

І. ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 8 лет) "***"

"***" В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно.

1. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - нормативы, испытания (тесты))

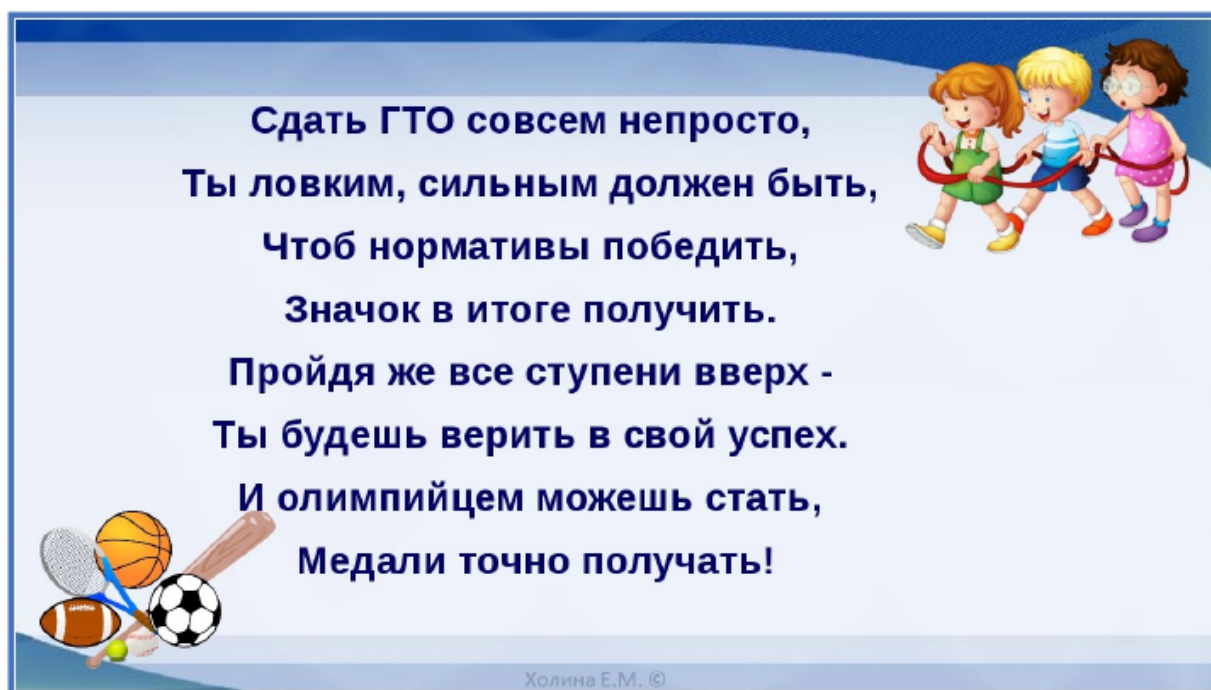
N п/ п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение 1000 м (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах 1 км (мин, с) "***"	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30

	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	Плавание 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30

*** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
Вид знака отличия	Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия	6	6	7	6	6	7
Необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных или координационных способностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.						



II. ВТОРАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет) ***

*** В выполнении нормативов участвует население до 10 лет включительно.

1. Нормативы, испытания (тесты)

1. Нормативы, испытания (тесты)							
N п/ п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег 1000 м (мин, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9.	Бег на лыжах 1 км (мин, с) """"	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.30
	или кросс 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00

10	Плавание 50 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
----	------------------------	------	------	------	------	------	------

*** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
Вид знака отличия	Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Количество испытаний	7	7	8	7	7	8

Необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных способностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития координационных и (или) скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками.



III. ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет) ***

*** В выполнении нормативов участвует население до 12 лет включительно.

1. Нормативы, испытания (тесты)

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег 1500 м (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег 2000 м (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах 2 км (мин, с) ****	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
10.	Плавание 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05

**** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
Вид знака отличия	Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	7	7	8	7	7	8
Необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных способностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития координационных и (или) скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками.						



IV. ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет) "***"

"***" В выполнении нормативов участвует население до 15 лет включительно.

1. Нормативы, испытания (тесты)

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег 2000 м (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег 3000 м (мин, с)	15.20	14.50	13.00	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
9.	Бег на лыжах 3 км (мин, с) ***	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	или бег на лыжах 5 км (мин,	30.00	29.15	27.00	-	-	-

	с) "***"						
10.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25

Примечание:

Участники тестирования	Юноши			Девушки		
Вид знака отличия	Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Количество испытаний (тестов)	7	8	9	7	8	9
Необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных способностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития координационных и (или) скоростно-силовых способностей.						



**Сдать ГТО совсем непросто,
Ты ловким, сильным должен
быть,
Чтоб нормативы победить,
Значок в итоге получить.
Пройдя же все ступени
вверх -
Ты будешь верить в свой
успех.
И олимпийцем можешь
стать,
Медали точно получать.**

V. ПЯТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет) "*"**

"" В выполнении нормативов участвует население до 17 лет включительно.**

1. Нормативы, испытания (тесты)

N п/ п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег 2000 м (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	Бег 3000 м (мин, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разг. рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9.	Бег лыжах 3 км (мин, с) "***"	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	Бег лыжах 5 км (мин, с) "***"	27.30	26.10	24.00	-	-	-

	или кросс 3 км (бег по пересеченной местности) (мин)	-	-	-	19.00	18.00	16.30
10.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дист. 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "элек. оружия"	18	25	30	18	25	30

Примечание:

Участники тестирования	Юноши			Девушки		
Вид знака отличия	Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Количество испытаний (тестов)	7	8	9	7	8	9

