  |
|                               |   | М   | 170                | 175  | 185           | 190  | 205         | 210  | 230           | 240  | 245         | 250  |
|                               | Или метание гранаты (500 гр. – женщины, 700 гр. – мужчины)                                  | Ж   | 16,0               | 18,0 | 20,0          | 22,0 | 24,0        | 26,0 | 28,0          | 30,0 | 32,0        | 34,0 |
|                               |   | М   | 25,0               | 27,0 | 30,0          | 32,0 | 35,0        | 37,0 | 40,0          | 42,0 | 45,0        | 47,0 |
| 3.                            | Поднимание туловища (кол-во за 1 мин)   | Ж   | 20                 | 23   | 27            | 30   | 34          | 37   | 40            | 42   | 45          | 50   |
|                               |   | М   | 24                 | 27   | 30            | 33   | 37          | 40   | 43            | 47   | 50          | 55   |
| 4.                            | Подтягивание (женщины из виса лежа на низкой перекладине, мужчины – на высокой перекладине) | Ж   | 6                  | 8    | 10            | 12   | 14          | 16   | 18            | 20   | 22          | 24   |
|                               |   | М   | 6                  | 7    | 8             | 10   | 12          | 14   | 16            | 18   | 20          | 22   |
|                               | Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – мужчины, от скамейки – женщины)        | Ж   | 6                  | 8    | 10            | 12   | 14          | 16   | 18            | 20   | 22          | 24   |
|                               |   | М   | 24                 | 27   | 30            | 33   | 36          | 40   | 45            | 50   | 55          | 60   |
|                               | Или рывок гири 16 кг  | М   | 10                 | 12   | 15            | 20   | 25          | 30   | 35            | 40   | 45          | 50   |
| 5.                            | Челночный бег 4x9 м (с)   | Ж   | 12,2               | 11,8 | 11,5          | 11,2 | 10,9        | 10,6 | 10,4          | 10,2 | 10,0        | 9,8  |
|                               |   | М   | 11,0               | 10,7 | 10,4          | 10,1 | 9,8         | 9,6  | 9,4           | 9,2  | 9,0         | 8,8  |

|                            |   |     |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
|----------------------------|---|-----|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 6.                         | Велосипедный кросс (шоссе) (женщины – 5 км., мужчины – 10 км) (мин, с)  | Ж   | 30.00,0 | 28.45,0 | 27.30,0 | 26.15,0 | 25.00,0 | 23.45,0 | 22.30,0 | 21.15,0 | 20.00,0 | 18.45,0 |
|                            |   | М   | 55.00,0 | 52.30,0 | 50.00,0 | 47.30,0 | 45.00,0 | 42.30,0 | 40.00,0 | 37.30,0 | 35.00,0 | 32.30,0 |
|                            | Или бег 1000 м (мин, с)   | Ж   | 6.06,0  | 5.38,0  | 5.18,0  | 5.08,0  | 4.58,0  | 4.46,0  | 4.34,0  | 4.26,0  | 4.18,0  | 4.10,0  |
|                            |   | М   | 4.30,0  | 4.12,0  | 4.01,0  | 3.48,0  | 3.38,0  | 3.32,0  | 3.28,0  | 3.24,0  | 3.20,0  | 3.15,0  |
|                            | Или кросс по пересеченной местности (женщины - 1000 м, мужчины – 3000 м)  | Ж   | 6.50,0  | 6.18,0  | 5.46,0  | 5.24,0  | 5.06,0  | 4.54,0  | 4.42,0  | 4.34,0  | 4.26,0  | 4.18,0  |
|                            |   | М   | 14.04,0 | 13.30,0 | 13.00,0 | 12.32,0 | 12.08,0 | 11.50,0 | 11.36,0 | 11.24,0 | 11.12,0 | 11.00,0 |
| <b>Испытания по выбору</b> |   |     |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| 7.                         | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)   | Ж   | -4      | 0       | 1       | 2       | 4       | 6       | 8       | 10      | 13      | 16      |
|                            |   | М   | -6      | -3      | -1      | 0       | 2       | 4       | 6       | 9       | 11      | 14      |
| 8.                         | Или плавание на 50 м**  | Ж   | 1.36,0  | 1.28,0  | 1.22,0  | 1.12,0  | 1.00,0  | 57,0    | 54,0    | 52,0    | 48,0    | 45,0    |
|                            |   | М   | 1.10,0  | 1.04,0  | 59,0    | 54,0    | 51,0    | 48,0    | 45,0    | 42,0    | 39,0    | 37,0    |
|                            | Или стрельба из пневматической винтовки из положения лежа или стоя с опорой локтей о стол или стойку или стрельба из электронного оружия из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку (5 выстрелов на расстоянии 10 м)** | Ж/М | 14      | 16      | 18      | 21      | 24      | 26      | 28      | 30      | 32      | 34      |

|   |   |   |   |   |   |   |                                      |                                       |                                     |   |
|---|---|---|---|---|---|---|--------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|---|
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7                                    | 7                                     | 7                                   | 7 |
| Знаки отличия                                     |   |   |   |   |   |   | На бронзовый знак от 42 до 55 баллов | На серебряный знак от 56 до 63 баллов | На золотой знак от 64 баллов и выше |   |

