

1 ступень - Нормы ГТО для школьников 6-8 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 6-8 лет					
		Мальчики			Девочки		
		■	■	■	■	■	■
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами	Ладонями	Пальцами	Ладонями		
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.39
	или на 2 км	Без учета времени					
9.	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		4	5	6	4	5	6
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

6 ступень - Нормы ГТО для женщин 18-29 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
		■	■	■	■	■	■
1.	Бег на 100 м (сек.)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8

2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	14	10	12	14
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	34	40	47	30	35	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+8	+11	+16	+7	+9	+13

Испытания (тесты) по выбору

7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин., сек.)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		1.10	Без учета		1.14
10.	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
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					

Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе

Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**

* Для бесснежных районов страны

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

7 ступень - Нормы ГТО для женщин 30-39 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		30-34			35-39		
		■	■	■	■	■	■
1.	Бег на 2 км (мин., сек.)	12.45	12.30	12.00	13.15	13.00	12.30
2.	Прыжок в длину с места (см)	160	170	185	150	165	180
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	12	15	20	12	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	6	8	12	6	8	12

	(кол-во раз)						
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	35	45	25	30	40
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	до пола	+7	+9	до пола	+4	+6
Испытания (тесты) по выбору							
6.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	13	16	19	-	-	-
7.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	22.00	21.00	19.00	23.00	22.00	20.00
	или на 5 км (мин., сек.)	39.00	37.00	33.00	40.00	38.00	34.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		1.25	Без учета		1.30
9.	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
10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	7	5	6	7
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

8 ступень - Нормы ГТО для женщин 40-49 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)	
		40-44	45-49
Обязательные испытания (тесты)			
1.	Бег на 2 км (мин., сек.)	13.30	15.00
	или на 3 км	Без учета времени	
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	15	10
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	10
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	25	20
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	
Испытания (тесты) по выбору			
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	19.00	21.00
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени	
6.	Плавание без учета времени (м)	50	50
7.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	25	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	30	30
8.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с	

		возрастными требованиями	
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		8	8
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	5
* Для бесснежных районов страны			
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.			

9 ступень - Нормы ГТО для женщин 50-59 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)	
		50-54	55-59
Обязательные испытания (тесты)			
1.	Бег на 2 км (мин., сек.) или на 3 км	17.00	19.00
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10 8	8 6
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	15	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пальцами до пола	
Испытания (тесты) по выбору			
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.) или кросс на 3 км по пересеченной местности*	23.00	25.00
6.	Плавание без учета времени (м)	50	50
7.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	25	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	30	30
8.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями	
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		8	8
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		4	4
* Для бесснежных районов страны			
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.			