

**Государственные
требования к уровню
физической
подготовленности**

**населения при выполнении
нормативов Всероссийского
физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и
обороне» (ГТО)**



І. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 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 (1 км)	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 (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 (см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9

Испытания (тесты) по выбору

1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
2.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	1	2	3
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
4.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
5.	Плавание 25м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-Комплекс)		6	6	7	6	6	7

II. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 9 до 10 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	6.2	6.0	5.4	6.4	6.2	5.6
	Бег на 60 м (с)	11.9	11.5	10.4	12.4	12.0	10.8
2.	Бег на 1 км (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 (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 (см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11

Испытания (тесты) по выбору							
1.	Челночный бег 3x10 метров (с)	9.6	9.3	8.5	9.9	9.5	8.7
2.	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
3.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
5.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.30
	или кросс на 2 км по пересеченной местности	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
6.	Плавание на 50 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		7	7	8	7	7	8

III. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 метров (с)	5.7	5.5	5.1	6.0	5.8	5.3
	или бег на 60 метров (с)	10.9	10.4	9.5	11.3	10.9	10.1
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или на 2 км (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 (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 (см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
1.	Челночный бег 3x10 метров (с)	9.0	8.7	7.9	9.4	9.1	8.2

2.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места голчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
3.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
5.	Бег на лыжах на 2км (мин, с)	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	или кросс на 3 км по пересеченной местности (мин, с)	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
6.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
7.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м. (очки) из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25
8.	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее км.)	5					
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		7	7	8	7	7	8

IV. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряны й знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 метров (с)	5.3	5.1	4.7	5.6	5.4	5.0
	или бег на 60 метров (с)	9.6	9.2	8.2	10.6	10.4	9.6
2.	Бег на 2000 метров (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3000 метров (ми, с)	15.20	14.50	13.00	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
1.	Челночный бег 3x10 метров(с)	8.1	7.8	7.2	9.0	8.8	8.0
2.	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

3.	Метание мяча весом 150 г. (м)	30	34	40	19	21	27
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
5.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)	30.00	29.15	27.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности (мин, с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
6.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
7.	Стрельба из пневматической 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 электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
8.	Самозащита без оружия (очки)	20-15	25-21	30-26	20-15	25-21	30-26
9.	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее км.)	10					
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		7	8	9	7	8	9

V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 метров (с)	4.9	4.7	4.4	5.7	5.5	5.0
	или бег на 60 метров (с)	8.8	8.5	8.0	10.5	10.1	9.3
	или бег на 100 метров (с)	14.6	14.3	13.4	17.6	17.2	16.0
2.	Бег на 2000 метров (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	Бег на 3000 метров (ми, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
1.	Челночный бег 3x10 метров(с)	7.9	7.6	6.9	8.9	8.7	7.9
2.	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
3.	Метание снаряда весом 500, 700г. (м)	27	29	35	13	16	20
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44

5.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	26.10	24.00	-	-	-
	или кросс на 3, 5 км по пересеченной местности (мин, с)	26.30	25.30	23.30	16.30	18.00	19.00
6.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
7.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и стойку, дистанция 10 м. (очки) из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
8.	Самозащита без оружия (очки)	20-15	25-21	30-26	20-15	25-21	30-26
9.	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее км.)	10					
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		7	8	9	7	8	9

VI. СТУПЕНЬ
(возрастная группа 18)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы (юноши)			Нормативы (девушки)		
		18			18		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 метров (с)	4.8	4.6	4.3	5.9	5.7	5.1
	или бег на 60 метров (с)	9.0	8.6	7.9	10.9	10.5	9.6
	или бег на 100 метров (с)	14.4	14.1	13.1	17.8	17.4	16.4
2.	Бег на 2000 метров (мин, с)				13.10	12.30	10.50
	Бег на 3000 метров (ми, с)	14.30	13.40	12.00	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол- во раз)	10	12	15	-	-	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	-	-	10	12	18
	или рывок гири 16 кг (кол- во раз)	21	25	43	-	-	-
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+8	+11	+16
Испытания (тесты) по выбору							
1.	Челночный бег 3x10 метров(с)	8.0	7.7	7.1	9.0	8.8	8.2
2.	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	430	270	290	320
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	170	180	195

3.	Метание снаряда весом 500, 700г. (м)	33	35	37	14	17	21
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	33	37	48	32	35	43
5.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	21.00	19.40	18.10
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.00	25.30	22.00	-	-	-
	или кросс на 3, 5 км по пересеченной местности (мин, с)	26.00	25.00	22.00	19.15	18.30	17.30
6.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.10	1.00	0.50	1.25	1.15	1.00
7.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и стойку, дистанция 10 м. (очки) из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
8.	Самозащита без оружия (очки)	20-15	25-21	30-26	20-15	25-21	30-26
9.	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее км.)	15					
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		7	8	9	7	8	9