

Виды испытаний и нормы комплекса ГТО

I ступень (6-8 лет)

№ пп	Виды испытаний	Мальчики		Девочки	
		Серебряный значок	Золотой значок	Серебряный значок	Золотой значок
1	Бег 30 м (сек)	6,7	5,9	7,0	6,2
2	Челночный бег 3 x 10 (сек)	10,1	9,2	10,7	9,7
3	Прыжок в длину с места (см)	120	140	115	135
4	Метание мяча для тенниса в цель (кол-во попаданий)	3	4	3	4
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	9	16	5	11
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	6	13	5	11
7	Наклон вперёд из положения стоя на полу	достать пол пальцами	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол ладонями
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		7	7	7	7
Необходимо выполнить нормативов для получения значка		6	7	6	7

II ступень (9-10 лет)

№ пп	Виды испытаний	Мальчики		Девочки	
		Серебряный значок	Золотой значок	Серебряный значок	Золотой значок
1	Бег 60 м (сек)	11,6	10,5	12,3	11,0
2	Бег 1 км (мин, сек)	6,10	4,50	6,30	6,00

3	Прыжок в длину с места (см)	140	160	130	150
4	Метание мяча 150 г (м)	27	32	15	17
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	5	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	-	-	9	15
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, от гимнастической скамьи (кол-во раз)	12	17	7	12
7	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
8	Бег на лыжах 1 км (мин., сек.)	7,45	6,45	8,20	7,30
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе					
		8	8	8	8
Необходимо выполнить нормативов для получения значка					
		6	7	6	7

III ступень (11-12 лет)

№ пп	Виды испытаний	Мальчики		Девочки	
		Серебряный значок	Золотой значок	Серебряный значок	Золотой значок
1	Бег 60 м (сек.)	10,8	9,9	11,2	10,3
2	Бег 1.5 км (мин., сек.)	7,55	7,10	8,35	8,00
3	Прыжок в длину с места (см.)	160	175	145	165

4	Метание мяча, 150 г (м)	28	34	18	22
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	7	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	-	-	11	17
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	14	20	8	14
7	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
8	Бег на лыжах 2 км (мин., сек.)	13,50	13,00	14,30	13,50
9	Плавание 50 м. (мин. сек.)	Без учёта времени	0,50	Без учёта времени	1,05
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9
Необходимо выполнить нормативов для получения значка		7	8	7	8

IV ступень (13-15 лет)

№ пп	Виды испытаний	Мальчики		Девочки	
		Серебряный значок	Золотой значок	Серебряный значок	Золотой значок
1	Бег 60 м (сек.)	9,7	8,7	10,6	9,6
2	Бег 2 км (мин., сек.)	9,30	9,00	11,40	11,00
3	Прыжок в длину с места (см.)	185	200	155	175
4	Метание мяча, 150 г (м)	35	40	21	26
5	Подтягивание из виса на	6	10	-	-

	высокой перекладине (кол-во раз)				
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	-	-	11	18
6	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях(кол-во раз за 1 минуту)	36	47	30	49
7	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
8	Бег на лыжах 3 км (мин., сек.)	17,45	16,30	21,30	19,30
9	Плавание 50 м. (мин. сек.)	Без учёта времени	0,43	Без учёта времени	1,05
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе					
		9	9	9	9
Необходимо выполнить нормативов для получения значка					
		7	8	7	8

V ступень (16-17 лет)

№ пп	Виды испытаний	Мальчики		Девочки	
		Серебряный значок	Золотой значок	Серебряный значок	Золотой значок
1	Бег 100 м (сек.)	14,3	13,8	17,6	16,3
2	Бег 2 км (мин., сек.)	8,50	7,50	11,20	9,50
	или 3 км. (мин., сек.)	14,40	13,10	-	-
3	Прыжок в длину с места (см.)	210	230	170	185
	или с разбега (см)	380	440	320	360
4	Метание спортивного снаряда, весом 700 г. (м)	32	38	-	-
	или 500 г. (м)	-	-	17	21
5	Подтягивание из виса на	10	13	-	-

	высокой перекладине (кол-во раз)				
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	-	-	13	19
	или сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(кол-во раз)	-	-	10	16
6	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях(кол-во раз за 1 минуту)	40	50	30	40
7	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами	+ 8	+ 13	+ 9	+ 16
8	Бег на лыжах 3 км (мин., сек.)	-	-	18,45	17,30
	5 км (мин., сек.)	25,40	25,00	-	-
9	Плавание 50 м. (мин. сек.)	Без учёта времени	0,41	Без учёта времени	1,05
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе					
		9	9	9	9
Необходимо выполнить нормативов для получения значка					
		7	8	7	8

Виды испытаний и нормы комплекса ГТО I ступень (6-8 лет)

№ пп	Виды испытаний	Мальчики		Девочки	
		Серебряный значок	Золотой значок	Серебряный значок	Золотой значок
1	Бег 30 м (сек)	6,7	5,9	7,0	6,2
2	Челночный бег 3 x 10 (сек)	10,1	9,2	10,7	9,7
3	Прыжок в длину с места (см)	120	140	115	135
4	Метание мяча для тенниса в цель (кол-во попаданий)	3	4	3	4
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	9	16	5	11

6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	6	13	5	11
7	Наклон вперёд из положения стоя на полу	достать пол пальцами	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол ладонями
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе					
		7	7	7	7
Необходимо выполнить нормативов для получения значка					
		6	7	6	7

Обязательным является выполнение следующих испытаний (тестов): бег на короткие дистанции, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, метание мяча для тенниса в цель.

