

1 ступень - Нормы ГТО для школьников 6-8 лет

- or			Возраст 6-8 лет							
№ п/п	Виды испытаний (тесты)		Малі	ьчики		Дев	очки			
11/11										
Обяз	зательные испытания (тесты)									
1.	Челночный бег 3х10 м (сек.)	10, 4	10, 1	9,2	10, 9	10, 7	9,7			
	или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2			
2.	Смешанное передвижение (1 км)			Без учет	а врем	иени				
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135			
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4						
4.	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11			
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11			
6.	Наклон вперед из положения стоя с			Ладоням			Ладоням			
	прямыми ногами на полу (достать пол)	л) и и и и и								
Исп	HTOHUG (TOCTH) HO DIJOONY									
Ис пі 7.	ытания (тесты) по выбору Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4			
	Метание теннисного мяча в цель (кол-во	2 8.4 5	3 8.3 0	8.00						
	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	8.4	8.3		2 9.1 5	3 9.0 0	4			
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий) Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.4	8.3	8.00	2 9.1 5 а врем	3 9.0 0 мени	4			
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий) Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.) или на 2 км или кросс на 1 км по пересеченной	8.4	8.3	8.00 Без учета	2 9.1 5 а врем	3 9.0 0 мени	4			
7. 8. 9. Кол-	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий) Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.) или на 2 км или кросс на 1 км по пересеченной местности*	8.4	8.3	8.00 Без учет Без учет	2 9.1 5 a врем	3 9.0 0 мени	8.39			
7. 8. 9. Кол- возра Кол- необ отли	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий) Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.) или на 2 км или кросс на 1 км по пересеченной местности* Плавание без учета времени (м) во видов испытаний видов (тестов) в	8.4 5	8.3 0	8.00 Без учет Без учет	2 9.1 5 a врем a врем	3 9.0 0 мени мени	8.39 15			

^{**} 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

\	9-10	лет					
№ п/п	Виды испытаний (тесты)		Малі	ьчики		Дев	очки
11/11							
Обяз	зательные испытания (тесты)						
1.	Бег на 60 м (сек.)	12, 0	11, 6	10,5	12, 9	12, 3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	7.1	6.1	4.50	6.5	6.3	6.00
	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5			
4.	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				7	9	15
5.	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
6.	Наклон вперед из положения стоя с	Пал	ьцам	Ладоням	Пальцам и		Ладоням
	прямыми ногами на полу (достать пол)		И	И			И
	ытания (тесты) по выбору	1					
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.1 5	7.4 5	6.45	8.4	8.2	7.30
8.	или на 2 км			Без учета	а врем	мени	
	или кросс на 2 км по пресеченной местности*			Без учета	а врем	мени	
9.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
ll .	во видов испытаний видов (тестов) в астной группе	9	9	9	9	9	9
необ	во испытаний (тестов), которые ходимо выполнить для получения знака чия Комплекса**	5	6	7	5	6	7
* Для	я бесснежных районов страны						
** 11	·			Τζ			

^{**} 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

- 6	ронзовый значок - серебряный значок	золото	ой знач	ок				
3.0		Возраст 11-12 лет						
№ п/п	Виды испытаний (тесты)		Мальчі	ики		ки		
11/11								
Обя	язательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3	
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00	
	или на 2 км (мин., сек.)	10.2	10.0	9.30	12.3 0	12.0 0	11.30	
	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300	
3.	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7				
4.	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				9	11	17	
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14	
Ис	пытания (тесты) по выбору				_			
5.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22	
	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50	
6.	или на 3 км			Без учет	а времен	НИ		
	или кросс на 3 км по пресеченной местности*			Без учет	а времен	ни		
7.	Плавание 50 м (мин., сек.)	II .	учета мени	0.50		учета мени	1.05	
8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Палі	ьцами	Ладоням и	Палі	ьцами	Ладоням и	
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20	
10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В	соответс	твии с возр	астнымі	требов	аниями	
Кол- груг	во видов испытаний видов (тестов) в возрастной ппе	10	10	10	10	10	10	
	-во испытаний (тестов), которые необходимо олнить для получения знака отличия Комплекса**	5	6	7	5	6	7	
* Дл	я 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

- 0	ронзовый значок - серебряный значок	золот	ои зн	ачок					
		Возраст 13-15 лет							
№ п/п	Килы испытаций (тесты)	Мальчики			Девочки				
11/11									
Обя	зательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6		
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.5 5	9.3 0	9.00	12.1 0	11.4 0	11.00		
	или на 3 км (мин., сек.)	Без	учета	чета времени		-	-		
	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330		
3.	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175		
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10					
4.	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18		
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15		
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	36	47	25	30	40		
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцам Ладоням и и		Пальцами		Ладоням и			
Исі	нытания (тесты) по выбору								
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26		
	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.4 5	17.4 5	16.30	22.3 0	21.3	19.30		
8.	или на 5 км (мин., сек.)	28.0	27.1 5	26.00	-	-	-		
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*			Без уче	га врем	ени			
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без	учета	0.43	Без	учета	1.05		
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25		
10.	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30		
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В	соотв	етствии с воз	растны	ми треб	ованиями		
Кол- груг	во видов испытаний видов (тестов) в возрастной пе	11	11	11	11	11	11		
Кол-	во испытаний (тестов), которые необходимо	6	7	8	6	7	8		

выполнить для получения знака отличия Комплекса**						
* Для бесснежных районов страны						
** При выполнении нормативов для получения знаков на силу, быстроту, гибкость и выносливость.	отличи	ія Комі	плекса обязат	ельны и	спытан	ия (тесты)



5 ступень - Нормы ГТО для школьников 16-17 лет

- бронзовый значок - серебряный значок - золотой значок											
No			Возраст 16-17 лет Юноши Девушки								
Л2 П/П	Виды испытаний (тесты)		Юнош	и	Į	и					
Обя	зательные испытания (тесты)										
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16, 3				
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.5	11.2 0	9.5 0				
<i>2.</i> [или на 3 км (мин., сек.)	15.1 0	14.4 0	13.1	-	-	-				
	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360				
3.	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185				
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13							
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35							
4.	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19				
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16				
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	40	50	20	30	40				
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16				
Ист	ытания (тесты) по выбору										
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-				
/.	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21				
	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.3 0				
8.	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	_				
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без у	чета вре	емени				
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*		чета вр	емени	-	-	-				
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без	учета	0.41	Без	учета	1.10				
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25				
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30				
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков		В соотв	етствии требов	с возра	стными	[
Кол-	во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11				

Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

^{*} Для бесснежных районов страны

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