**I. Ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет)**. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО**) 1-2класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  | |
| N | | Виды испытаний | | | Нормативы | | | | | | | | |
|  | | (тесты) | | | **Мальчики** | | | | | **Девочки** | | | |
|  | |  | | | **Бронзовый знак** | | | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Челночный бег 3x10 м (с) | | | | | **10,4** | | **10,1** | **9,2** | **10,9** | **10,7** | **9,7** | |
|  | или бег на 30 м (с) | | | | | **6,9** | | **6,7** | **5,9** | **7,2** | **7,0** | **6,2** | |
| 2. | Смешанное передвижение1км | | | | | Без учета времени | | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | |
| 3. | Подтягивание | | | | | **2** | | **3** | **4** | - | - | - | |
|  | или подтягивание из виса лежа | | | | | **5** | | **6** | **13** | **4** | **5** | **11** | |
|  | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа | | | | | **7** | | **9** | **17** | **4** | **5** | **11** | |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя спрямыми ногами | | | | | Касание пола пальцами рук | | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | | Прыжок в длину с места | | | | **115** | | **120** | **140** | **110** | **115** | | **135** |
| 6. | | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м | | | | **2** | | **3** | **4** | **2** | **3** | | **4** |
| 7. | | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) | | | | **8.45** | | **8.30** | **8.00** | **9.15** | **9.00** | | **8.30** |
|  | | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | | | | Без учета времени | | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | | Без учета |
|  | | Или передвижение на 1,5 км по пересеченной местности\* | | | | Без учета времени | | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | | Без учета времени |
| \* Для бесснежных районов страны. | | | | | | | | | | | | | |
| 8. | | | Плавание без учета | | | | **10** | **10** | **15** | **10** | **10** | **15** | |
| Количество видов испытаний (тестов) | | | | | | | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака | | | | | | |  |  |  |  |  |  | |
| ГТО | | | | | | | **6** | **6** | **7** | **6** | **6** | **7** | |

**II. Ступень (возрастная группа от 9 до 10 лет)** 1. Виды испытаний (тесты) и нормативы **3-4класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | | |  |  |  |  |  |
| N | Виды испытаний | Нормативы | | | | | | | |
| п/п | (тесты) | **Мальчики** | | | | | **Девочки** | | |
|  |  | **Бронзовый знак** | | | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | **12,0** | | | **11,6** | **10,5** | **12,9** | **12,3** | **11,0** |
| 2. | Бег на 1 км | **6.30** | | | **6.10** | **4.50** | **6.50** | **6.30** | **6.00** |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой) | **2** | | | **3** | **5** | **-** | **-** | **-** |
|  | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | **-** | | | **-** | **-** | **7** | **9** | **15** |
|  | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | **9** | | | **12** | **16** | **5** | **7** | **12** |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | | | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол 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, с) | | | **8.15** | **7.45** | **6.45** | **8.40** | **8.20** | **7.30** |
|  | или на 2 км | | | Без учета | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
|  | или кросс на 2 км по местности\* | | | Без учета | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 8. | Плавание без учета времени (м) | | **25** | | **25** | **50** | **25** | **25** | **50** |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | | **8** | | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | | **6** | | **6** | **7** | **6** | **6** | **7** |

**III. Ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет)**. Виды испытаний (тесты) и нормативы **5-6класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| N | | | Виды испытаний | Нормативы | | | | | | | | | | |
| п/п | | | (тесты) | **Мальчики** | | | | | **Девочки** | | | | | |
|  | | |  | **Бронзовый знак** | | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | | **Бронзовый знак** | | **Серебряный знак** | | | **Золотой знак** |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бег на 60 м (с) | | | **11,0** | | **10,8** | **9,9** | | **11,4** | | **11,2** | | | **10,3** |
