

## Нормативы ГТО

### 1 ступень ГТО 2017-2018 — для детей 6-8 лет

| № п/п   | Девочки           |      |          | Мальчики |      |          | Виды испытаний  |
|---|-------------------|------|----------|----------|------|----------|---|
|   |                   |      |          |          |      |          |   |
| <b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ</b>  |                   |      |          |          |      |          |   |
| 1.  | 10,9              | 10,7 | 9,7      | 10,4     | 10,1 | 9,2      | Челночный бег 3x10 м (сек.)   |
|   | 7,2               | 7    | 6,2      | 6,9      | 6,7  | 5,9      | или бег на 30 м (сек.)  |
| 2.  | Без учета времени |      |          |          |      |          | Смешанное передвижение (1 км)   |
| 3.  |                   |      |          | 2        | 3    | 4        | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)                            |
|   | 4                 | 5    | 11       | 5        | 6    | 13       | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)                    |
|   | 4                 | 5    | 11       | 7        | 9    | 17       | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)                     |
| 4.  | Пальцами          |      | Ладонями | Пальцами |      | Ладонями | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)              |
| <b>НА ВЫБОР</b>   |                   |      |          |          |      |          |   |
| 5.  | 110               | 115  | 135      | 115      | 120  | 140      | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                    |
| 6.  | 2                 | 3    | 4        | 2        | 3    | 4        | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий)                    |
| 7.  | 9,15              | 9,00 | 8,30     | 8,45     | 8,30 | 8,00     | Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)   |
|   | Без учета времени |      |          |          |      |          | или на 2 км   |
|   | Без учета времени |      |          |          |      |          | или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*                     |
| 8.  | 10                | 10   | 15       | 10       | 10   | 15       | Плавание без учета времени (м)  |
|   | 8                 | 8    | 8        | 8        | 8    | 8        | Кол-во тестов в возрастной группе   |
|   | 6                 | 6    | 7        | 6        | 6    | 7        | Кол-во тестов, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** |
| * Для бесснежных районов страны   |                   |      |          |          |      |          |   |
| ** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны тесты на быстроту, гибкость, выносливость и силу. |                   |      |          |          |      |          |   |

## 2 ступень ГТО 2017-2018— для 9-10 лет

| № п/п   | Виды испытаний (тесты)   | Возраст 9-10 лет  |      |          |          |      |          |
|---|--|-------------------|------|----------|----------|------|----------|
|   |  | Мальчики          |      |          | Девочки  |      |          |
| <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.)   | 6.30              | 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 |
| <b>ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ</b>  |  |                   |      |          |          |      |          |
| 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 пересеченной 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 ГТО 2017-2018 — для 11-12 лет

| № п/п   | Виды испытаний (тесты)   | Возраст 11-12 лет         |       |       |                   |       |       |
|---|--|---------------------------|-------|-------|-------------------|-------|-------|
|   |  | Мальчики                  |       |       | Девочки           |       |       |
| <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 |
| 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 |       |       |                   |       |       |
| <b>ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ</b>  |  |                           |       |       |                   |       |       |
| 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 пересеченной 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  | 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 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. |  |                           |       |       |                   |       |       |

#### 4 ступень ГТО 2017-2018 — для 13-15 лет

| № п/п   | Виды испытаний (тесты)  | Возраст 13-15 лет  |       |            |           |       |            |
|---|---|--------------------|-------|------------|-----------|-------|------------|
|   |   | Мальчики           |       |            | Девочки   |       |            |
| <b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)</b>   |   |                    |       |            |           |       |            |
| 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.  | Подтяги- вание из виса на высокой пере- кладине (кол-во раз)  | 4                  | 6     | 10         |           |       |            |
|   | или подтяги- вание из виса лежа на низкой пере- кладине (кол-во раз)  | —                  | —     | —          | 9         | 11    | 18         |
|   | или сгибание и раз- гибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)   | —                  | —     | —          | 7         | 9     | 15         |
| 4.  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)  | Пальцами           |       | Ладон- ями | Пальцами  |       | Ладон- ями |
| <b>ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ</b>  |   |                    |       |            |           |       |            |
| 5.  | 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        |
| 6.  | Поднима- ние туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)  | 30                 | 36    | 47         | 25        | 30    | 40         |
| 7.  | Метание мяча весом 150 г (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 пере- сеченной местности *   | Без учета времени  |       |            |           |       |            |
| 9.  | Плавание на 50 м (мин., сек.)   | Без учета          |       | 0.43       | Без учета |       | 1.05       |
| 10.   | Стрельба из пневмати- ческой 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 электрон- ного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)          | 18                 | 25    | 30         | 18        | 25    | 30         |
| 11.   | Туристи- ческий поход с проверкой туристи- ческих навыков   | на дистанцию 10 км |       |            |           |       |            |
| 12.   | Самозащита без оружия (очки)  | 15-20              | 21-25 | 26-30      | 15-20     | 21-25 | 26-30      |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе                           |   | 12                 |       |            |           |       |            |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия |   | 6                  | 7     | 8          | 6         | 7     | 8          |

