



НОРМЫ ГТО

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Президент РФ Владимир Путин своим указом распорядился ввести в действие физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) уже с 1 сентября. В рамках обновленного ГТО предусматривается сдача спортивных нормативов в 11 возрастных группах, начиная с 6 лет.



Мальчики

I СТУПЕНЬ (6–8 лет)



Девочки

| Обязательные испытания | | | Испытания по выбору | | |
|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|---|--------------------------------|--------------------------------|
| Мальчики | Девочки | | Мальчики | Девочки | |
| 10,4 сек. без учета времени | 10,1 сек. без учета времени | 9,2 сек. без учета времени | Челночный Бег, 3x10 м или бег на 30 м | 10,9 сек. без учета времени | 10,1 сек. без учета времени |
| 6,9 сек. без учета времени | 6,7 сек. без учета времени | 5,9 сек. без учета времени | Смешанное передвижение, 1 км | 7,2 сек. без учета времени | 5,9 сек. без учета времени |
| 2 раза | 3 раза | 4 раза | Подтягивание на высокой перекладине | - | - |
| 5 раз | 6 раз | 13 раз | или подтягивание на низкой перекладине | 4 раза | 5 раз |
| 7 раз | 9 раз | 17 раз | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 4 раза | 5 раз |
| Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями | Наклон вперед из положения стоя | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами |
| 115 см | 120 см | 140 см | Прыжок в длину | 110 см | 120 см |
| 2 раза | 3 раза | 4 раза | Метание теннисного мяча в цель | 2 раза | 3 раза |
| 8 мин. 45 сек. | 8 мин. 30 сек. | 8 мин. 00 сек. | Бег на лыжах на 1 км или на 2 км | 9 мин. 15 сек. | 9 мин. 00 сек. |
| Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | или кросс на 1 км по пересеченной местности | Без учета времени | Без учета времени |
| 10 м | 10 м | 15 м | Плавание без учета времени | 10 м | 10 м |
| 6 | 6 | 7 | Количество испытаний, для получения знака отличия ГТО | 6 | 6 |
| | | | | | 7 |



II СТУПЕНЬ

(9–10 лет)



Мальчики

Обязательные испытания

Девочки

| Мальчики | Обязательные испытания | | | Девочки |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------|---|----------------------------|
| 12,0 сек. | 11,6 сек. | 10,5 сек. | Бег на 60 м | 12,9 сек. |
| 6 мин. 30 сек. | 6 мин. 10 сек. | 4 мин. 50 сек. | Бег на 1 км | 6 мин. 50 сек. |
| 2 раза | 3 раза | 5 раз | Подтягивание на высокой перекладине | - |
| - | - | - | или подтягивание на низкой перекладине | 7 раз |
| 9 раз | 12 раз | 16 раз | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 5 раз |
| Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями | Наклон вперед из положения стоя | Достать пол пальцами |
| Испытания по выбору | | | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами |
| 190 см | 220 см | 290 см | Прыжок в длину с разбега | 190 см |
| 130 см | 140 см | 160 см | или прыжок в длину с места | 125 см |
| 24 м | 27 м | 32 м | Метание мяча весом 150 г | 13 м |
| 8 мин. 15 сек. | 7 мин. 45 сек. | 6 мин. 45 сек. | Бег на лыжах на 1 км или на 2 км | 8 мин. 40 сек. |
| Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | или кросс на 2 км по пересеченной местности | Без учета времени |
| 25 м | 25 м | 50 м | Плавание без учета времени | 25 м |
| 6 | 6 | 7 | Количество испытаний, для получения знака отличия ГТО | 6 |
| | | | | 7 |



III СТУПЕНЬ

(11–12 лет)



Мальчики

Обязательные испытания

Девочки

| | | | Бег на 60 м | | | |
|----------------------------|----------------------|----------------------|---|----------------------|----------------------|----------------------|
| 11,0 сек. | 10,8 сек. | 9,9 сек. | Бег на 1,5 км | 11,4 сек. | 11,2 сек. | 10,3 сек. |
| 8 мин. 35 сек. | 7 мин. 55 сек. | 7 мин. 10 сек. | или на 2 км | 8 мин. 55 сек. | 8 мин. 35 сек. | 8 мин. 00 сек. |
| 10 мин. 25 сек. | 10 мин. 00 сек. | 9 мин. 30 сек. | Подтягивание на высокой перекладине | - | - | - |
| 3 раза | 4 раза | 7 раз | или подтягивание на низкой перекладине | 5 раз | 7 раз | 12 раз |
| - | - | - | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 7 раз | 8 раз | 14 раз |
| Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Наклон вперед из положения стоя | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами |
| Испытания по выбору | | | | | | |
| 280 см | 290 см | 330 см | Прыжок в длину с разбега | 240 см | 260 см | 300 см |
| 150 см | 160 см | 175 см | или прыжок в длину с места | 140 см | 145 см | 165 см |
| 25 м | 28 м | 34 м | Метание мяча весом 150 г | 14 м | 18 м | 22 м |
| 14 мин. 10 сек. | 13 мин. 50 сек. | 13 мин. 00 сек. | Бег на лыжах на 2 км | 14 мин. 50 сек. | 14 мин. 30 сек. | 13 мин. 50 сек. |
| Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | или на 3 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | или кросс на 3 км по пересеченной местности | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Плавание 50 м | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 10 очков | 15 очков | 20 очков | Стрельба из пневматической винтовки 5 м | 10 очков | 15 очков | 20 очков |
| 13 очков | 20 очков | 25 очков | или из электронного оружия 5 м | 13 очков | 20 очков | 25 очков |
| - | - | - | Туристский поход 5 км | - | - | - |
| 6 | 7 | 8 | Количество испытаний, для получения знака отличия ГТО | 6 | 7 | 8 |



