

1 ступень – Нормы 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 3x10 м (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.	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	4	5	11		
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11		
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями		Пальцами		Ладонями	
Испытания (тесты) по выбору									
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135		
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4		
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30		
	или на 2 км	Без учета времени							
	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени							
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15		
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8		
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	6	7	6	6	7		
* Для бесснежных районов страны									
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.									

2 ступень – Нормы 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.	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		
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12		
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями		Пальцами		Ладонями	
Испытания (тесты) по выбору									
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260		
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150		
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17		
7.	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							
8.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50		
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8		
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	6	7	6	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 – Нормы 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.	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 на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14			
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук								
Испытания (тесты) по выбору										
5.	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			
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22			
7.	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								
8.	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени		0.50	Без учета времени		1.05			
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			
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м (очки)	13	20	25	13	20	25			
10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	Туристический поход на дистанцию 5 км								
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		6	7	8	6	7	8			

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