**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**  |
|  |  |  |