\* В выполнении нормативов участвует население до 23 лет включительно

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

**Нормативы испытаний (тестов)  
Государственного физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»**

**IV СТУПЕНЬ  
(возрастная группа 24-29 лет)\***

| №<br>п/п                      | Испытания (тесты)   | Пол | Нормативы (уровни) |      |               |      |             |      |               |      |             |      |
|-------------------------------|---|-----|--------------------|------|---------------|------|-------------|------|---------------|------|-------------|------|
|                               |   |     | 1-й уровень        |      | 2-й уровень   |      | 3-й уровень |      | 4-й уровень   |      | 5-й уровень |      |
|                               |   |     | низкий             |      | ниже среднего |      | средний     |      | выше среднего |      | высокий     |      |
|                               |   |     | 1                  | 2    | 3             | 4    | 5           | 6    | 7             | 8    | 9           | 10   |
| <b>Обязательные испытания</b> |   |     |                    |      |               |      |             |      |               |      |             |      |
| 1.                            | Бег на 60 м (с)   | Ж   | 12,4               | 12,0 | 11,6          | 11,2 | 10,9        | 10,7 | 10,4          | 10,2 | 10,0        | 9,8  |
|                               |   | М   | 10,8               | 10,5 | 10,2          | 9,8  | 9,5         | 9,2  | 9,0           | 8,8  | 8,6         | 8,4  |
| 2.                            | Прыжок в длину с места (см)   | Ж   | 130                | 135  | 140           | 150  | 160         | 165  | 170           | 180  | 190         | 200  |
|                               |   | М   | 170                | 175  | 180           | 185  | 205         | 210  | 230           | 240  | 245         | 250  |
|                               | Или метание гранаты (500 гр. – женщины, 700 гр. – мужчины)                                  | Ж   | 12,0               | 14,0 | 16,0          | 18,0 | 20,0        | 22,0 | 24,0          | 26,0 | 28,0        | 30,0 |
|                               |   | М   | 27,0               | 30,0 | 32,0          | 35,0 | 37,0        | 40,0 | 42,0          | 45,0 | 47,0        | 50,0 |
| 3.                            | Поднимание туловища (кол-во за 1 мин)   | Ж   | 16                 | 20   | 23            | 27   | 30          | 34   | 37            | 40   | 42          | 45   |
|                               |   | М   | 20                 | 24   | 27            | 30   | 33          | 37   | 40            | 43   | 47          | 50   |
| 4.                            | Подтягивание (женщины из виса лежа на низкой перекладине, мужчины – на высокой перекладине) | Ж   | 5                  | 6    | 8             | 10   | 12          | 14   | 16            | 18   | 20          | 22   |
|                               |   | М   | 5                  | 6    | 7             | 8    | 10          | 12   | 14            | 16   | 18          | 20   |
|                               | Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – мужчины, от скамейки – женщины)        | Ж   | 4                  | 6    | 8             | 10   | 12          | 14   | 16            | 18   | 20          | 22   |
|                               |   | М   | 20                 | 24   | 27            | 30   | 33          | 36   | 40            | 45   | 50          | 55   |
|                               | Или рывок гири 16 кг  | М   | 10                 | 12   | 15            | 20   | 25          | 30   | 35            | 40   | 45          | 50   |
| 5.                            | Челночный бег 4х9 м (с)   | Ж   | 12,5               | 12,2 | 11,9          | 11,6 | 11,3        | 11,0 | 10,8          | 10,6 | 10,4        | 10,2 |
|                               |   | М   | 11,4               | 11,1 | 10,8          | 10,5 | 10,2        | 10,0 | 9,8           | 9,6  | 9,4         | 9,2  |

|                            |   |     |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
|----------------------------|---|-----|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 6.                         | Велосипедный кросс (шоссе) (женщины – 5 км, мужчины – 10 км) (мин, с)   | Ж   | 30.00,0 | 28.45,0 | 28.00,0 | 27.30,0 | 25.00,0 | 23.45,0 | 22.30,0 | 21.15,0 | 20.00,0 | 18.45,0 |
|                            |   | М   | 55.00,0 | 52.30,0 | 51.15,0 | 50.00,0 | 45.00,0 | 42.30,0 | 40.00,0 | 37.30,0 | 35.00,0 | 32.30,0 |
|                            | Или бег 1000 м (мин, с)   | Ж   | 6.50,0  | 6.18,0  | 5.46,0  | 5.24,0  | 5.06,0  | 4.54,0  | 4.42,0  | 4.34,0  | 4.26,0  | 4.18,0  |
|                            |   | М   | 4.40,0  | 4.30,0  | 4.12,0  | 4.01,0  | 3.48,0  | 3.38,0  | 3.32,0  | 3.28,0  | 3.24,0  | 3.20,0  |
|                            | Или кросс по пересеченной местности (женщины - 1000 м, мужчины – 3000 м)  | Ж   | 7.00,0  | 6.30,0  | 6.06,0  | 5.18,0  | 5.10,0  | 4.58,0  | 4.54,0  | 4.42,0  | 4.38,0  | 4.26,0  |
|                            |   | М   | 14.28,0 | 13.52,0 | 13.20,0 | 12.50,0 | 12.24,0 | 12.00,0 | 11.40,0 | 11.28,0 | 11.16,0 | 11.04,0 |
| <b>Испытания по выбору</b> |   |     |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| 7.                         | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)   | Ж   | -5      | -2      | 0       | 1       | 3       | 5       | 7       | 10      | 12      | 15      |
|                            |   | М   | -7      | -5      | -3      | -1      | 1       | 3       | 5       | 8       | 10      | 13      |
| 8.                         | Или плавание на 50 м**  | Ж   | 1.40,0  | 1.32,0  | 1.26,0  | 1.16,0  | 1.04,0  | 1.00,0  | 56,0    | 54,0    | 50,0    | 46,0    |
|                            |   | М   | 1.16,0  | 1.12,0  | 1.04,0  | 58,0    | 54,0    | 52,0    | 47,0    | 44,0    | 41,0    | 39,0    |
|                            | Или стрельба из пневматической винтовки из положения лежа или стоя с опорой локтей о стол или стойку или стрельба из электронного оружия из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку (5 выстрелов на расстоянии 10 м)** | Ж/М | 13      | 14      | 16      | 18      | 21      | 24      | 26      | 28      | 30      | 32      |

|   |   |   |   |   |   |   |                                      |                                       |                                     |   |
|---|---|---|---|---|---|---|--------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|---|
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7                                    | 7                                     | 7                                   | 7 |
| Знаки отличия                                     |   |   |   |   |   |   | На бронзовый знак от 42 до 55 баллов | На серебряный знак от 56 до 63 баллов | На золотой знак от 64 баллов и выше |   |

