



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

М А Л Ь Ч И 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
обязательные испытания (тесты)						
1	Челночный бег 3×10 м (с)	Золото — 9,2 Серебро — 10,1 Бронза — 10,4	-	-	-	-
	Бег на короткие дистанции (с)	на 30 м Золото — 5,9 Серебро — 6,7 Бронза — 6,9	на 60 м Золото — 10,5 Серебро — 11,6 Бронза — 12,0	на 60 м Золото — 9,9 Серебро — 10,8 Бронза — 11,0	на 60 м Золото — 8,7 Серебро — 9,7 Бронза — 10,0	на 100 м Золото — 13,8 Серебро — 14,3 Бронза — 14,6
2	Бег на длинные дистанции (мин, с)	на 1 км Смешанное передвижение без учета времени	на 1 км Золото — 4.50 Серебро — 6.10 Бронза — 6.30	на 1,5 км Золото — 7.10 Серебро — 7.55 Бронза — 8.35	на 2 км Золото — 9.00 Серебро — 9.30 Бронза — 9.55	на 2 км Золото — 7.50 Серебро — 8.50 Бронза — 9.20
	Бег на длинные дистанции альтернатива (мин, с)	-	-	на 2 км Золото — 9.30 Серебро — 10.00 Бронза — 10.25	на 3 км Без учета времени	на 3 км Золото — 13.10 Серебро — 14.40 Бронза — 15.10
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	Золото — 13 Серебро — 6 Бронза — 5	-	-	-	-
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Золото — 4 Серебро — 3 Бронза — 2	Золото — 5 Серебро — 3 Бронза — 2	Золото — 7 Серебро — 4 Бронза — 3	Золото — 10 Серебро — 6 Бронза — 4	Золото — 13 Серебро — 10 Бронза — 8
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание) (кол-во раз)	Золото — 17 Серебро — 9 Бронза — 7	Золото — 16 Серебро — 12 Бронза — 9	Золото — 20 Серебро — 14 Бронза — 12	-	-
	Рывок гири (кол-во раз) за 4 мин	-	-	-	-	Золото — 35 Серебро — 25 Бронза — 15
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 Золото — достать пол ладонями Серебро, Бронза — касание пола пальцами рук	на гимнастической скамье, см Золото — 13 Серебро — 8 Бронза — 6
испытания (тесты) по выбору						
5	Прыжок в длину с разбега (см)	-	Золото — 290 Серебро — 220 Бронза — 190	Золото — 330 Серебро — 290 Бронза — 280	Золото — 390 Серебро — 350 Бронза — 330	Золото — 440 Серебро — 380 Бронза — 360
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Золото — 140 Серебро — 120 Бронза — 115	Золото — 160 Серебро — 140 Бронза — 130	Золото — 175 Серебро — 160 Бронза — 150	Золото — 200 Серебро — 185 Бронза — 175	Золото — 230 Серебро — 210 Бронза — 200
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин)	-	-	-	Золото — 47 Серебро — 36 Бронза — 30	Золото — 50 Серебро — 40 Бронза — 30
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 — 32 Серебро — 27 Бронза — 24	мяч весом 150 г Золото — 34 Серебро — 28 Бронза — 25	мяч весом 150 г Золото — 40 Серебро — 35 Бронза — 30	спорт. снаряд весом 700 г Золото — 38 Серебро — 32 Бронза — 27



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

М А Л Ь Ч И 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
8	Бег на лыжах (мин, с)	на 1 км Золото — 8.00 Серебро — 8.30 Бронза — 8.45	на 1 км Золото — 6.45 Серебро — 7.45 Бронза — 8.15	на 2 км Золото — 13.00 Серебро — 13.50 Бронза — 14.10	на 3 км Золото — 16.30 Серебро — 17.45 Бронза — 18.45	на 5 км Золото — 23.40 Серебро — 25.00 Бронза — 25.40
	Бег на лыжах альтернатива (мин, с)	на 2 км Без учета времени	на 2 км Без учета времени	на 3 км Без учета времени	на 5 км Золото — 26.00 Серебро — 27.15 Бронза — 28.00	-
9	Плавание (мин, с)	без учета времени (м) Золото — 15 Серебро, Бронза — 10	без учета времени (м) Золото — 50 Серебро, Бронза — 25	дистанция 50 м Золото — 0.50 Серебро, Бронза — Без учета времени	дистанция 50 м Золото — 0.43 Серебро, Бронза — Без учета времени	дистанция 50 м Золото — 0.41 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 5 км	дистанция 10 км	дистанция 10 км
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