| 2 | Бег на 1,5 км | | | **8.35** | | **7.55** | **7.10** | | **8.55** | | **8.35** | | | **8.00** |
|  | или на 2 км (мин, с) | | | **10.25** | | **10.00** | **9.30** | | **12.30** | | **12.00** | | | **11.30** |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой | | | **3** | | **4** | **7** | | **-** | | **-** | | | **-** |
|  | или подтягивание из виса лежа на низкой | | | **-** | | **-** | **-** | | **9** | | **11** | | | **17** |
|  | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | | **12** | | **14** | **20** | | **7** | | **8** | | | **14** |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | | | Касание пола пальцами рук | | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | | Касание пола пальцами рук | | Касание пола пальцами рук | | | 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 | | | **150** | **160** | **175** | | **140** | | **145** | | | **165** |
| 6. | | Метание мяча весом 150 г (м) | | | **25** | **28** | **34** | | **14** | | **18** | | | **22** |
| 7. | | Бег на лыжах на 2км | | | **14.10** | **13.50** | **13.00** | | **14.50** | | **14.30** | | | **13.50** |
|  | | или на 3 км | | | Без учета | Без учета времени | Без учета времени | | Без учета времени | | Без учета времени | | | Без учета времени |
|  | | или кросс на 3 км по местности\* | | | Без учета | Без учета времени | Без учета времени | | Без учета времени | | Без учета времени | | | Без учета времени |
| 8. | | Плавание 50 м (мин, с) | | | Без учета | Без учета времени | 0.50 | | Без учета времени | | Без учета времени | | | 1.05 |
| 9. | | Стрельба из винтовки дистанция -5 м | | | **10** | **15** | **20** | | **10** | | **15** | | | **20** |
|  | | или из электронного оружия дистанция 5 м | | | **13** | **20** | **25** | | **13** | | **20** | | | **25** |
| 10. | | Туристский поход | | | **Туристский поход на дистанцию 5 км** | | | | | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) | | | | | **10** | **10** | | **10** | | **10** | | **10** | **10** | |
| Количество видов испытаний (тестов)для ГТО | | | | | **6** | **7** | | **8** | | **6** | | **7** | **8** | |

**IV. Ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет) 7-9класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| N | | Виды | | Нормативы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| п/п | | испытаний | | **Мальчики** | | | | | | | | | **Девочки** | | | | | | | | | | | |
|  | | (тесты) | | **Бронзовый знак** | | | **Серебряный знак** | | | | **Золотой знак** | | **Бронзовый знак** | | | | | **Серебряный знак** | | | | **Золотой знак** | | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | Бег на 60 м (с) | | | **10,0** | | **9,7** | | | | **8,7** | | **10,9** | | | | | **10,6** | | | | **9,6** | | |
| 2. | | Бег на 2 км (мин, с) | | | **9.55** | | **9.30** | | | | **9.00** | | **12.10** | | | | | **11.40** | | | | **11.00** | | |
|  | | или на 3 км | | | Без учета | | Без учета | | | | Безучета | | - | | | | | - | | | | - | | |
| 3. | | Подтягивание из ви | | | **4** | | **6** | | | | **10** | | **-** | | | | | **-** | | | | **-** | | |
|  | | или подтягивание из виса лежа | | | **-** | | **-** | | | | **-** | | **9** | | | | | **11** | | | | **18** | | |
|  | | или сгибание и разгибание рук | | | **-** | | **-** | | | | **-** | | **7** | | | | | **9** | | | | **15** | | |
| 4. | | Наклон вперед из положения стоя | | | Касание пола пальцами рук | | Касание пола пальцами рук | | | | Достать пол ладонями | | Касание пола пальцами рук | | | | | Касание пола пальцами рук | | | | Касание пола пальцами рук | | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | | Прыжок в длину с разбега (см) | | | **330** | | **350** | | | | **390** | | **280** | | | | | **290** | | | | **330** | | |
|  | | или прыжок в длину | | | **175** | | **185** | | | | **200** | | **150** | | | | | **155** | | | | **175** | | |
| 6. | | Поднимание туловища за 1мин | | | **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 | | | **18.45** | | **17.45** | | | | **16.30** | | **22.30** | | | | | **21.30** | | | | **19.30** | | |
|  | | или на 5 км (мин, с) | | | **28.00** | | **27.15** | | | | **26.00** | | **-** | | | | | **-** | | | | **-** | | |
|  | | или кросс на 3 км по местности\* | | | Без учета времени | | Без учета времени | | | | Без учета времени | | Без учета времени | | | | | Без учета времени | | | | Без учета | | |