\* В выполнении нормативов участвует население до 29 лет включительно

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

**Нормативы испытаний (тестов)  
Государственного физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»**

**V СТУПЕНЬ  
(возрастная группа 30-39 лет)\***

| №<br>п/п                      | Испытания (тесты)   | Пол | Нормативы (уровни) |      |               |      |             |      |               |      |             |      |
|-------------------------------|---|-----|--------------------|------|---------------|------|-------------|------|---------------|------|-------------|------|
|                               |   |     | 1-й уровень        |      | 2-й уровень   |      | 3-й уровень |      | 4-й уровень   |      | 5-й уровень |      |
|                               |   |     | низкий             |      | ниже среднего |      | средний     |      | выше среднего |      | высокий     |      |
|                               |   |     | 1                  | 2    | 3             | 4    | 5           | 6    | 7             | 8    | 9           | 10   |
| <b>Обязательные испытания</b> |   |     |                    |      |               |      |             |      |               |      |             |      |
| 1.                            | Бег на 30 м (с)   | Ж   | 8,0                | 7,8  | 7,2           | 7,0  | 6,6         | 6,5  | 6,2           | 6,0  | 5,7         | 5,6  |
|                               |   | М   | 6,0                | 5,8  | 5,5           | 5,4  | 5,1         | 5,0  | 4,9           | 4,8  | 4,7         | 4,6  |
|                               | Или бег на 60 м (с)   | Ж   | 13,0               | 12,5 | 12,0          | 11,5 | 11,2        | 11,0 | 10,7          | 10,5 | 10,2        | 10,0 |
|                               |   | М   | 11,4               | 11,0 | 10,7          | 10,4 | 10,2        | 9,9  | 9,6           | 9,4  | 9,2         | 9,0  |
| 2.                            | Прыжок в длину с места (см)   | Ж   | 115                | 120  | 125           | 130  | 145         | 150  | 165           | 170  | 185         | 190  |
|                               |   | М   | 155                | 160  | 170           | 175  | 185         | 190  | 195           | 200  | 205         | 210  |
|                               | Или поднимание туловища (кол-во за 30 с)  | Ж   | 10                 | 12   | 14            | 15   | 17          | 18   | 19            | 21   | 22          | 25   |
|                               |   | М   | 12                 | 13   | 15            | 16   | 18          | 20   | 21            | 23   | 25          | 27   |
| 3.                            | Метание гранаты (500 гр. – женщины, 700 гр. – мужчины)                                      | Ж   | 11,0               | 12,0 | 14,0          | 16,0 | 18,0        | 20,0 | 22,0          | 24,0 | 26,0        | 28,0 |
|                               |   | М   | 20,0               | 22,0 | 25,0          | 27,0 | 30,0        | 32,0 | 35,0          | 37,0 | 40,0        | 42,0 |
| 4.                            | Подтягивание (женщины из виса лежа на низкой перекладине, мужчины – на высокой перекладине) | Ж   | 4                  | 5    | 6             | 8    | 10          | 12   | 14            | 16   | 18          | 20   |
|                               |   | М   | 2                  | 3    | 4             | 5    | 7           | 8    | 10            | 11   | 14          | 16   |
|                               | Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – мужчины, от скамейки – женщины)        | Ж   | 4                  | 5    | 6             | 8    | 10          | 12   | 14            | 16   | 18          | 20   |
|                               |   | М   | 21                 | 22   | 25            | 26   | 30          | 32   | 38            | 40   | 43          | 45   |
|                               | Или рывок гири 16 кг  | М   | 15                 | 16   | 18            | 20   | 25          | 30   | 35            | 40   | 45          | 50   |





|   |   |   |   |   |   |   |                                      |                                       |                                     |   |
|---|---|---|---|---|---|---|--------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|---|
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7                                    | 7                                     | 7                                   | 7 |
| Знаки отличия                                     |   |   |   |   |   |   | На бронзовый знак от 42 до 55 баллов | На серебряный знак от 56 до 63 баллов | На золотой знак от 64 баллов и выше |   |

\* В выполнении нормативов участвует население до 39 лет включительно

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

**Нормативы испытаний (тестов)  
Государственного физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»**

**V СТУПЕНЬ  
(возрастная группа 40-49 лет)\***

| №<br>п/п                      | Испытания (тесты)   | Пол | Нормативы (уровни) |      |               |      |             |      |               |      |             |      |
|-------------------------------|---|-----|--------------------|------|---------------|------|-------------|------|---------------|------|-------------|------|
|                               |   |     | 1-й уровень        |      | 2-й уровень   |      | 3-й уровень |      | 4-й уровень   |      | 5-й уровень |      |
|                               |   |     | низкий             |      | ниже среднего |      | средний     |      | выше среднего |      | высокий     |      |
|                               |   |     | 1                  | 2    | 3             | 4    | 5           | 6    | 7             | 8    | 9           | 10   |
| <b>Обязательные испытания</b> |   |     |                    |      |               |      |             |      |               |      |             |      |
| 1.                            | Бег на 30 м (с)   | Ж   | 8,2                | 8,0  | 7,8           | 7,5  | 7,0         | 6,7  | 6,5           | 6,2  | 6,0         | 5,8  |
|                               |   | М   | 6,2                | 6,0  | 5,8           | 5,6  | 5,4         | 5,2  | 5,0           | 4,9  | 4,8         | 4,7  |
|                               | Или бег на 60 м (с)   | Ж   | 13,5               | 13,0 | 12,5          | 12,0 | 11,6        | 11,4 | 11,1          | 10,9 | 10,6        | 10,4 |
|                               |   | М   | 12,0               | 11,6 | 11,2          | 10,8 | 10,5        | 10,3 | 10,0          | 9,8  | 9,6         | 9,4  |
| 2.                            | Прыжок в длину с места (см)   | Ж   | 100                | 110  | 120           | 125  | 130         | 135  | 150           | 155  | 170         | 180  |
|                               |   | М   | 135                | 140  | 160           | 165  | 175         | 180  | 185           | 190  | 195         | 200  |
|                               | Или поднимание туловища (кол-во за 30 с)  | Ж   | 8                  | 10   | 12            | 14   | 15          | 17   | 18            | 19   | 21          | 22   |
|                               |   | М   | 10                 | 12   | 13            | 15   | 16          | 18   | 20            | 21   | 23          | 25   |
| 3.                            | Или метание гранаты (500 гр. – женщины, 700 гр. – мужчины)                                  | Ж   | 10,0               | 11,0 | 12,0          | 14,0 | 16,0        | 18,0 | 20,0          | 22,0 | 24,0        | 26,0 |
|                               |   | М   | 18,0               | 20,0 | 22,0          | 25,0 | 27,0        | 30,0 | 32,0          | 35,0 | 37,0        | 40,0 |
| 4.                            | Подтягивание (женщины из вися лежа на низкой перекладине, мужчины – на высокой перекладине) | Ж   | 3                  | 4    | 5             | 6    | 8           | 10   | 12            | 14   | 16          | 18   |
|                               |   | М   | 2                  | 3    | 4             | 5    | 6           | 7    | 9             | 10   | 12          | 14   |
|                               | Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – мужчины, от скамейки – женщины)        | Ж   | 3                  | 4    | 5             | 6    | 8           | 10   | 12            | 14   | 16          | 18   |
|                               |   | М   | 20                 | 21   | 22            | 24   | 26          | 28   | 32            | 34   | 40          | 42   |
|                               | Или рывок гири 16 кг  | М   | 10                 | 12   | 16            | 18   | 20          | 25   | 30            | 35   | 40          | 45   |



|   |   |   |   |   |   |   |   |                                      |                                       |                                     |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|--------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|---|---|
|   | положения стоя с опорой локтей о стол или стойку (5 выстрелов на расстоянии 10 м)** |   |   |   |   |   |   |                                      |                                       |                                     |   |   |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе |   | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7                                    | 7                                     | 7                                   | 7 | 7 |
| Знаки отличия                                     |   |   |   |   |   |   |   | На бронзовый знак от 42 до 55 баллов | На серебряный знак от 56 до 63 баллов | На золотой знак от 64 баллов и выше |   |   |

