



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ОПЕРАТОР
Всероссийского
комплекса ГТО

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№	Наименование испытания (тесты)	Нормативы						Обязательное количество пропусков
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3	Скоростные возможности
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8	
2.	Шаггитный бег (м)	400	600	800	300	500	700	Выносливость
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	
3.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	Средне-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14	
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	Скоростно-силовые возможности
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	
	Метание технического мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	Координационные способности
	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25	
6.	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)	5	5	5	5	5	5	Прикладные навыки
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса	5	5	5	5	5	5	

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

№	Наименование испытания (тесты)	Нормативы						Обязательное количество пропусков
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1	Бег 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1	Скоростные возможности
	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7:21	6:30	5:12	7:45	6:55	5:55	
	Бег на лыжах 1 км (мин, с)	11:25	9:20	7:55	12:45	10:05	8:18	Выносливость
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9:15	6:55	5:55	9:44	7:20	6:23	
3	Поднимание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	5	-	-	-	Сила
	Поднимание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	10	16	4	7	12	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	11	18	4	7	12	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	122	142	103	117	137	Средне-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	25	37	17	22	32	
6	Метание технического мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4	
7	Плавание на 25 м (мин, с)	3:05	2:36	2:27	3:05	2:36	2:27	Прикладные навыки
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№	Наименование испытания (тесты)	Нормативы						Обязательное количество пропусков
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1	Бег 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5	Скоростные возможности
	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03	
2	Бег на лыжах 1 км (мин, с)	8:25	7:35	6:35	10:15	8:10	7:19	Выносливость
	Кросс на 2 км (Бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:25	15:45	12:45	19:25	17:10	14:45	
3	Поднимание на виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-	Сила
	Поднимание на виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	7	10	16	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13	
4	Наклон вперед на гимнастический стол на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11	Гибкость
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152	
5	Челночный бег 3x10 м (с)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6	Координационные способности
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	33	43	23	28	37	
	Метание мяча весом 150 г (м)	18	22	28	12	15	20	Прикладные навыки
7	Плавание на навыки 50 м (мин, с)	3:00	2:27	2:18	3:00	2:30	2:20	
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса		5	5	6	5	5	6	