

**24 марта 2014 года президент России подписал указ
о возрождении программы ГТО**

1 ступень - Нормы ГТО для школьников 6-8 лет, 1-2 класс.

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 6-8 лет					
		Мальчики			Девочки		
		Б.	С.	З.	Б.	С.	З.
	Обязательные испытания (тесты)						
	Челночный бег 3x10 м (сек.)	0,4	0,1	9,2	0,9	0,7	9,7
	или бег на 30 м (сек.)	,9	,7	5,9	,2	,0	6,2
	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	15	20	14 0	10	15	13 5
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)			4			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)			13			11
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)			17			11
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
	Испытания (тесты) по выбору						
	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)			4			4
	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	.45	.30	8.0 0	.15	.00	8.3 9
	или на 2 км	Без учета времени					
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
	Плавание без учета времени (м)	0	0	15	0	0	15
	Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе			9			9
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**			6			6
	* Для бесснежных районов страны						

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

2 ступень - Нормы ГТО для школьников 9-10 лет, 3-4 класс.

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 9-10 лет					
		Мальчики			Девочки		
		Б.	С.	З.	Б.	С.	З.
Обязательные испытания (тесты)							
.	Бег на 60 м (сек.)	2,0	1,6	5 10,	2,9	2,3	0 11,
.	Бег на 1 км (мин., сек.)	.10	.10	0 4.5	.50	.30	0 6.0
.	Прыжок в длину с разбега (см)	90	20	0 29	90	00	0 26
.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	30	40	0 16	25	30	0 15
.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)			5			
.	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)						15
.	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)		2	16			12
.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
.	Метание мяча весом 150 г (м)	4	7	32	3	5	17
.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	.15	.45	5 6.4	.40	.20	0 7.3
.	или на 2 км	Без учета времени					
.	или кросс на 2 км по пресеченной местности*	Без учета времени					
.	Плавание без учета времени (м)	5	5	50	5	5	50
.	Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе			9			9
.	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**			7			7

* Для бесснежных районов страны

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

3 ступень - Нормы ГТО для школьников 11-12 лет, 5-6 класс.

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
		Б.	С.	З.	Б.	С.	З.
Обязательные испытания (тесты)							
	Бег на 60 м (сек.)	1,0	0,8	9,9	1,4	1,2	3 10,
	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	.35	.55	0 7.1	.55	.35	0 8.0
	или на 2 км (мин., сек.)	0.25	0.00	0 9.3	2.30	2.00	30 11.
	Прыжок в длину с разбега (см)	80	90	0 33	40	60	0 30
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	50	60	5 17	40	45	5 16
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)			7			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)					1	17
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	2	4	20			14
Испытания (тесты) по выбору							
	Метание мяча весом 150 г (м)	5	8	34	4	8	22
	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	4.10	3.50	00 13.	4.50	4.30	50 13.
	или на 3 км	Без учета времени					
	или кросс на 3 км по пресеченной местности*	Без учета времени					
	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени		0 0.5	Без учета времени		5 1.0
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями

	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	0	5	20	0	5	20
0.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	0	0	10	0	0	10
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**			7			7
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

4 ступень - Нормы ГТО для школьников 13-15 лет, 7-9 класс.

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 13-15 лет					
		Мальчики			Девочки		
		Б.	С.	З.	Б.	С.	З.
Обязательные испытания (тесты)							
	Бег на 60 м (сек.)	0,0	,7	8,7	0,9	0,6	9,6
	Бег на 2 км (мин., сек.)	.55	.30	9.00	2.10	1.40	11.00
	или на 3 км (мин., сек.)	Без учета времени					-
	Прыжок в длину с разбега (см)	30	50	390	80	90	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	75	85	200	50	55	175
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)			10			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)			-	1		18
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)			-			15
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	0	6	47	5	0	40

	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями		Пальцами		Ладонями	
Испытания (тесты) по выбору									
	Метание мяча весом 150 г (м)	0	5	40		8	1	26	
	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	8.45	7.45	30	16.	2.30	1.30	30	19.
	или на 5 км (мин., сек.)	8.00	7.15	00	26.				-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени							
	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.4	3	Без учета		5	1.0
0.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	5	0	25		5	0	25	
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	8	5	30		8	5	30	
1.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями							
	Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	1	1	11		1	1	11	
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**			8				8	
* Для бесснежных районов страны									
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.									

5 ступень - Нормы ГТО для школьников 16-17 лет, 10-11 класс.

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		Юноши			Девушки		
		Б.	С.	З.	Б.	С.	З.
Обязательные испытания (тесты)							
	Бег на 100 м (сек.)	4,6	4,3	3,8	8,0	7,6	6,3

	Бег на 2 км (мин., сек.)	.20	.50	.50	1.50	1.20	.50
	или на 3 км (мин., сек.)	5.10	4.40	3.10			
	Прыжок в длину с разбега (см)	60	80	40	10	20	60
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	00	10	30	60	70	85
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)		0	3			
	или рывок гири (кол-во раз)	5	5	5			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				1	3	9
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)					0	6
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	0	0	0	0	0	0
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	7	2	8			
	или весом 500 г (м)				3	7	1
	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)				9.15	8.45	7.30
	или на 5 км (мин., сек.)	5.40	5.00	3.40			
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*				Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		.41	Без учета		.10
0.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	5	0	5	5	0	5
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	8	5	0	8	5	0
1.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний видов (тестов) в						

возрастной группе	1	1	1	1	1	1
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**						
* Для беснежных районов страны						
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.						

Сдача норм



**Учащиеся МБОУ
Колушкинской СОШ с 2015 г
ежегодно сдают нормы ГТО.
В 2016-2017 уч. г.**

36 ч.:

**На золотой
знак отличия –
4 чел.**

**Бронзовый –
8 чел.**

**На
серебряный –
3 чел.**



Сдача норм ГТО



Сдача норм ГТО в 2016 г.

