



НОРМЫ ГТО

ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ



НОРМАТИВЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

I СТУПЕНЬ

Нормативы ГТО для школьников 1-2 классов, 6-8 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики				Девочки			
		Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 30 м (сек)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,2	9,7		
2.	Бег на 30 м (сек)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2		
3.	Специальное передвижение (1 м)	без учета времени							
3.	Примок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135		
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (во-во раз)	2	3	4	-	-	-		
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (во-во раз)	5	6	13	4	5	11		
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (во-во раз)	7	9	17	4	5	11		
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать нос)	пальцами		ладонями		пальцами		ладонями	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	Испытания (тесты) по выбору							
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, сек)	2	3	4	2	3	4		
8.	Бег на лыжах на 2 км (мин, сек)	8,45	8,30	8,00	9,15	9,00	8,30		
9.	Или кросс на 3 км по пересеченной местности*	без учета времени							
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15		

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комитета, и которые включают испытания на силу, быстроту, гибкость и выносливость для каждой ступени:

I ступень 4
II и III ступени 5
IV и V ступени 6

4 5 6 7 8

II СТУПЕНЬ

Нормативы ГТО для школьников 3-4 классов, 9-10 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики				Девочки			
		Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек)	12,0	11,6	10,5	12,5	12,3	11,0		
2.	Бег на 1 км (мин, сек)	7,10	6,30	4,50	6,50	6,30	6,00		
3.	Примок в длину с разбега (см)	190	210	290	190	200	260		
3.	Или примок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	115	130	150		
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (во-во раз)	2	3	5	-	-	-		
4.	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (во-во раз)	-	-	-	7	9	15		
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (во-во раз)	9	12	16	5	7	12		
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать нос)	пальцами		ладонями		пальцами		ладонями	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	Испытания (тесты) по выбору							
7.	Бег на лыжах на 3 км (мин, сек)	24	27	32	13	15	17		
8.	Бег на лыжах на 4 км (мин, сек)	8,15	7,45	6,45	8,40	8,20	7,30		
9.	Или кросс на 3 км по пересеченной местности*	без учета времени							
9.	Плавание без учета времени (м)	25	25	30	25	25	30		

СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ

Кандидат в мастера спорта России (КМС)
1-й спортивный разряд
2-й спортивный разряд
3-й спортивный разряд
4-й спортивный разряд по шахматам
1-й юношеский разряд
2-й юношеский разряд
3-й юношеский разряд

III СТУПЕНЬ

Нормативы ГТО для школьников 5-6 классов, 11-12 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	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)	8,25	7,55	7,10	8,55	8,35	8,00		
2.	Или бег на 2 км (мин, сек)	10,25	10,00	9,30	12,20	12,00	11,30		
3.	Примок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300		
3.	Или примок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165		
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (во-во раз)	3	4	7	-	-	-		
4.	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (во-во раз)	-	-	-	9	11	17		
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (во-во раз)	12	14	20	7	8	14		
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать нос)	пальцами		ладонями		пальцами		ладонями	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	Испытания (тесты) по выбору							
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, сек)	14,10	13,50	13,00	14,50	14,30	13,50		
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, сек)	без учета времени							
9.	Или кросс на 3 км по пересеченной местности*	без учета времени							
9.	Плавание 50 м (мин, сек)	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	1,05		
10.	Или кросс на 3 км по пересеченной местности*	без учета времени							
10.	Турнирный поединок с проверкой туристических навыков	пальцами				ладонями			
10.	Или кросс на 3 км по пересеченной местности*	10	15	20	10	15	20		

СПОРТИВНЫЕ ЗВАНИЯ

Мастер спорта России международного класса (МСМК) :: Гроссмейстер России
Мастер спорта России (МС)

IV СТУПЕНЬ

Нормативы ГТО для школьников 7-9 классов, 13-15 лет

№ п/п	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		
3.	Или бег на 3 км (мин, сек)	без учета времени							
3.	Примок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330		
3.	Или примок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175		
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (во-во раз)	4	6	10	-	-	-		
4.	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (во-во раз)	-	-	-	9	11	18		
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (во-во раз)	-	-	-	7	9	15		
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (во-во раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40		
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать нос)	пальцами		ладонями		пальцами		ладонями	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	Испытания (тесты) по выбору							
7.	Бег на лыжах на 3 км (мин, сек)	30	35	40	18	21	26		
8.	Бег на лыжах на 4 км (мин, сек)	18,45	17,45	16,30	22,30	21,30	19,30		
9.	Или кросс на 3 км по пересеченной местности*	28,00	27,15	26,00	-	-	-		
9.	Плавание 50 м (мин, сек)	без учета времени							
9.	Или кросс на 3 км по пересеченной местности*	0,43	без учета времени						
10.	Или кросс на 3 км по пересеченной местности*	15	20	25	15	20	25		
11.	Или кросс на 3 км по пересеченной местности*	18	25	30	18	25	30		
11.	Турнирный поединок с проверкой туристических навыков	в соответствии с возрастными требованиями							

V СТУПЕНЬ

Нормативы ГТО для школьников 10-11 классов, 16-17 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши				Девушки			
		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		
3.	Или бег на 3 км (мин, сек)	15,10	14,40	13,10	-	-	-		
3.	Примок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360		
3.	Или примок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185		
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (во-во раз)	8	10	13	-	-	-		
4.	Или рывок гири (во-во раз)	15	25	35	-	-	-		
4.	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (во-во раз)	-	-	-	11	13	18		
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (во-во раз)	-	-	-	9	10	16		
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (во-во раз за 1 мин)	30	40	50	20	30	40		
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать нос)	+6		+8		+13		+7 +9 +16	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	Испытания (тесты) по выбору							
7.	Бег на лыжах на 4 км (мин, сек)	27	32	38	-	-	-		
8.	Бег на лыжах на 5 км (мин, сек)	-	-	-	13	17	21		
8.	Или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	19,15	18,45	17,30		
9.	Или кросс на 3 км по пересеченной местности*	25,40	25,00	23,40	-	-	-		
9.	Плавание 50 м (мин, сек)	без учета времени							
9.	Или кросс на 3 км по пересеченной местности*	0,41	без учета времени						
10.	Или кросс на 3 км по пересеченной местности*	15	20	25	15	20	25		
11.	Или кросс на 3 км по пересеченной местности*	18	25	30	18	25	30		
11.	Турнирный поединок с проверкой туристических навыков	в соответствии с возрастными требованиями							

