**I СТУПЕНЬ — Нормы ГТО**

**(мальчики и девочки 1 - 2 классов, 6 - 8 лет)\***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | брон­зовый значок | сере­бряный значок | золо­той значок | брон­зовый значок | сере­бряный значок | золо­той значок |
| 1. | [Челночный бег](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/001-isp-beg.php#001-1) 3х10 м (сек.) | 10,3 | 10,0 | 9,2 | 10,6 | 10,4 | 9,5 |
| или бег на 30 м (сек.) | 6,9 | 6,7 | 6,0 | 7,1 | 6,8 | 6,2 |
| 2. | [Смешанное передвижение](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/001-isp-beg.php#001-5) 1 000 м (мин.с) | 7.10 | 6.40 | 5.20 | 7.35 | 7.05 | 6.00 |
| 3. | [Подтягивание из виса](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/003-isp-podtygivaniy.php#003-2) на высокой перекла­дине (кол-во раз) | 2 | 3 | 4 | - | - | - |
| или [подтягивание из виса](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/003-isp-podtygivaniy.php#003-1) лежа на низкой перекла­дине 90 см (кол-во раз) | 6 | 9 | 15 | 4 | 6 | 11 |
| или [сгибание и разгибание рук](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/004-isp-sgib-ruka.php#004-1) в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 7 | 10 | 17 | 4 | 6 | 11 |
| 4. | [Наклон вперед](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/006-isp-naklon.php) из положения стоя на гимнасти­ческой скамье (от уровня скамьи - см) | +1 | +3 | +7 | +3 | +5 | +9 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 5. | [Прыжок в длину с места](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/002-isp-pryjok.php#002-1) толчком двумя ногами (см) | 110 | 120 | 140 | 105 | 115 | 135 |
| 6. | [Метание теннисного мяча в цель,](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/007-isp-metanie.php#007-02) дистанция 6 м (кол-во попаданий) | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 |
| 7. | [Поднима­ние туловища](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/005-isp-pod-tulovech.php) из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 21 | 24 | 35 | 18 | 21 | 30 |
| 8. | [Бег на лыжах](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/010-isp-lyju.php) на 1 км (мин.сек.) \*\* | 10.15 | 9.00 | 8.00 | 11.00 | 9.30 | 8.30 |
| или [смешанное передви­жение](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/001-isp-beg.php#001-5) по пересе­ченной местности на 1 км (мин.с) | 9.00 | 7.00 | 6.00 | 9.30 | 7.30 | 6.30 |
| 9. | [Плавание](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/009-isp-plavonie.php) на 25 м (мин.с) | 3.00 | 2.40 | 2.30 | 3.00 | 2.40 | 2.30 |
| Кол-во испытаний (тестов) в возрастной группе | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 |
| \* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно. | | | | | | | |

**II СТУПЕНЬ — Нормы ГТО  
(мальчики и девочки 3 - 4 классов, 9 - 10 лет)\***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | брон­зовый значок | сере­бряный значок | золо­той значок | брон­зовый значок | сере­бряный значок | золо­той значок |
| 1. | [Бег](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/001-isp-beg.php) на 30 м (сек.) | 6,2 | 6,0 | 5,4 | 6,4 | 6,2 | 5,6 |
| или бег на 60 м (сек.) | 11,9 | 11,5 | 10,4 | 12,4 | 12,0 | 10,8 |
| 2. | Бег на 1 000 м (мин.сек.) | 6.10 | 5.50 | 4.50 | 6.30 | 6.20 | 5.10 |
| 3. | [Подтягивание из виса](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/003-isp-podtygivaniy.php#003-2) на высокой перекладине (кол-во раз) | 2 | 3 | 5 | - | - | - |
| или [подтягивание из виса](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/003-isp-podtygivaniy.php#003-1) лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | 9 | 12 | 20 | 7 | 9 | 15 |
| или [сгибание и разгибание рук](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/004-isp-sgib-ruka.php#004-1) в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 10 | 13 | 22 | 5 | 7 | 13 |
| 4. | [Наклон вперед](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/006-isp-naklon.php) из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +2 | +4 | +8 | +3 | +5 | +11 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 5. | [Челночный бег](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/001-isp-beg.php#001-1) 3х10 м (с) | 9,6 | 9,3 | 8,5 | 9,9 | 9,5 | 8,7 |
| 6. | [Прыжок в длину с разбега](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/002-isp-pryjok.php#002-2) (см) | 210 | 225 | 285 | 190 | 200 | 250 |
| или [прыжок в длину с места](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/002-isp-pryjok.php#002-1) толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | 160 | 120 | 130 | 150 |
| 7. | [Метание мяча](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/007-isp-metanie.php#007-01) весом 150 г (м) | 19 | 22 | 27 | 13 | 15 | 18 |
| 8. | [Поднимание туловища](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/005-isp-pod-tulovech.php) из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 27 | 32 | 42 | 24 | 27 | 36 |
| 9. | [Бег на лыжах](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/010-isp-lyju.php) на 1 км (мин.сек)\*\* | 8.15 | 7.45 | 6.45 | 8.40 | 8.20 | 7.30 |
| или кросс на 2 км (бег по пресеченной местности (мин.с) | 18.00 | 16.00 | 13.00 | 19.00 | 17.30 | 15.00 |
| 10. | [Плавание](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/009-isp-plavonie.php) на 50 м (мин.сек) | 3.00 | 2.40 | 2.30 | 3.00 | 2.40 | 2.30 |
| Кол-во испытаний (тестов) в возрастной группе | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 |
| \* В выполнении нормативов участвует население до 10 лет включительно. | | | | | | | |