IV СТУПЕНЬ

(13–15 лет)



Мальчики

Обязательные испытания

Девочки

| | | | Обязательные испытания | | | | | |
|----------------------------|----------------------|----------------------|---|--|--|----------------------|----------------------|----------------------|
| 10,0 сек. | 9,7 сек. | 8,7 сек. | Бег на 60 м | | | 10,9 сек. | 10,6 сек. | 9,6 сек. |
| 9 мин. 55 сек. | 9 мин. 30 сек. | 9 мин. 00 сек. | Бег на 2 км | | | 12 мин. 10 сек. | 11 мин. 40 сек. | 11 мин. 00 сек. |
| Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | или на 3 км | | | - | - | - |
| 4 раза | 6 раза | 10 раз | Подтягивание на высокой перекладине | | | - | - | - |
| - | - | - | или подтягивание на низкой перекладине | | | 9 раз | 11 раз | 18 раз |
| - | - | - | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | | 7 раз | 9 раз | 15 раз |
| Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями | Наклон вперед из положения стоя | | | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами |
| <u>Испытания по выбору</u> | | | | | | | | |
| 330 см | 350 см | 390 см | Прыжок в длину с разбега | | | 280 см | 290 см | 330 см |
| 175 см | 185 см | 200 см | или прыжок в длину с места | | | 150 см | 155 см | 175 см |
| 30 раз | 36 раз | 47 раз | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин | | | 25 раз | 30 раз | 40 раз |
| 30 м | 35 м | 40 м | Метание мяча весом 150 г | | | 18 м | 21 м | 26 м |
| 18 мин. 45 сек | 17 мин. 45 сек | 16 мин. 30 сек | Бег на лыжах на 3 км | | | 22 мин. 30 сек | 21 мин. 30 сек | 19 мин. 30 сек |
| 28 мин. 00 сек | 27 мин. 15 сек | 26 мин. 00 сек | или на 5 км | | | - | - | - |
| Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | или кросс на 3 км по пересеченной местности | | | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| Без учета времени | Без учета времени | 0 мин. 43 сек | Плавание 50 м | | | Без учета времени | Без учета времени | 1 мин. 05 сек |
| 15 очков | 20 очков | 25 очков | Стрельба из пневматической винтовки 10 м | | | 15 очков | 20 очков | 25 очков |
| 18 очков | 25 очков | 30 очков | или из электронного оружия 10 м | | | 18 очков | 25 очков | 30 очков |
| - | - | - | Туристский поход 5 км | | | - | - | - |
| 6 | 7 | 8 | Количество испытаний, для получения знака отличия ГТО | | | 6 | 7 | 8 |



V СТУПЕНЬ

(16–17 лет)



Юноши

Обязательные испытания

Девушки

| Юноши | Обязательные испытания | | | Девушки | | |
|---------------------|------------------------|--------------------|--|--------------------|--------------------|-------------------|
| 14,6 сек. | 14,3 сек. | 13,8 сек. | Бег на 100 м | 18,0 сек. | 17,6 сек. | 16,3 сек. |
| 9 мин. 20 сек. | 8 мин. 50 сек. | 7 мин. 50 сек. | Бег на 2 км | 11 мин. 50 сек. | 11 мин. 20 сек. | 9 мин. 50 сек. |
| 15 мин. 10 сек. | 14 мин. 40 сек. | 13 мин. 10 сек. | или на 3 км | - | - | - |
| 8 раз | 10 раза | 13 раз | Подтягивание на высокой перекладине | - | - | - |
| 15 раз | 25 раз | 35 раз | или рывок гири 16 кг | - | - | - |
| - | - | - | или подтягивание на низкой перекладине | 11 раз | 13 раз | 19 раз |
| - | - | - | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 9 раз | 10 раз | 16 раз |
| 6 раз | 8 раз | 13 раз | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 7 раз | 9 раз | 16 раз |
| Испытания по выбору | | | | | | |
| 360 см | 380 см | 440 см | Прыжок в длину с разбега | 310 см | 320 см | 360 см |
| 200 см | 210 см | 230 см | или прыжок в длину с места | 160 см | 170 см | 185 см |
| 30 раз | 40 раз | 50 раз | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин | 20 раз | 30 раз | 40 раз |
| 27 м | 32 м | 38 м | Метание спортивного снаряда весом 700 г | - | - | - |
| - | - | - | или весом 500 г | 13 м | 17 м | 21 м |
| - | - | - | Бег на лыжах на 3 км | 19 мин. 15 сек | 18 мин. 45 сек | 17 мин. 30 сек |
| 25 мин. 40 сек | 25 мин. 00 сек | 23 мин. 40 сек | или на 5 км | - | - | - |
| - | - | - | или кросс на 3 км по пересеченной местности | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | или кросс на 5 км по пересеченной местности | - | - | - |
| Без учета времени | Без учета времени | 0 мин. 41 сек | Плавание 50 м | Без учета времени | Без учета времени | 1 мин. 10 секи |
| 15 очков | 20 очков | 25 очков | Стрельба из пневматической винтовки 10 м | 15 очков | 20 очков | 25 очков |
| 18 очков | 25 очков | 30 очков | или из электронного оружия 10 м | 18 очков | 25 очков | 30 очков |
| - | - | - | Туристский поход 5 км | - | - | - |
| 6 | 7 | 8 | Количество испытаний, для получения знака отличия ГТО | 6 | 7 | 8 |