\* В выполнении нормативов участвует население до 49 лет включительно

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

**Нормативы испытаний (тестов)  
Государственного физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»**

**VI СТУПЕНЬ  
(возрастная группа 50-59 лет)\***

| №<br>п/п                   | Испытания (тесты)   | Пол | Нормативы (уровни) |      |               |      |             |      |               |      |             |      |
|----------------------------|---|-----|--------------------|------|---------------|------|-------------|------|---------------|------|-------------|------|
|                            |   |     | 1-й уровень        |      | 2-й уровень   |      | 3-й уровень |      | 4-й уровень   |      | 5-й уровень |      |
|                            |   |     | низкий             |      | ниже среднего |      | средний     |      | выше среднего |      | высокий     |      |
|                            |   |     | 1                  | 2    | 3             | 4    | 5           | 6    | 7             | 8    | 9           | 10   |
| <b>Испытания по выбору</b> |   |     |                    |      |               |      |             |      |               |      |             |      |
| 1.                         | Бег на 30 м (с)   | Ж   | 8,5                | 8,2  | 8,0           | 7,6  | 7,3         | 7,0  | 6,7           | 6,5  | 6,2         | 6,0  |
|                            |   | М   | 7,0                | 6,8  | 6,4           | 6,2  | 6,0         | 5,8  | 5,6           | 5,4  | 5,2         | 5,0  |
|                            | Или бег на 60 м (с)   | Ж   | 14,0               | 13,5 | 13,0          | 12,6 | 12,2        | 12,0 | 11,6          | 11,3 | 11,0        | 10,8 |
|                            |   | М   | 13,6               | 12,6 | 12,0          | 11,4 | 11,0        | 10,8 | 10,6          | 10,4 | 10,2        | 10,0 |
| 2.                         | Прыжок в длину с места (см)   | Ж   | 90                 | 100  | 115           | 120  | 125         | 130  | 135           | 140  | 145         | 150  |
|                            |   | М   | 125                | 135  | 145           | 155  | 165         | 170  | 180           | 185  | 190         | 195  |
|                            | Или поднимание туловища (кол-во за 30 с)  | Ж   | 2                  | 3    | 5             | 6    | 8           | 9    | 10            | 11   | 13          | 15   |
|                            |   | М   | 10                 | 11   | 12            | 13   | 15          | 16   | 17            | 18   | 19          | 20   |
| 3.                         | Подтягивание (женщины из виса лежа на низкой перекладине, мужчины – на высокой перекладине) | Ж   | 1                  | 2    | 3             | 4    | 5           | 6    | 8             | 10   | 12          | 14   |
|                            |   | М   | 1                  | 2    | 3             | 4    | 5           | 6    | 7             | 8    | 10          | 12   |
|                            | Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – мужчины, от скамейки – женщины)        | Ж   | 1                  | 2    | 3             | 4    | 5           | 6    | 8             | 10   | 12          | 14   |
|                            |   | М   | 15                 | 17   | 20            | 21   | 22          | 24   | 26            | 28   | 32          | 34   |
|                            | Или рывок гири 16 кг  | М   | 10                 | 12   | 14            | 16   | 18          | 20   | 25            | 30   | 35          | 40   |
| 4.                         | Наклон вперед из положения стоя на  | Ж   | -8                 | -6   | -4            | -2   | 0           | 3    | 4             | 7    | 9           | 12   |

|   |  |         |           |           |         |         |         |         |         |         |         |         |
|---|--|---------|-----------|-----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|   | гимнастической скамейке (от уровня скамьи)   | М       | -10       | -8        | -6      | -4      | -2      | 0       | 2       | 5       | 7       | 10      |
| 5.                                      | Велосипедный кросс (шоссе) (женщины – 5 км., мужчины – 10 км) (мин, с)   | Ж       | Без у.вр. | Без у.вр. | 18.00,0 | 17.15,0 | 16.30,0 | 15.45,0 | 15.00,0 | 14.15,0 | 13.30,0 | 12.45,0 |
|   |  | М       | Без у.вр. | Без у.вр. | 27.30,0 | 26.15,0 | 25.00,0 | 23.45,0 | 22.30,0 | 21.15,0 | 20.00,0 | 18.45,0 |
|   | Или бег на 500 м – женщины, бег на 1000 м - мужчины (мин, с)   | Ж       | 4.00,0    | 3.34,0    | 3.18,0  | 3.03,0  | 2.50,0  | 2.38,0  | 2.28,0  | 2.20,0  | 2.14,0  | 2.10,0  |
|   |  | М       | 6.40,0    | 6.10,0    | 5.50,0  | 5.30,0  | 5.10,0  | 4.54,0  | 4.38,0  | 4.22,0  | 4.12,0  | 4.04,0  |
|   | Или кросс по пересеченной местности 1000 м   | Ж       | 9.00,0    | 8.38,0    | 8.00,0  | 7.30,0  | 6.58,0  | 6.30,0  | 6.06,0  | 5.47,0  | 5.30,0  | 5.18,0  |
|   |  | М       | 7.00,0    | 6.40,0    | 6.10,0  | 5.50,0  | 5.30,0  | 5.10,0  | 4.54,0  | 4.38,0  | 4.22,0  | 4.12,0  |
| Смешанное передвижение на 2 км (мин, с) | Ж  | 22.00,0 | 20.00,0   | 18.00,0   | 17.00,0 | 15.30,0 | 14.30,0 | 13.00,0 | 12.40,0 | 12.20,0 | 12.00,0 |         |
|   | М  | 20.00,0 | 18.00,0   | 17.00,0   | 16.00,0 | 14.30,0 | 13.00,0 | 12.00,0 | 11.40,0 | 11.20,0 | 11.00,0 |         |
| 6.                                      | Челночный бег 4x9 м (с)  | Ж       | 15,0      | 14,4      | 14,0    | 13,6    | 13,0    | 12,8    | 12,4    | 12,2    | 11,8    | 11,6    |
|   |  | М       | 12,7      | 12,4      | 12,1    | 11,8    | 11,5    | 11,2    | 11,0    | 10,8    | 10,6    | 10,4    |
|   | Или метание в цель теннисного мяча, дистанция 6м, кол-во попаданий из 10 бросков   | Ж/М     | 1         | 1         | 2       | 2       | 3       | 4       | 5       | 6       | 7       | 8       |
| 7.                                      | Плавание на 25 м**   | Ж       | Без у.вр. | 52,0      | 49,0    | 47,0    | 45,00   | 43,0    | 41,0    | 39,0    | 37,0    | 35,0    |
|   |  | М       | Без у.вр. | 41,0      | 39,0    | 37,0    | 35,0    | 33,0    | 31,0    | 30,0    | 28,0    | 27,0    |
|   | Или стрельба из пневматической винтовки из положения лежа или стоя с опорой локтей о стол или стойку или стрельба из электронного оружия из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку (5 выстрелов на | Ж/М     | 2         | 4         | 6       | 8       | 10      | 11      | 12      | 13      | 14      | 15      |

|   |                    |   |   |   |   |   |   |                                      |                                       |                                     |   |   |
|---|--------------------|---|---|---|---|---|---|--------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|---|---|
|   | расстоянии 10 м)** |   |   |   |   |   |   |                                      |                                       |                                     |   |   |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе |                    | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6                                    | 6                                     | 6                                   | 6 | 6 |
| Знаки отличия                                     |                    |   |   |   |   |   |   | На бронзовый знак от 36 до 47 баллов | На серебряный знак от 48 до 54 баллов | На золотой знак от 55 баллов и выше |   |   |

