**Нормы ГТО для школьников 9-10 лет (2 ступень)**

**Обязательные испытания (тесты)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения** | **Мальчики золотой значок** | **Мальчики серебряный значок** | **Мальчики бронзовый значок** | **Девочки золотой значок** | **Девочки серебряный значок** | **Девочки бронзовый значок** |
| 1 | Бег 60 м (сек) | 10.5 | 11.6 | 12.0 | 11.0 | 12.3 | 12.9 |
| 2 | Бег 1 км (мин, сек) | 4.50 | 6.10 | 6.30 | 6.00 | 6.30 | 6.50 |
| 3 | Подтягивание из положения виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 5 | 3 | 2 | - | - | - |
| Подтягивание из положения виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | 15 | 9 | 7 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 16 | 12 | 9 | 12 | 7 | 5 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пол ладонями | Достать пол пальцами | | Достать пол ладонями | Достать пол пальцами | |
| 5 | Прыжок в длину с разбега (см) | 290 | 220 | 190 | 260 | 200 | 190 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 160 | 140 | 130 | 150 | 130 | 125 |

**Испытания (тесты) на выбор**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения** | **Мальчики золотой значок** | **Мальчики серебряный значок** | **Мальчики бронзовый значок** | **Девочки золотой значок** | **Девочки серебряный значок** | **Девочки бронзовый значок** |
| 6 | Метание мяча весом 150 г (м) | 32 | 27 | 24 | 17 | 15 | 13 |
| 7 | Кросс на 2 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | | | Без учета времени | | |

**\*** Для бесснежных районов

**Нормы ГТО для школьников 11-12 лет (3 ступень)**

**Обязательные испытания (тесты)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения** | **Мальчики золотой значок** | **Мальчики серебряный значок** | **Мальчики бронзовый значок** | **Девочки золотой значок** | **Девочки серебряный значок** | **Девочки бронзовый значок** |
| 1 | Бег 60 м (сек) | 9.9 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.2 | 11.4 |
| 2 | Бег 1,5 км (мин, сек) | 7.10 | 7.55 | 8.35 | 8.00 | 8.35 | 8.55 |
| Бег 2 км (мин, сек) | 9.30 | 10.00 | 10.25 | 11.30 | 12.00 | 12.30 |
| 3 | Подтягивание из положения виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 7 | 4 | 3 | - | - | - |
| Подтягивание из положения виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | 17 | 11 | 9 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 20 | 14 | 12 | 14 | 8 | 7 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пол ладонями | Достать пол пальцами | | Достать пол ладонями | Достать пол пальцами | |
| 5 | Прыжок в длину с разбега (см) | 330 | 290 | 280 | 300 | 260 | 240 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 175 | 160 | 150 | 165 | 145 | 140 |

**Испытания (тесты) на выбор**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения** | **Мальчики золотой значок** | **Мальчики серебряный значок** | **Мальчики бронзовый значок** | **Девочки золотой значок** | **Девочки серебряный значок** | **Девочки бронзовый значок** |
| 6 | Метание мяча весом 150 г (м) | 34 | 28 | 25 | 22 | 18 | 14 |
| 7 | Кросс на 2 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | | | Без учета времени | | |

**\*** Для бесснежных районов

**Нормы ГТО для школьников 13-15 лет (4 ступень)**

**Обязательные испытания (тесты)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения** | **Мальчики золотой значок** | **Мальчики серебряный значок** | **Мальчики бронзовый значок** | **Девочки золотой значок** | **Девочки серебряный значок** | **Девочки бронзовый значок** |
| 1 | Бег 60 м (сек) | 9.9 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.2 | 11.4 |
| 2 | Бег 2 км (мин, сек) | 9.00 | 9.30 | 9.55 | 11.00 | 11.40 | 12.10 |
| Бег 3 км (мин, сек) | Без учета времени | | | - | - | - |
| 3 | Подтягивание из положения виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 10 | 6 | 4 | - | - | - |
| Подтягивание из положения виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | 18 | 11 | 9 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) |  |  |  | 15 | 9 | 7 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пол ладонями | Достать пол пальцами | | Достать пол ладонями | Достать пол пальцами | |
| 5 | Прыжок в длину с разбега (см) | 390 | 350 | 330 | 330 | 290 | 280 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 200 | 185 | 175 | 175 | 155 | 150 |

**Испытания (тесты) на выбор**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения** | **Мальчики золотой значок** | **Мальчики серебряный значок** | **Мальчики бронзовый значок** | **Девочки золотой значок** | **Девочки серебряный значок** | **Девочки бронзовый значок** |
| 6 | Метание мяча весом 150 г (м) | 40 | 35 | 30 | 26 | 21 | 18 |
| 7 | Кросс на 3 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | | | Без учета времени | | |

**\*** Для бесснежных районов

**Нормы ГТО для школьников 16-17 лет (5 ступень)**

**Обязательные испытания (тесты)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения** | **Мальчики золотой значок** | **Мальчики серебряный значок** | **Мальчики бронзовый значок** | **Девочки золотой значок** | **Девочки серебряный значок** | **Девочки бронзовый значок** |
| 1 | Бег 100 м (сек) | 13.8 | 14.3 | 14.6 | 16.3 | 17.6 | 18.0 |
| 2 | Бег 2 км (мин, сек) | 7.50 | 8.50 | 9.20 | 9.50 | 11.20 | 11.50 |
| Бег 3 км (мин, сек) | 13.10 | 14.40 | 15.10 | - | - | - |
| 3 | Подтягивание из положения виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 13 | 10 | 8 | - | - | - |
| Подтягивание из положения виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | 19 | 13 | 11 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) |  |  |  | 16 | 10 | 9 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пол ладонями | Достать пол пальцами | | Достать пол ладонями | Достать пол пальцами | |
| 5 | Прыжок в длину с разбега (см) | 440 | 380 | 360 | 360 | 320 | 310 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 230 | 210 | 200 | 185 | 170 | 160 |

**Испытания (тесты) на выбор**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения** | **Мальчики золотой значок** | **Мальчики серебряный значок** | **Мальчики бронзовый значок** | **Девочки золотой значок** | **Девочки серебряный значок** | **Девочки бронзовый значок** |
| 6 | Метание гранаты весом 700 г (м) | 38 | 32 | 27 | - | - | - |
| Метание гранаты весом 500 г (м) | - | - | - | 21 | 17 | 13 |
| 7 | Кросс на 3 км по пересеченной местности\* | - | - | - | Без учета времени | | |
|  | Кросс на 5 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | | | - | - | - |

**\*** Для бесснежных районов