



Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ДЕВОЧКИ

№ п/п	Вид испытания	1 степень 6-8 лет 2009-2007 гг	2 степень 9-10 лет 2006-2005 гг	3 степень 11-12 лет 2004-2003 гг	4 степень 13-15 лет 2002-2000 гг	5 степень 16-17 лет 1999-1998 гг
обязательные испытания (тесты)						
1	Челночный бег 3×10 м (с)	Золото — 9,7 Серебро — 10,7 Бронза — 10,9	-	-	-	-
	Бег на короткие дистанции (с)	на 30 м Золото — 6,2 Серебро — 7,0 Бронза — 7,2	на 60 м Золото — 11,0 Серебро — 12,3 Бронза — 12,9	на 60 м Золото — 10,3 Серебро — 11,2 Бронза — 11,4	на 60 м Золото — 9,6 Серебро — 10,6 Бронза — 10,9	на 100 м Золото — 16,3 Серебро — 17,6 Бронза — 18,0
2	Бег на длинные дистанции (мин)	на 1 км Смешанное передвижение без учета времени	на 1 км Золото — 6.00 Серебро — 6.30 Бронза — 6.50	на 1,5 км Золото — 8.00 Серебро — 8.35 Бронза — 8.55	на 2 км Золото — 11.00 Серебро — 11.40 Бронза — 12.10	на 2 км Золото — 9.50 Серебро — 11.20 Бронза — 11.50
	Бег на длинные дистанции альтернатива (мин)	-	-	на 2 км Золото — 11.30 Серебро — 12.00 Бронза — 12.30	-	-
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	Золото — 11 Серебро — 5 Бронза — 4	Золото — 15 Серебро — 9 Бронза — 7	Золото — 17 Серебро — 11 Бронза — 9	Золото — 18 Серебро — 11 Бронза — 9	Золото — 19 Серебро — 13 Бронза — 11
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание) (кол-во раз)	Золото — 11 Серебро — 5 Бронза — 4	Золото — 12 Серебро — 7 Бронза — 5	Золото — 14 Серебро — 8 Бронза — 7	Золото — 15 Серебро — 9 Бронза — 7	Золото — 16 Серебро — 10 Бронза — 9
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	на полу Золото — достать пол ладонями Серебро, Бронза — касание пола пальцами рук	на полу Золото — достать пол ладонями Серебро, Бронза — касание пола пальцами рук	на полу Касание пола пальцами рук	на полу Касание пола пальцами рук	на гимнастической скамье, см Золото — 16 Серебро — 9 Бронза — 7
испытания (тесты) по выбору						
5	Прыжок в длину с разбега (см)	-	Золото — 260 Серебро — 200 Бронза — 190	Золото — 300 Серебро — 260 Бронза — 240	Золото — 330 Серебро — 290 Бронза — 280	Золото — 360 Серебро — 320 Бронза — 310
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Золото — 135 Серебро — 115 Бронза — 110	Золото — 150 Серебро — 130 Бронза — 125	Золото — 165 Серебро — 145 Бронза — 140	Золото — 175 Серебро — 155 Бронза — 150	Золото — 185 Серебро — 170 Бронза — 160
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин)	-	-	-	Золото — 40 Серебро — 30 Бронза — 25	Золото — 40 Серебро — 30 Бронза — 20
7	Метание (м)	теннисный мяч (57г) в цель (кол-во попаданий), дистанция 6 м Золото — 4 Серебро — 3 Бронза — 2	мяч весом 150 г Золото — 17 Серебро — 15 Бронза — 13	мяч весом 150 г Золото — 22 Серебро — 18 Бронза — 14	мяч весом 150 г Золото — 26 Серебро — 21 Бронза — 18	спорт. снаряд весом 500 г Золото — 21 Серебро — 17 Бронза — 13
8	Бег на лыжах (мин, с)	на 1 км Золото — 8.39 Серебро — 9.00 Бронза — 9.15	на 1 км Золото — 7.30 Серебро — 8.20 Бронза — 8.40	на 2 км Золото — 13.50 Серебро — 14.30 Бронза — 14.50	на 3 км Золото — 19.30 Серебро — 21.30 Бронза — 22.30	на 3 км Золото — 17.30 Серебро — 18.45 Бронза — 19.15
	Бег на лыжах альтернатива	на 2 км Без учета времени	на 2 км Без учета времени	на 3 км Без учета времени	-	-



Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Д Е В О Ч К И

№ п/п	Вид испытания	1 ступень 6-8 лет 2009-2007 гг	2 ступень 9-10 лет 2006-2005 гг	3 ступень 11-12 лет 2004-2003 гг	4 ступень 13-15 лет 2002-2000 гг	5 ступень 16-17 лет 1999-1998 гг
9	Плавание (мин, с)	Без учета времени (м) Золото — 15 Серебро — 10 Бронза — 10	Без учета времени (м) Золото — 50 Серебро — 25 Бронза — 25	дистанция 50м Золото — 1.05 Серебро, Бронза — без учета времени	дистанция 50м Золото — 1.05 Серебро, Бронза — без учета времени	дистанция 50м Золото — 1.10 Серебро, Бронза — без учета времени
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку (очки)	-	-	с расстояния 5м Золото — 20 Серебро — 15 Бронза — 10	с расстояния 10м Золото — 25 Серебро — 20 Бронза — 15	с расстояния 10м Золото — 25 Серебро — 20 Бронза — 15
11	Туристический поход с проверкой туристических навыков	-	-	дистанция 5км	дистанция 10км	дистанция 10км
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	10	11	11
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО		Золото — 7 Серебро — 6 Бронза — 6	Золото — 7 Серебро — 6 Бронза — 6	Золото — 8 Серебро — 7 Бронза — 6	Золото — 8 Серебро — 7 Бронза — 6	Золото — 8 Серебро — 7 Бронза — 6