II ступень (9-10 лет)

№ пп	Виды испытаний	Мальчики		Девочки	
		Серебряный значок	Золотой значок	Серебряный значок	Золотой значок
1	Бег 60 м (сек)	11,6	10,5	12,3	11,0
2	Бег 1 км (мин, сек)	6,10	4,50	6,30	6,00
3	Прыжок в длину с места (см)	140	160	130	150
4	Метание мяча 150 г (м)	27	32	15	17
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	5	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	-	-	9	15

6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, от гимнастической скамьи (кол-во раз)	12	17	7	12
7	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
8	Бег на лыжах 1 км (мин., сек.)	7,45	6,45	8,20	7,30
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе					
		8	8	8	8
Необходимо выполнить нормативов для получения значка					
		6	7	6	7

Обязательным является выполнение следующих испытаний (тестов): бег на короткую и длинную дистанции, подтягивание на перекладине (юноши, девушки), метание мяча.

III ступень (11-12 лет)

№ пп	Виды испытаний	Мальчики		Девочки	
		Серебряный значок	Золотой значок	Серебряный значок	Золотой значок
1	Бег 60 м (сек.)	10,8	9,9	11,2	10,3
2	Бег 1.5 км (мин., сек.)	7,55	7,10	8,35	8,00
3	Прыжок в длину с места (см.)	160	175	145	165
4	Метание мяча, 150 г (м)	28	34	18	22
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	7	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	-	-	11	17

6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	14	20	8	14
7	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
8	Бег на лыжах 2 км (мин., сек.)	13,50	13,00	14,30	13,50
9	Плавание 50 м. (мин. сек.)	Без учёта времени	0,50	Без учёта времени	1,05
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе					
		9	9	9	9
Необходимо выполнить нормативов для получения значка					
		7	8	7	8

Обязательным является выполнение следующих испытаний (тестов): бег на короткую и длинную дистанции, подтягивание на перекладине (мальчики), подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (девочки), метание мяча.

IV ступень (13-15 лет)

№ пп	Виды испытаний	Мальчики		Девочки	
		Серебряный значок	Золотой значок	Серебряный значок	Золотой значок
1	Бег 60 м (сек.)	9,7	8,7	10,6	9,6
2	Бег 2 км (мин., сек.)	9,30	9,00	11,40	11,00
3	Прыжок в длину с места (см.)	185	200	155	175
4	Метание мяча, 150 г (м)	35	40	21	26
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6	10	-	-
	Подтягивание на низкой	-	-	11	18

	перекладине из виса лёжа (кол-во раз)				
6	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях(кол-во раз за 1 минуту)	36	47	30	49
7	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
8	Бег на лыжах 3 км (мин., сек.)	17,45	16,30	21,30	19,30
9	Плавание 50 м. (мин. сек.)	Без учёта времени	0,43	Без учёта времени	1,05
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе					
		9	9	9	9
Необходимо выполнить нормативов для получения значка					
		7	8	7	8

Обязательным является выполнение следующих испытаний (тестов): бег на короткую и длинную дистанции, подтягивание на перекладине (мальчики), подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (девочки), метание мяча

V ступень (16-17 лет)

№ пп	Виды испытаний	Мальчики		Девочки	
		Серебряный значок	Золотой значок	Серебряный значок	Золотой значок
1	Бег 100 м (сек.)	14,3	13,8	17,6	16,3
2	Бег 2 км (мин., сек.)	8,50	7,50	11,20	9,50
	или 3 км. (мин., сек.)	14,40	13,10	-	-
3	Прыжок в длину с места (см.)	210	230	170	185
	или с разбега(см)	380	440	320	360
4	Метание спортивного снаряда, весом 700 г.(м)	32	38	-	-
	или 500 г. (м)	-	-	17	21
5	Подтягивание из виса на	10	13	-	-

	высокой перекладине (кол-во раз)				
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	-	-	13	19
	или сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(кол-во раз)	-	-	10	16
6	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях (кол-во раз за 1 минуту)	40	50	30	40
7	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами	+ 8	+ 13	+ 9	+ 16
8	Бег на лыжах 3 км (мин., сек.)	-	-	18,45	17,30
	5 км (мин., сек.)	25,40	25,00	-	-
9	Плавание 50 м. (мин. сек.)	Без учёта времени	0,41	Без учёта времени	1,05
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе					
		9	9	9	9
Необходимо выполнить нормативов для получения значка					
		7	8	7	8

III СТУПЕНЬ (мальчики и девочки 5 - 6 классов, 11 - 12 лет)

Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
бег на 60 м (сек.)	11	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8,35	7,55	7,10	8,55	8,35	8,00
или Бег на 1,5 км (мин., сек.)	10,25	10,00	9,30	12,30	12,00	11,30
Прыжок в длину с места толчком двумя	115	120	140	110	1156	135

ногами (см)						
или прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	--	--	--
или подтягивание из виса лёжа 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
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладоням и	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладоням и

IV СТУПЕНЬ (мальчики и девочки 7 - 9 классов, 13 - 15 лет)

Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
или прыжок в длину с	330	350	390	280	290	330

разбега (см)						
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
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	36	47	25	30	40

V СТУПЕНЬ (мальчики и девочки 10 - 11 классов, 16 - 17 лет)

Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
или прыжок в	360	380	440	310	320	360

длину с разбега (см)						
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	--	--	--
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
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16