









1 ступень

Нормативы ГТО для школьников 6-8 лет

 - бронзовый значок

 - серебряный значок

 - золотой значок

№ П/П	Виды испытаний (тесты)	Возраст 6-8 лет					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10м (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 учета времени					
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	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	1	5	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	1	5	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	3	4
8.	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 местности*	Без учета времени					
9.	Плавание без учета времени (м.)	10	10	15	10	10	15
Кол-во видов испытаний (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

 - бронзовый значок

 - серебряный значок

 - золотой значок

№ П/П	Виды испытаний (тесты)	Возраст 9-10 лет					
		Мальчики			Девочки		
     							
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
3.	Прыжок в длину с разбега (см.)	190	220	290	190	200	260
	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	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями		Пальцами	
		Ладонями		Пальцами		Ладонями	
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание мяча весом 150г. (м.)	24	27	32	13	15	17
8.	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 пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание без учета времени (м.)	25	25	50	25	25	50
Кол-во видов испытаний (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

- бронзовый значок

- серебряный значок

- золотой значок

№ П/П	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
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
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 150г. (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 пересеченной местности*	Без учета времени					
7.	Плавание 50 метров (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 (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

- бронзовый значок

- серебряный значок

- золотой значок

№ П/П	Виды испытаний (тесты)	Возраст 13-15 лет					
		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 за 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 150г. (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 50 метров (мин., сек.)	Без учета времени		0,43	Без учета времени		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 стрельба 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 (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

- бронзовый значок

- серебряный значок

- золотой значок

№ П/П	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные 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	11,50	11,20	9,50
	или на 3 км. (мин., сек.)	15,10	14,40	13,10	-	-	-
3.	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
4.	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 в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 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
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700г. (м.)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500г. (м.)	-	-	-	13	17	21
8.	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		
	или кросс на 5 км. по пересеченной местности*	Без учета времени			-	-	-
9.	Плавание 50 метров (мин., сек.)	Без учета времени		0,41	Без учета времени		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 стрельба 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 (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							