**III СТУПЕНЬ — Нормы ГТО  
(мальчики и девочки 5 - 6 классов, 11 - 12 лет)\***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Обязательные испытания ( тесты)** | | брон­зовый значок | сере­бряный значок | золо­той значок | брон­зовый значок | сере­бряный значок | золо­той значок |
| 1. | [Бег](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/001-isp-beg.php) на 30 м (сек.) | 5,7 | 5,5 | 5,1 | 6,0 | 5,8 | 5,3 |
| или бег на 60 м (сек.) | 10,9 | 10,4 | 9,5 | 11,3 | 10,9 | 10,1 |
| 2. | Бег на 1,5 км (мин.сек) | 8.20 | 8.05 | 6.50 | 8.55 | 8.29 | 7.14 |
| или на 2 км (мин.сек) | 11.10 | 10.20 | 9.20 | 13.00 | 12.10 | 10.40 |
| 3. | [Подтягивание из виса](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/003-isp-podtygivaniy.php#003-2) на высокой перекладине (кол-во раз) | 3 | 4 | 7 | - | - | - |
| или [подтягивание из виса](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/003-isp-podtygivaniy.php#003-1) лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | 11 | 15 | 23 | 9 | 11 | 17 |
| или [сгибание и разгибание рук](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/004-isp-sgib-ruka.php#004-1) в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 13 | 18 | 28 | 7 | 9 | 14 |
| 4. | [Наклон вперед](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/006-isp-naklon.php) из положения стоя на гимнасти­ческой скамье (от уровня скамьи - см) | +3 | +5 | +9 | +4 | +6 | +13 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 5. | [Челночный бег](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/001-isp-beg.php#001-1) 3х10 м (с) | 9,0 | 8,7 | 7,9 | 9,4 | 9,1 | 8,2 |
| 6. | [Прыжок в длину с разбега](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/002-isp-pryjok.php#002-2) (см) | 270 | 280 | 335 | 230 | 240 | 300 |
| или [прыжок в длину с места](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/002-isp-pryjok.php#002-1) толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 180 | 135 | 145 | 165 |
| 7. | [Метание мяча](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/007-isp-metanie.php#007-01) весом 150 г (м) | 24 | 26 | 33 | 16 | 18 | 22 |
| 8. | [Поднимание туловища](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/005-isp-pod-tulovech.php) из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 32 | 36 | 46 | 28 | 30 | 40 |
| 9. | [Бег на лыжах](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/010-isp-lyju.php) на 2 км (мин.сек)\*\* | 14.10 | 13.50 | 12.30 | 15.00 | 14.40 | 13.30 |
| или кросс на 3 км (бег по пресеченной местности (мин.с) | 18.30 | 17.30 | 16.00 | 21.00 | 20.00 | 17.40 |
| 10. | [Плавание](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/009-isp-plavonie.php) на 50 м (мин.сек) | 1.30 | 1.20 | 1.00 | 1.35 | 1.25 | 1.01 |
| 11. | [Стрельба из пневматической винтовки](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/011-isp-strelba.php) с открытым прицелом из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки,дистанция 10 м (очки) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| или из пневмати­ческой винтовки с диоптри­ческим прицелом, либо "электронного оружия" | 13 | 20 | 25 | 13 | 20 | 25 |
| 12. | [Туристи­ческий поход](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/012-isp-poxod.php) с проверкой туристических навыков (протяжен­ность не менее, км) | 5 | | | | | |
| Кол-во испытаний (тестов) в возрастной группе | | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО | | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 |