\* В выполнении нормативов участвует население до 59 лет включительно

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования



**Нормативы испытаний (тестов)  
Государственного физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»**

**VI СТУПЕНЬ  
(возрастная группа 60 лет и старше)**

| №<br>п/п                   | Испытания (тесты)   | Пол | Нормативы (уровни) |      |               |      |             |      |               |      |             |      |
|----------------------------|---|-----|--------------------|------|---------------|------|-------------|------|---------------|------|-------------|------|
|                            |   |     | 1-й уровень        |      | 2-й уровень   |      | 3-й уровень |      | 4-й уровень   |      | 5-й уровень |      |
|                            |   |     | низкий             |      | ниже среднего |      | средний     |      | выше среднего |      | высокий     |      |
|                            |   |     | 1                  | 2    | 3             | 4    | 5           | 6    | 7             | 8    | 9           | 10   |
| <b>Испытания по выбору</b> |   |     |                    |      |               |      |             |      |               |      |             |      |
| 1.                         | Бег на 30 м (с)   | Ж   | 9                  | 8,8  | 8,5           | 8,2  | 8,0         | 7,6  | 7,3           | 7,0  | 6,7         | 6,5  |
|                            |   | М   | 7,5                | 7,3  | 7,0           | 6,8  | 6,4         | 6,2  | 6,0           | 5,8  | 5,6         | 5,4  |
|                            | Или бег на 60 м (с)   | Ж   | 16,0               | 15,2 | 14,6          | 13,8 | 13,2        | 12,8 | 12,4          | 12,0 | 11,6        | 11,2 |
|                            |   | М   | 14,0               | 13,8 | 13,6          | 12,6 | 12,0        | 11,4 | 11,0          | 10,8 | 10,6        | 10,4 |
| 2.                         | Прыжок в длину с места (см)   | Ж   | 70                 | 80   | 90            | 100  | 115         | 120  | 125           | 130  | 135         | 140  |
|                            |   | М   | 110                | 125  | 135           | 145  | 155         | 160  | 170           | 175  | 185         | 190  |
|                            | Или поднимание туловища (кол-во за 30 с)  | Ж   | 2                  | 2    | 3             | 4    | 5           | 6    | 8             | 9    | 10          | 11   |
|                            |   | М   | 8                  | 9    | 10            | 11   | 12          | 13   | 15            | 16   | 17          | 18   |
| 3.                         | Подтягивание (женщины из виса лежа на низкой перекладине, мужчины – на высокой перекладине) | Ж   | 1                  | 1    | 2             | 3    | 4           | 5    | 6             | 8    | 10          | 12   |
|                            |   | М   | 1                  | 1    | 2             | 3    | 4           | 5    | 6             | 7    | 8           | 10   |
|                            | Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – мужчины, от скамейки – женщины)        | Ж   | 0                  | 1    | 2             | 3    | 4           | 5    | 6             | 8    | 10          | 12   |
|                            |   | М   | 10                 | 15   | 17            | 20   | 21          | 22   | 24            | 26   | 28          | 32   |
|                            | Или рывок гири 16 кг  | М   | 8                  | 10   | 12            | 14   | 16          | 18   | 20            | 25   | 30          | 35   |

|    |  |     |           |           |         |         |         |         |         |         |         |         |
|----|--|-----|-----------|-----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)  | Ж   | -10       | -7        | -5      | -3      | -1      | 1       | 3       | 6       | 8       | 11      |
|    |  | М   | -10       | -9        | -7      | -5      | -3      | 0       | 1       | 4       | 6       | 9       |
| 5. | Бег на 500 м – женщины, бег на 1000 м – мужчины (мин, с)   | Ж   | 4.00,0    | 3.45,0    | 3.26,0  | 3.18,0  | 3.03,0  | 2.56,0  | 2.44,0  | 2.38,0  | 2.28,0  | 2.20,0  |
|    |  | М   | 7.00,0    | 6.20,0    | 6.00,0  | 5.50,0  | 5.30,0  | 5.20,0  | 5.02,0  | 4.54,0  | 4.38,0  | 4.22,0  |
|    | Или кросс по пересеченной местности (женщины – 500 м, мужчины 1000 м)  | Ж   | 5.30,0    | 5.00,0    | 4.30,0  | 4.00,0  | 3.45,0  | 3.26,0  | 3.18,0  | 3.03,0  | 2.56,0  | 2.44,0  |
|    |  | М   | 7.30,0    | 7.00,0    | 6.20,0  | 6.00,0  | 5.50,0  | 5.30,0  | 5.20,0  | 5.02,0  | 4.54,0  | 4.38,0  |
|    | Или смешанное передвижение на 2 км. (мин, с)   | Ж   | 24.00,0   | 22.00,0   | 20.00,0 | 18.00,0 | 17.00,0 | 15.30,0 | 14.30,0 | 13.00,0 | 12.40,0 | 12.20,0 |
|    |  | М   | 22.00,0   | 20.00,0   | 18.00,0 | 17.00,0 | 16.00,0 | 14.30,0 | 13.00,0 | 12.00,0 | 11.40,0 | 11.20,0 |
| 6. | Челночный бег 4х9 м (с)  | Ж   | 15,2      | 14,6      | 14,2    | 13,8    | 13,2    | 13,0    | 12,6    | 12,4    | 12,0    | 11,8    |
|    |  | М   | 13,0      | 12,7      | 12,5    | 12,2    | 11,9    | 11,6    | 11,4    | 11,2    | 11,0    | 10,8    |
|    | Метание в цель теннисного мяча (дистанция 6 м, кол-во попаданий из 10 бросков)   | Ж/М | 1         | 1         | 2       | 2       | 3       | 3       | 4       | 5       | 6       | 7       |
| 7. | Плавание на 25 м*  | Ж   | Без у.вр. | Без у.вр. | 50,0    | 49,0    | 47,0    | 46,0    | 44,0    | 43,0    | 41,0    | 39,0    |
|    |  | М   | Без у.вр. | Без у.вр. | 40,0    | 39,0    | 37,0    | 36,0    | 34,0    | 33,0    | 31,0    | 30,0    |
|    | Или стрельба из пневматической винтовки из положения лежа или стоя с опорой локтей о стол или стойку или стрельба из электронного оружия из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку (5 выстрелов на | Ж/М | 1         | 3         | 5       | 6       | 8       | 9       | 10      | 11      | 12      | 13      |

|   |                   |   |   |   |   |   |   |                                      |                                       |                                     |   |   |
|---|-------------------|---|---|---|---|---|---|--------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|---|---|
|   | расстоянии 10 м)* |   |   |   |   |   |   |                                      |                                       |                                     |   |   |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе |                   | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6                                    | 6                                     | 6                                   | 6 | 6 |
| Знаки отличия                                     |                   |   |   |   |   |   |   | На бронзовый знак от 36 до 47 баллов | На серебряный знак от 48 до 54 баллов | На золотой знак от 55 баллов и выше |   |   |

\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

Приложение 2

УТВЕРЖДЕН

Постановлением Правительства  
Донецкой Народной Республики  
от 18 октября 2019 г. № 31-1

**ПОРЯДОК**  
**организации и проведения Государственного**  
**физкультурно-спортивного комплекса**  
**«Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»**

**I. Общие положения**

1.1. Порядок организации и проведения Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» (далее – Порядок) определяет принципы, цель, задачи, структуру, содержание и организацию работы по внедрению и дальнейшей реализации Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики», который является программной и нормативной основой требований к физической подготовке населения.

