

Сводная таблица нормативов ГТО

Комплекс для учащихся общеобразовательных учреждений состоит из пяти ступеней:
(в первых классах школьники знакомятся с видами испытаний, но нормы не сдают)

I ступень – 1-2 классы (6-8 лет)

II ступень – 3-4 классы (9-10 лет)

III ступень – 5-7 классы (11-13 лет)

№	Виды испытаний	I ступень				II ступень				III ступень			
		мал.		дев.		мал.		дев.		мал.		дев.	
п	п	сер.	зол	сер.	зол	сер.	зол	сер.	зол	сер.	зол	сер.	зол
1	Челночный бег 3x10м (сек.)	9,8	9,1	10,4	9,6								
	или Бег с 30м(сек.)	6,2	5,7	6,3	5,8								
	Бег 60 м (сек.)					10,6	10,0	11,0	10,4	10,2	9,4	10,4	9,8
	Бег 100 м (сек.)												
2	Бег 600 м (мин)	БУВ	БУВ	БУВ	БУВ	2,15	2,08	2,28	2,20				
	Бег 1000 м (сек.)												
	Бег 1500 м (мин)					БУВ	БУВ	БУВ	БУВ	7,3	7	8	7,3
	Бег 2000 м (мин.)												
	Бег 3000 м (мин.)									БУВ	БУВ	БУВ	БУВ
	Бег 5000 м (сек.)												
3	Прыжок в длину с разбега (м)					3	3,4	2,6	3	3,5	3,8	3	3,5
	или Прыжок в длину с места (м)	1,1	1,2	1	1,1	1,3	1,5	1,2	1,3	1,7	1,9	1,5	1,65
4	Метание мяча в цель с 6м (кол-во попаданий)	3	4	3	4								
	Метание мяча 150г (м)					30	35	19	24	31	40	20	25
5	Подтягивание на высокой перекладине	3	5	-	-	4	6	-	-	5	8	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	8	13	-	-	10	15	-	-	15	19
6	Наклон вперед с прямыми ногами (достать пол)	пальцам и рук	ладонями	пальцами рук	ладонями	пальцами рук	ладонями	пальцами рук	ладонями	пальцами рук	ладонями	пальцами рук	ладонями
7	Лыжные гонки 1 км (мин.)	8,3	8	9	8,3	7	6,3	7,3	7				
	Лыжные гонки 2 км (мин.)	БУВ	БУВ	БУВ	БУВ	БУВ	БУВ	БУВ	БУВ	14	13	14,3	14
	Лыжные гонки 3 км									БУВ	БУВ	БУВ	БУВ
8	Плавание 50м (мин.)										III ю/р		III ю/р
10	Туристский поход с проверкой туристских навыков												

* БУВ – Без Учета Времени

IV ступень – 8-9 классы (14-15 лет)

V ступень – 10-11 классы (16-17 лет)

№	Виды испытаний	IV ступень				V ступень			
		мал.		дев.		юн.		дев.	
п	п	сер.	зол	сер.	зол	сер.	зол	сер.	зол
	Бег 60 м (сек.)	9,2	8,4	10,2	9,6				
	Бег 100 м (сек.)					14,0	13,5	16,5	15,7

	Бег 2000 м (мин.)	10	9,2	12	10,2	-	-	10,4	9,5
	Бег 3000 м (мин.)	БУВ	БУВ	БУВ	БУВ	13,5	13,0	БУВ	БУВ
	Бег 5000 м (сек.)					БУВ	БУВ		
3	Прыжок в длину с разбега (м)	3,8	4,3	3,3	3,7	4,2	4,6	3,4	3,8
	или	или	или	или	или	или	или	или	или
	Прыжок в длину с места (м)	2,1	2,3	1,8	2	2,3	2,4	1,75	1,9
	Метание мяча 150г (м)	40	45	23	26				
	Метание гранаты 500 гр. (м)					-	-	18	20
	Метание гранаты 700 гр. (м.)					30	32,5	-	-
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	8	10	-	-	10	12	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	19	22	-	-	22	27
6	Наклон вперед с прямыми ногами (достать пол)	пальцами рук	ладонями	пальцами рук	ладонями	пальцами рук	ладонями	пальцами рук	ладонями
7	Лыжные гонки 1 км (мин.)								
	Лыжные гонки 2 км (мин.)								
	Лыжные гонки 5 км (мин.)							БУВ	БУВ
	или								
	Лыжные гонки 10 км (мин.)					БУВ	БУВ		
	Лыжные гонки 3 км (мин.)	18,0	17,3	20,0	19,3	-	-	19,0	18,3
	или								
	Лыжные гонки 5 км (мин.)					27,0	25,0	-	-
8	Плавание 50м (мин.)		III ю/р		III ю/р		III ю/р		III ю/р
9	Стрельба из пневматической винтовки – упражнение ВП-2 (очки)					90	110	90	110
10	Туристский поход с проверкой туристских навыков								

№№ пп	Виды испытаний	VI ступень				VII ступень			
		юн. сер.	зол	дев. сер.	зол	муж. сер.	зол	жен. сер.	зол
	Бег 60 м (сек.)								
	Бег 100 м (сек.)	13,7	13,3	16,3	15,5	14,6	14,2	16,0	15,0
	Бег 2000 м (мин.)	-	-	12	10,2	-	-	12	11,3
	Бег 3000 м (мин.)	13,2	12,25	-	-	13,5	12,1	-	-
	Бег 5000 м (сек.)								
3	Прыжок в длину с разбега (м)	3,8	4,3	3,3	3,7				
	или	или	или	или	или				
	Прыжок в длину с места (м)	2,1	2,3	1,8	2	2,3	2,4	1,75	1,9
	Метание мяча 150г (м)								
	Метание гранаты 500 гр. (м)	-	-	22	27	-	-	19	23
	Метание гранаты 700 гр. (м.)	38	42,5	-	-	36	42	-	-
5	Подтягивание (раз)	11	13	-	-	10	12	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	25	30	-	-	20	25
6	Наклон вперед с прямыми ногами (достать пол)	пальцами рук	ладонями	пальцами рук	ладонями	пальцами рук	ладонями	пальцами рук	ладонями
7	Лыжные гонки 1 км (мин.)								
	Лыжные гонки 2 км (мин.)								
	Лыжные гонки 5 км (мин.)	25,3	23,3	-	-	26,0	24,0	-	-
	или	или	или			или	или		
	Лыжные гонки 10 км (мин.)	53,0	50,0	-	-	54,0	51,0	-	-
	Лыжные гонки 3 км (мин.)	-	-	19,0	17,0	-	-	20,0	18,0
	или			или	или		или	или	
	Лыжные гонки 5 км (мин.)	-	-	35,0	30,0	-	-	36,0	32,0
8	Плавание 50м (мин.)	БУВ	0,42	БУВ	1,0	БУВ	0,46	БУВ	1,1
9	Стрельба из пневматической винтовки – упражнение ВП-2 (очки)	110	130	110	130	110	130	110	130
10	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями				В соответствии с возрастными требованиями			