

Нормы ГТО

Бронзовый значок

Серебряный значок

Золотой значок

1 ступень – школьники 6 – 8 лет						
№	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки	
Обязательные испытания (тесты)						
1.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	9,7
	или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени				
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4		
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами	
				Ладонями		
Испытания (тесты) по выбору						
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	4
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8,45	8,30	8,00	9,15	8,39
	или на 2 км	Без учета времени				
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени				
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	15
	Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	4	5	6	4	6

* Для бесснежных районов страны

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

2 ступень – школьники 9 – 10 лет						
№	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки	
Обязательные испытания (тесты)						
1.	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	11,0
	Бег на 1 км (мин., сек.)	7,10	6,10	4,50	6,50	6,00
2.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	260
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	150
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5		
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				7	15
5.	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	12
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами	
				Ладонями		
Испытания (тесты) по выбору						
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	17
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8,15	7,45	6,45	8,40	7,30
	или на 2 км	Без учета времени				
	или кросс на 2 км по пресеченной местности*	Без учета времени				
9.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	50
	Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	5	6	7	5	7

* Для бесснежных районов страны

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

3 ступень – школьники 11 – 12 лет						
№	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки	
Обязательные испытания (тесты)						
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8,35	7,55	7,10	8,55	8,00

	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени					
	или кросс на 3 км по пресеченной местности*	Без учета времени					
7.	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени		0.50	Без учета времени		1.05
8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
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 соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	5	6	7	5	6	7
<i>* Для бесснежных районов страны</i>							
<i>** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.</i>							

4 ступень – школьники 13 – 15 лет							
№	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	10.0	9.7	8.7	10.9	10.6	9.6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км (мин., сек.)	Без учета времени					
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10			
	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)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00			
	или кросс на 3 км по пресеченной местности*	Без учета времени					
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
	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 соответствии с возрастными требованиями					
	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
<i>* Для бесснежных районов страны</i>							
<i>** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.</i>							

5 ступень – школьники 16 – 17 лет							
№	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	10.0	9.7	8.7	10.9	10.6	9.6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00

	или на 3 км (мин., сек.)	Без учета времени					
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в 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)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00			
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
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
	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 соответствии с возрастными требованиями					
	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.							