1.2. Порядок разработан в соответствии с Конституцией Донецкой Народной Республики, Законом Донецкой Народной Республики от 24.04.2015 № 33-ІНС «О физической культуре и спорте», Законом Донецкой Народной Республики от 19.06.2015 № 61-ІНС «О персональных данных», Законом Донецкой Народной Республики от 24.04.2015 № 42-ІНС «О здравоохранении».

1.3. Государственный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» (далее – ГФСК «ГТО ДНР») устанавливает государственные требования к уровню физической подготовленности населения.

1.4. Настоящий Порядок определяет последовательность организации работ по подготовке к выполнению нормативов испытаний (тестов) ГФСК «ГТО ДНР» и непосредственного проведения тестирования населения по выполнению государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ГФСК «ГТО ДНР».

1.5. ГФСК «ГТО ДНР» предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 60 лет и старше) населения Донецкой Народной Республики (далее - возрастные

группы) установленных нормативов испытаний (тестов) по 5 уровням физической подготовленности: 1-й уровень – низкий, 2-й уровень – ниже среднего, 3-й уровень – средний, 4-й уровень – выше среднего, 5-й уровень – высокий.

1.6. Государственные требования ГФСК «ГТО ДНР» по необходимости пересматриваются не реже одного раза в четыре года.

1.7. Государственные требования к уровню физической подготовленности сотрудников силовых структур (ведомств) при выполнении нормативов разрабатываются и утверждаются Управлением Народной Милиции Донецкой Народной Республики, Министерством внутренних дел Донецкой Народной Республики, Министерством по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий Донецкой Народной Республики, Государственной службой исполнения наказаний Министерства юстиции Донецкой Народной Республики, Министерством доходов и сборов Донецкой Народной Республики, Министерством государственной безопасности Донецкой Народной Республики по согласованию с Министерством здравоохранения Донецкой Народной Республики.

## **II. Принципы ГФСК «ГТО ДНР»**

2.1. ГФСК «ГТО ДНР» основывается на принципах:  
добровольности и доступности;  
оздоровительной направленности и личностной ориентированности;  
обязательного медицинского контроля;  
физического совершенствования личности.

## **III. Цель и задачи ГФСК «ГТО ДНР»**

3.1. Целью ГФСК «ГТО ДНР» является развитие массового физкультурно-спортивного движения, направленного на оздоровление, общее физкультурное образование, гармоничное и всестороннее развитие личности, нравственное и патриотическое воспитание, формирование здорового образа жизни, повышение общей и профессиональной работоспособности.

3.2. Задачами ГФСК «ГТО ДНР» являются:  
формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни как средств, направленных на повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни;

увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Донецкой Народной Республике и принимающих участие в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях;

создание основы физкультурно-спортивного движения в Республике;

развитие массового спорта через модернизацию системы физического воспитания, развитие школьного и студенческого спорта, повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

обеспечение преемственности в формировании здорового образа жизни населения средствами физической культуры и содействие физическому и духовному оздоровлению населения;

овладение умениями и навыками, жизненно необходимыми для трудовой деятельности и военной службы.

#### **IV. Содержание и структура ГФСК «ГТО ДНР»**

4.1. Нормативно-тестирующая часть ГФСК «ГТО ДНР» предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения на основании выполнения нормативов испытаний (тестов), рекомендаций к недельной двигательной активности.

Оценка уровня физической подготовленности населения осуществляется по итогам выполнения установленного количества испытаний (тестов), позволяющих:

определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков;

оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств, знаний, умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

4.2. Виды испытаний (тесты) подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору, которые определены в соответствии со степенями и дифференцированы по различным возрастным группам граждан от 6 до 60 лет и старше:

испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей;

испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей;

испытания (тесты) по определению уровня развития силы;

испытания (тесты) по определению уровня развития координационных способностей;

испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости;

испытания (тесты) по определению уровня развития гибкости;

испытания (тесты) по определению уровня овладения прикладными навыками.

4.3. Структура ГФСК «ГТО ДНР» состоит из 6 ступеней, дифференцированных по различным возрастным группам граждан от 6 до 60 лет и старше, и включает следующие возрастные группы:

I ступень «Олимпийские надежды» для детей 6-8 лет; 9-10 лет;

II ступень «Спортивная смена» для детей 11-12 лет; 13-14 лет; 15-16 лет;

III ступень «Сила и мужество» для девушек и юношей 17-18 лет;

IV ступень «Физическое совершенство» для граждан 19-23 лет; 24-29 лет;

V ступень «Здоровье, сила и красота» для граждан 30-39 лет; 40-49 лет;

VI ступень «Бодрость и долголетие» для граждан 50-59 лет; 60 лет и старше.

4.4. Лица, выполнившие нормативы испытаний (тестов) определенных ступеней ГФСК «ГТО ДНР», награждаются соответствующими знаками отличия ГФСК «ГТО ДНР», образцы и описание которых, форма бланка удостоверения к которым утверждаются Министерством молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики.

4.5. Порядок награждения лиц, выполнивших нормативы испытаний (тестов) соответствующими знаками отличия ГФСК «ГТО ДНР», утверждается Министерством молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики.

## **V. Организация работы по подготовке к выполнению нормативов испытаний (тестов)**

5.1. К выполнению нормативов испытаний (тестов) допускаются лица, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов медицинского осмотра, проведенного в соответствии с Порядком медицинского сопровождения выполнения нормативов Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики», утверждаемым Министерством здравоохранения Донецкой Народной Республики и Министерством молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики (далее – Порядок медицинского сопровождения).

5.2. Требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов ГФСК «ГТО ДНР» учитываются в образовательных программах образовательных организаций по предмету (дисциплине) «Физическая культура».

5.3. Подготовка к выполнению и выполнение нормативов испытаний (тестов) ГФСК «ГТО ДНР» различными возрастными группами могут

осуществляться в рамках реализации мероприятий, направленных на развитие физической культуры и спорта среди всех возрастных и социальных групп населения и проводимых на городском и районном уровне.

5.4. Лица, осуществляющие трудовую деятельность, ведут подготовку к выполнению нормативов испытаний (тестов) в ходе мероприятий, проводимых работодателем или самостоятельно. Рекомендации для работодателей по организации, подготовке и выполнению нормативов ГФСК «ГТО ДНР» для лиц, осуществляющих трудовую деятельность, утверждаются Министерством молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики совместно с Министерством труда и социальной политики Донецкой Народной Республики.