| 9. | | Плавание на 50 м (мин, с) | | | Без учета времени | | Без учета времени | | | | 0.43 | | Без учета времени | | | | | Без учета времени | | | | 1.05 | | |
| 10. | | Стрельба дистанция - 10 м (очки) | | | **15** | | **20** | | | | **25** | | **15** | | | | | **20** | | | | **25** | | |
|  | | или из электронного оружия, дистанция - | | | **18** | | **25** | | | | **30** | | **18** | | | | | **25** | | | | **30** | | |
| 11. | | Туристский поход | | | **Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) | | | | | **11** | | | **11** | | **11** | | | | | **11** | | | | **11** | | | | **11** | |
| Количество видов испыта-ний (тестов), которые необ-ходимо выполнить | | | | **6** | | **7** | | | | **8** | | | **6** | | | | | | **7** | | | | **8** | |
|  | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |

**V. Ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет)**. Виды испытаний (тесты) и нормативы **10-11класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | |  |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  |  | |
| N | | | Виды испытаний | Нормативы | | | | | | | | | | | | | | | |
| п/п | | | (тесты) | **Юноши** | | | | | | | | | **Девушки** | | | | | | |
|  | | |  | | **Бронзовый знак** | | | **Серебряный знак** | | **Золотой знак** | | | **Бронзовый знак** | | **Серебряный знак** | | | | **Золотой знак** |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бег на 100 м (с) | | | | | **14,6** | | **14,3** | | **13,8** | | | **18,0** | | | **17,6** | | | **16,3** |
| 2 | Бег на 2 км (мин, с) | | | | | **9.20** | | **8.50** | | **7.50** | | | **11.50** | | | **11.20** | | | **9.50** |
|  | или на 3 км (мин, с) | | | | | **15.10** | | **14.40** | | **13.10** | | | **-** | | | **-** | | | **-** |
| 3 | Подтягивание из виса | | | | | **8** | | **10** | | **13** | | | **-** | | | **-** | | | **-** |
|  | или рывок гири 16 кг | | | | | **15** | | **25** | | **35** | | | **-** | | | **-** | | | **-** |
|  | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | | | | | **-** | | **-** | | **-** | | | **11** | | | **13** | | | **19** |
|  | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | | | | **-** | | **-** | | **-** | | | **9** | | | **10** | | | **16** |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | | | | | **6** | | **8** | | **13** | | | **7** | | | **9** | | | **16** |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | Прыжок в длину с разбега (см) | | | | **360** | | **380** | | | **440** | | **310** | | | **320** | | | **360** |
|  | | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | | | **200** | | **210** | | | **230** | | **160** | | | **170** | | | **185** |
| 6 | | Поднимание туловища из по-ложения лежа на спине 1 мин | | | | **30** | | **40** | | | **50** | | **20** | | | **30** | | | **40** |
| 7 | | Метание спортивного снаряда | | | | **27** | | **32** | | | **38** | | **-** | | | **-** | | | **-** |
|  | |  | | | | **-** | | **-** | | | **-** | | **13** | | | **17** | | | **21** |
| 8 | | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | | | | **-** | | **-** | | | **-** | | **19.15** | | | **18.45** | | | **17.30** |
|  | | или на 5 км (мин, с) | | | | **25.40** | | **25.00** | | | **23.40** | | - | | | - | | | - |
|  | | или кросс на 3 км по пересеченной местности\* | | | | - | | - | | | - | | Без учета времени | | | Без учета времени | | | Без учета |
|  | | или кросс на 5 км по пересеченной местности\* | | | | Без учета | | Без учета времени | | | Без учета | | - | | | - | | | - |
| 9 | | Плавание на 50 м (мин, с) | | | | Без учета | | Без учета времени | | | **0.41** | | Без учета времени | | | Без учета времени | | | **1.10** |
| 10 | | Стрельба дистанция 10 м | | | | **15** | | **20** | | | **25** | | **15** | | | **20** | | | **25** |
|  | | или из электронного оружия -10 м (очки) | | | | **18** | | **25** | | | **30** | | **18** | | | **25** | | | **30** |
| 11. | | Туристский поход с | | | | **Туристский поход с проверкой туристских навыко 10км** | | | | | | | | | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | | | | | **11** | | **11** | | | **11** | | **11** | | | **11** | | | **11** | |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо | | | | | | **6** | | **7** | | | **8** | | **6** | | | **7** | | | **8** | |
|  | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | |