

# 1 ступень – Нормативы ГТО для школьников 6-8 лет

		Возраст 6-8 лет					
№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
	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.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11

Наклон вперед из положения стоя с						
6. прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами	Ладонями	Пальцами	Ладонями		

### Испытания (тесты) по выбору

Метание теннисного мяча в цель (кол-во						
7. попаданий)	2	3	4	2	3	4
Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.39
или на 2 км				Без учета времени		
или кросс на 1 км по пересеченной						
8. местности*				Без учета времени		
9. Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
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					
№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
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	9	12	16	5	7	12

полу (кол-во раз)

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 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

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
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 двумя						
3.	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						
4.	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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>						
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 6. местности*	Без учета времени					
7. Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени		0.50	Без учета времени		1.05
Наклон вперед из положения стоя с 8. прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями		Пальцами Ладонями	
Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о 9. стол или стойку, дистанция 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
Туристический поход с проверкой 10. 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

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
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 двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
	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
4.	или сгибание и разгибание рук упоре лежа	-	-	-	7	9	15



на полу (кол-во раз)

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

8. местности\* Без учета времени

9. 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  
сидя или стоя с опорой локтей о стол или

10. стойку, дистанция — 10 м (очки) 18 25 30 18 25 30

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
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
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 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 полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>						
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
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
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.