Работодатель вправе поощрять в установленном порядке лиц, выполнивших нормативы испытаний (тестов) ГФСК «ГТО ДНР».

5.5. Календарные планы проведения спортивно-массовых мероприятий и физкультурно-оздоровительных мероприятий муниципальных образований Донецкой Народной Республики, календарный план физкультурно-спортивных, молодежных и туристских мероприятий Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики включают физкультурные и спортивные мероприятия, предусматривающие выполнение видов испытаний (тестов).

5.6. Органы местного самоуправления либо органы, выполняющие их функции, вправе по своему усмотрению при условии отсутствия материально-технической базы при приеме видов испытаний (тестов) исключить прикладные виды.

5.7. В целях проведения тестирования выполнения нормативов испытаний (тестов) в городах и районах Донецкой Народной Республики создаются Центры тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов ГФСК «ГТО ДНР» (далее – Центры тестирования). Порядок создания и положение об указанных центрах тестирования утверждаются Правительством Донецкой Народной Республики.

5.8. Общее руководство и координацию деятельности по реализации тестирования осуществляет Министерство молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики, которое может полностью или частично делегировать выполнение полномочий по внедрению и реализации ГФСК «ГТО ДНР» подведомственным физкультурно-спортивным организациям.

Непосредственное руководство и координацию деятельности по реализации тестирования в городах и районах Донецкой Народной Республики осуществляют Центры тестирования.



5.9. Организация и подготовка к тестированию обучающихся образовательных организаций (учреждений) среднего и высшего профессионального образования осуществляется республиканским органом исполнительной власти, в ведении которого находится образовательная организация.

5.10. Проведение тестирования среди обучающихся в образовательных организациях (учреждениях) среднего и высшего профессионального образования осуществляют Центры тестирования, решение о создании которого принимается Министерством образования и науки Донецкой Народной Республики по согласованию с учредителем образовательной организации (учреждения).

5.11. Организация проведения тестирования среди сотрудников органов исполнительной власти, указанных в п. 1.7 настоящего Порядка, осуществляется комиссиями (Центрами тестирования), утвержденными этими органами исполнительной власти.

5.12. Организация проведения тестирования среди лиц, не являющихся сотрудниками органов исполнительной власти, указанных в п.1.7 настоящего Порядка, осуществляется Центрами тестирования, городскими и районными центрами «Спорт для всех», специалистами привлеченных организаций, осуществляющих физкультурно-спортивную деятельность, профсоюзными организациями предприятий, организаций и учреждений.

5.13. Информационное обеспечение внедрения ГФСК «ГТО ДНР» осуществляет Министерство молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики.

5.14. Учет данных о результатах выполнения нормативов испытаний (тестов) осуществляется Министерством молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики по форме отчетной документации за реализацией ГФСК «ГТО ДНР», которая утверждается Министерством молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики по согласованию с Главным управлением статистики Донецкой Народной Республики.

5.15. Поступающие на обучение по образовательным программам высшего профессионального образования вправе предоставлять сведения о своих индивидуальных достижениях в сфере физической культуры и спорта, наличии знаков отличия ГФСК «ГТО ДНР», которые учитываются образовательными организациями при приеме на обучение в соответствии с правилами приема в конкретную образовательную организацию.

5.16. Министерством молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики ежегодно до 15 апреля осуществляется мониторинг о ходе внедрения ГФСК «ГТО ДНР».

5.17. Методические пособия по самостоятельной подготовке населения к выполнению нормативов и требований ГФСК «ГТО ДНР» утверждаются Министерством молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики по согласованию с Министерством здравоохранения Донецкой Народной Республики.

5.18. Министерством молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики могут разрабатываться и утверждаться, по согласованию с заинтересованными органами исполнительной власти, комплексы мер по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований ГФСК «ГТО ДНР», бонусные и маркетинговые программы.

5.19. Методические рекомендации по установлению государственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов при выполнении нормативов ГФСК «ГТО ДНР» утверждаются Министерством молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики.

## **VI. Проведение тестирования**

6.1. Лицо, желающее пройти тестирование (далее – участник), направляет в Центр тестирования (при его отсутствии – структурному подразделению органа местного самоуправления в сфере физической культуры и спорта) заявку на прохождение тестирования (далее – заявка) лично либо по электронной почте.

6.2. В заявке, подаваемой впервые, указываются:  
фамилия, имя, а также отчество (при его наличии);  
пол;  
дата рождения;  
город проживания;  
контактные данные (номер телефона, адрес электронной почты);  
статус (школьник, студент, работающий, пенсионер);  
спортивное звание (при наличии);  
спортивный разряд с указанием вида спорта (при наличии);  
согласие на обработку персональных данных.  
Типовая форма заявки приведена в приложении к Порядку.

6.3. В случае изъявления желания несовершеннолетним пройти тестирование заявка подается его законными представителями.

Для прохождения тестирования участнику необходимо иметь при себе медицинское заключение о допуске к выполнению нормативов ГФСК «ГТО ДНР», форма которого утверждается Министерством здравоохранения Донецкой Народной Республики.

6.4. Центр тестирования (при его отсутствии – структурное подразделение органа местного самоуправления в сфере физической культуры и спорта) принимает заявки и формирует единый список участников. Допускается прием коллективных заявок при выполнении условий, указанных в пункте 6.2 настоящего Порядка.

6.5. Центр тестирования (при его отсутствии, структурное подразделение органа местного самоуправления в сфере физической культуры и спорта) составляет график проведения тестирования, который размещается на официальном интернет-ресурсе органа местного самоуправления либо органа, выполняющего его функции, вместе с адресным перечнем мест тестирования, указанием видов испытаний (тестов) и временем приема нормативов, а также предоставляет данную информацию физкультурно-спортивной организации, которой Министерством молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики делегированы полномочия по внедрению и реализации ГФСК «ГТО ДНР» для публикации на официальном интернет-ресурсе Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики и ГФСК «ГТО ДНР» (далее – официальные интернет-ресурсы) не позднее чем за 14 календарных дней до начала проведения тестирования.

6.6. Центр тестирования (при его отсутствии – структурное подразделение органа местного самоуправления в сфере физической культуры и спорта) в день проведения тестирования допускает участников к прохождению тестирования при наличии документа, удостоверяющего личность, и его ксерокопии (для лиц, не достигших 16 лет, – свидетельства о рождении) и медицинского заключения о допуске к выполнению нормативов ГФСК «ГТО ДНР» (и его ксерокопии) в соответствии с Порядком медицинского сопровождения.