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

## 5 ступень ГТО 2017-2018 — для 16-17 лет

| № п/п                     | Девушки           |       |       | Юноши             |       |       | Виды  |
|---------------------------|-------------------|-------|-------|-------------------|-------|-------|---|
|                           |                   |       |       |                   |       |       |   |
| <b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ</b> |                   |       |       |                   |       |       |   |
| 1.                        | 18                | 17,6  | 16,3  | 14,6              | 14,3  | 13,8  | Бег на 100 м (сек.)   |
| 2.                        | 11,50             | 11,20 | 9,50  | 9,20              | 8,50  | 7,50  | Бег на 2 км (мин., сек.)  |
|                           | —                 | —     | —     | 15,10             | 14,40 | 13,10 | или на 3 км (мин., сек.)  |
| 3.                        |                   |       |       | 8                 | 10    | 13    | Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз)   |
|                           |                   |       |       | 15                | 25    | 35    | или рывок гири (число раз)  |
|                           | 11                | 13    | 19    | —                 | —     | —     | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз)   |
|                           | 9                 | 10    | 16    | —                 | —     | —     | или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз)  |
| 4.                        | 7                 | 9     | 16    | 6                 | 8     | 13    | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)  |
| <b>ТЕСТЫ ПО ВЫБОРУ</b>    |                   |       |       |                   |       |       |   |
| 5.                        | 310               | 320   | 360   | 360               | 380   | 440   | Прыжок в длину с разбега (см)   |
|                           | 160               | 170   | 185   | 200               | 210   | 230   | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)  |
| 6.                        | 20                | 30    | 40    | 30                | 40    | 50    | Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)  |
| 7.                        | —                 | —     | —     | 27                | 32    | 38    | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)   |
|                           | 13                | 17    | 21    | —                 | —     | —     | или весом 500 г (м)   |
| 8.                        | 19.15             | 18.45 | 17.30 | —                 | —     | —     | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)   |
|                           | —                 | —     | —     | 25.40             | 25.00 | 23.40 | или на 5 км (мин., сек.)  |
|                           | Без учета времени |       |       | —                 | —     | —     | или кросс на 3 км по пересеченной местности *   |
|                           | —                 | —     | —     | Без учета времени |       |       | или кросс на 5 км по пересеченной местности *   |
| 9.                        | Без учета         |       | 1.10  | Без учета         |       | 0.41  | Плавание на 50 м (мин., сек.)   |
| 10.                       | 15                | 20    | 25    | 15                | 20    | 25    | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) |
|                           | 18                | 25    | 30    | 18                | 25    | 30    | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)          |

|  |                  |           |           |           |           |           |  |
|--|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--|
| 11.  | Дистанция: 10 км |           |           |           |           |           | Туристический поход с проверкой туристических навыков                |
| 12.  | 15-<br>20        | 21-<br>25 | 26-<br>30 | 15-<br>20 | 21-<br>25 | 26-<br>30 | Самозащита без оружия (очки)   |
| 12   |                  |           |           |           |           |           | количество испытаний в возраст- ной группе                           |
|  | 6                | 7         | 8         | 6         | 7         | 8         | число необходимых испытаний для получения знака отличия Комплекса ** |
| * Для бесснежных районов   |                  |           |           |           |           |           |  |
| ** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны виды испытаний на быстроту, силу, выносливость и гибкость. |                  |           |           |           |           |           |  |