

1 ступень – Нормативы ГТО для школьников 6-8 лет

		Возраст 6-8 лет					
		Мальчики			Девочки		
№	Виды испытаний (тесты)	бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
п/п							
Обязательные испытания (тесты)							
	Челночный бег 3x10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
1.	или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
	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.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+7	+13	+5	+6	+10
Испытания (тесты) по выбору							
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37

Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8. Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета	0.42	Без учета	0.43		
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
10. Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	4	5	6	4	5	6

* Для бесснежных районов страны

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

2 ступень – Нормативы ГТО для школьников 9-10 лет

		Возраст 9-10 лет					
		Мальчики			Девочки		
№	Виды испытаний (тесты)	бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
п/п							
Обязательные 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.)	7.10	6.10	4.50	6.50	6.30	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
	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

Наклон вперед из положения стоя с						
6. 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	15	17
Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
или на 2 км				Без учета времени		
или кросс на 2 км по пресеченной						
8. местности*				Без учета времени		
9. Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	5	6	7	5	6	7

* Для бесснежных районов страны

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

3 ступень – Нормативы ГТО для школьников 11-12 лет

		Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
№	Виды испытаний (тесты)	бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
п/п							
Обязательные 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.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком						
3.	двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
	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 упоре лежа						
4.	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
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
* Для бесснежных районов страны						

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

4 ступень – Нормативы ГТО для школьников 13-15 лет

		Возраст 13-15 лет					
		Мальчики			Девочки		
№	Виды испытаний (тесты)	бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
п/п							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
2.	или на 3 км (мин., сек.)	Без учета времени			-	-	-
	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком						
3.	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	-	-	-	9	11	18

перекладине (кол-во раз)						
или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
Поднимание туловища из положения лежа						
5. на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
Наклон вперед из положения стоя с						
6. 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
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		
8. Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета	0.43		Без учета	1.05	
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						
10. сидя или стоя с опорой локтей о стол или	18	25	30	18	25	30

стойку, дистанция — 10 м (очки)

Туристический поход с проверкой

11. 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.

5 ступень – Нормативы ГТО для школьников 16-17 лет

		Возраст 16-17 лет					
№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
2.	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя						
3.	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			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на						
4.	полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16

Поднимание туловища из положения лежа на						
5. спине (кол-во раз 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
Наклон вперед из положения стоя с прямыми						
6. ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору						
Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
7. или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени		
8. или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			-	-	-
9. Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.41	Без учета		1.10
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						
10. сидя или стоя с опорой локтей о стол или	18	25	30	18	25	30

стойку, дистанция — 10 м (очки)

Туристический поход с проверкой

11. 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.