6.7. После допуска участника к прохождению тестирования ему присваивается уникальный идентификационный номер (далее – УИН) согласно перечню индексов органов местного самоуправления либо органов, выполняющих их функции, который утверждается Министерством молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики. Участнику тестирования может выдаваться учетная карточка выполнения государственных требований ГФСК «ГТО ДНР», положение о которой утверждается Министерством молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики.

6.8. Участник не допускается к прохождению тестирования в следующем случае:

непредставления документов, указанных в пункте 6.6 настоящего Порядка;

ухудшения его физического состояния до начала или в момент выполнения нормативов.

6.9. В целях реализации участником своих физических возможностей тестирование по видам испытаний (тестов) проводится в последовательности, рекомендованной настоящим Порядком.

Для подготовки к выполнению каждого вида испытания (теста) участники выполняют физические упражнения под руководством специалиста в сфере физической культуры и спорта или самостоятельно.

Рекомендованная последовательность проведения тестирования заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением тестов, установленных государственными требованиями.

6.10. Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков, рекомендовано осуществлять в следующей последовательности по видам испытаний (тестов) для оценки:

- гибкости;
- координационных способностей;
- силы;
- скоростных возможностей;
- скоростно-силовых возможностей;
- прикладных навыков;
- выносливости.

6.11. Контроль соблюдения участниками последовательности выполнения тестирования, а также соблюдения государственных требований осуществляет судья (судьи) по спорту.

6.12. После тестирования по каждому виду испытаний (тестов) судья по спорту сообщает участникам их результаты. Результаты тестирования каждого участника заносятся судьей по спорту в протокол по виду выполнения тестирования.

В протоколе по виду выполнения тестирования указываются:

- дата и место проведения тестирования;
- фамилия, имя, отчество каждого участника;
- пол каждого участника;
- результат выполнения тестов каждым участником;
- степень структуры ГФСК «ГТО ДНР» и возрастная группа;
- подпись судьи по спорту.

6.13 В случае если участник не прошел тестирование, он имеет право пройти повторное тестирование, график которого определяется Центром тестирования (при его отсутствии – структурным подразделением органа местного самоуправления в сфере физической культуры и спорта) и размещается на официальных интернет-ресурсах в срок не позднее 14 календарных дней до начала проведения повторного тестирования.

6.14. Центр тестирования (при его отсутствии – структурное подразделение органа местного самоуправления в сфере физической культуры и спорта) обеспечивает условия для организации оказания медицинской помощи при проведении тестирования во взаимодействии с учреждениями здравоохранения городов и районов Донецкой Народной Республики.

6.15. При прохождении участником очередного тестирования в заявке указываются только фамилия, имя, отчество (при наличии), УИН участника и ступень ГФСК «ГТО ДНР».

6.16. Для получения допуска к прохождению очередного тестирования участник представляет в Центр тестирования (при его отсутствии, структурное подразделение органа местного самоуправления в сфере физической культуры и спорта) документы, указанные в п. 6.6 настоящего Порядка.

6.17. Прием нормативов (тестов) осуществляется в течение календарного года в условиях соревновательной деятельности.

6.18. В течение одного дня рекомендуется сдача не более 3 тестов одним участником с учетом того, что в комбинацию может входить только один тест на выносливость.

6.19. В целях сбора и учета данных участников, прошедших тестирование, претендующих на награждение соответствующими знаками отличия ГФСК «ГТО ДНР», Центр тестирования (при его отсутствии – структурное подразделение органа местного самоуправления в сфере физической культуры и спорта) обобщает данные протоколов выполнения тестирования в сводный протокол тестирования и направляет его в Донецкий республиканский центр физического здоровья населения «Спорт для всех», который осуществляет анализ, обобщение и формирование общего представления к награждению, для принятия решения о награждении соответствующими знаками отличия ГФСК «ГТО ДНР» согласно порядку награждения лиц, выполнивших нормативы испытаний (тестов) ГФСК «ГТО ДНР», соответствующими знаками отличия ГФСК «ГТО ДНР».

Сводный протокол содержит:  
название центра тестирования;  
период проведения тестирования;

фамилию, имя, отчество, пол, УИН участника;  
степень структуры ГФСК «ГТО ДНР» и возрастную группу;  
уровень выполнения государственных требований ГФСК «ГТО ДНР».

6.20. Протокол выполнения государственных требований является основанием для представления участника к награждению соответствующим знаком отличия ГФСК «ГТО ДНР».

6.21. Обеспечение награждения лиц, выполнивших нормативы испытаний (тестов) ГФСК «ГТО ДНР», знаками отличия ГФСК «ГТО ДНР» и удостоверениями к ним осуществляется Министерством молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики за счет средств Республиканского бюджета Донецкой Народной Республики в пределах утвержденных плановых показателей на соответствующий бюджетный период.

6.22. Приказ Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики о награждении лиц, выполнивших нормативы испытаний (тестов) ГФСК «ГТО ДНР», издается на основании настоящего Порядка и общего представления к награждению лиц, выполнивших нормативы испытаний (тестов) ГФСК «ГТО ДНР» за определенный период.

6.23. Закупка знаков отличия ГФСК «ГТО ДНР» и удостоверений к ним осуществляется на основании приказа Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики о награждении лиц, выполнивших нормативы испытаний (тестов) ГФСК «ГТО ДНР».

Приложение  
к Порядку организации  
и проведения Государственного  
физкультурно-спортивного  
комплекса «Готов к труду  
и обороне Донецкой Народной  
Республики» (пункт 6.2)



**ЗАЯВКА**

на выполнение нормативов испытаний Государственного  
физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне  
Донецкой Народной Республики»

|      |     |       |              |   |  |
|------|-----|-------|--------------|---|--|
| [ ]  |     |       |              | фамилия   |  |
| [ ]  |     |       |              | имя   |  |
| [ ]  |     |       |              | отчество  |  |
| [ ]  | [ ] | [ ]   | [ ]          | пол   |  |
| дата |     | месяц | год рождения |   |  |
| [ ]  |     |       |              | город проживания                                      |  |
| [ ]  |     |       |              | номер телефона  |  |
| [ ]  |     |       |              | адрес электронной почты                               |  |
| [ ]  |     |       |              | указать статус: ученик, работающий, пенсионер         |  |
| [ ]  |     |       |              | спортивное звание при наличии                         |  |
| [ ]  |     |       |              | спортивный разряд с указанием вида спорта при наличии |  |
| [ ]  |     |       |              | № ступени ГФС «ГТО ДНР»                               |  |

фото 3x4

Я, \_\_\_\_\_

ФИО полностью

путем подписания этого текста в соответствии с Законом Донецкой  
Народной Республики от 19.06.2015 № 61-ІНС "О персональных данных"  
даю согласие на обработку моих личных персональных данных  
с целью предоставления доступа к мероприятиям ГФС «ГТО ДНР» в соответствии  
с Постановлением Правительства Донецкой Народной Республики от 18 октября 2019 г. № 31-1  
«Об утверждении нормативов и порядка организации и проведения  
Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»

дата заполнения

личная подпись