**IV СТУПЕНЬ — Нормы ГТО  
(юноши и девушки 7 - 9 классов, 13 - 15 лет)\***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | брон­зовый значок | сере­бряный значок | золо­той значок | брон­зовый значок | сере­бряный значок | золо­той значок |
| 1. | [Бег](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/001-isp-beg.php) на 30 м (сек.) | 5,3 | 5,1 | 4,7 | 5,6 | 5,4 | 5,0 |
| или бег на 60 м (сек.) | 9,6 | 9,2 | 8,2 | 10,6 | 10,4 | 9,6 |
| 2. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 10.00 | 9.40 | 8.10 | 12.10 | 11.40 | 10.00 |
| или на 3 км (мин., сек.) | 15.20 | 14.50 | 13.00 | - | - | - |
| 3. | [Подтягивание из виса](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/003-isp-podtygivaniy.php#003-2) на высокой перекладине (кол-во раз) | 6 | 8 | 12 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | 13 | 17 | 24 | 10 | 12 | 18 |
| или [сгибание и разгибание рук](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/004-isp-sgib-ruka.php#004-1) в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 20 | 24 | 36 | 8 | 10 | 15 |
| 4. | [Наклон вперед](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/006-isp-naklon.php) из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +4 | +6 | +11 | +5 | +8 | +15 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 5. | [Челночный бег](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/001-isp-beg.php#001-1) 3х10 м (с) | 8,1 | 7,8 | 7,2 | 9,0 | 8,8 | 8,0 |
| 6. | [Прыжок в длину с разбега](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/002-isp-pryjok.php#002-2) (см) | 340 | 355 | 415 | 275 | 290 | 340 |
| или [прыжок в длину с места](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/002-isp-pryjok.php#002-1) толчком двумя ногами (см) | 170 | 190 | 215 | 150 | 160 | 180 |
| 7. | [Поднимание туловища](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/005-isp-pod-tulovech.php) из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.) | 35 | 39 | 49 | 31 | 34 | 45 |
| 8. | [Метание мяча](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/007-isp-metanie.php#007-01) весом 150 г (м) | 30 | 34 | 40 | 19 | 21 | 27 |
| 9. | [Бег на лыжах](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/010-isp-lyju.php) на 3 км (мин.сек)\*\* | 18.50 | 17.40 | 16.30 | 22.30 | 21.30 | 19.30 |
| или бег на лыжах на 5 км (мин.сек)\*\* | 30.00 | 29.15 | 27.00 | - | - | - |
| или кросс на 3 км (бег по пресеченной местности (мин.с) | 16.30 | 16.00 | 14.30 | 19.30 | 18.30 | 17.00 |
| 10. | [Плавание](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/009-isp-plavonie.php) на 50 м (мин.сек) | 1.25 | 1.15 | 0.55 | 1.30 | 1.20 | 1.03 |
| 11. | [Стрельба из пневматической винтовки](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/011-isp-strelba.php) с открытым прицелом из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия" | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 12 | Самозащита без оружия (очки) | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| 13. | [Туристический поход](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/012-isp-poxod.php) с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км) | 10 | | | | | |
| Кол-во испытаний (тестов) в возрастной группе | | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО | | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 |

**V СТУПЕНЬ — Нормы ГТО  
(юноши и девушки 10 - 11 классов, 16 - 17 лет)\***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | брон­зовый значок | сере­бряный значок | золо­той значок | брон­зовый значок | сере­бряный значок | золо­той значок |
| 1. | [Бег](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/001-isp-beg.php) на 30 м (сек.) | 4,9 | 4,7 | 4,4 | 5,7 | 5,5 | 5,0 |
| или бег на 60 м (сек.) | 8,8 | 8,5 | 8,0 | 10,5 | 10,1 | 9,3 |
| или бег на 100 м (сек.) | 14,6 | 14,3 | 13,4 | 17,6 | 17,2 | 16,0 |
| 2. | Бег на 2 км (мин.сек) | - | - | - | 12.00 | 11.20 | 9.50 |
| или на 3 км (мин.сек) | 15.00 | 14.30 | 12.40 | - | - | - |
| 3. | [Подтягивание из виса](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/003-isp-podtygivaniy.php#003-2) на высокой перекладине (кол-во раз) | 9 | 11 | 14 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| или [рывок гири](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/008-isp-giry.php) 16 кг (кол-во раз) | 15 | 18 | 33 | - | - | - |
| или [сгибание и разгибание рук](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/004-isp-sgib-ruka.php#004-1) в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 27 | 31 | 42 | 9 | 11 | 16 |
| 4. | [Наклон вперед](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/006-isp-naklon.php) из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +6 | +8 | +13 | +7 | +9 | +16 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 5. | [Челночный бег](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/001-isp-beg.php#001-1) 3х10 м (с) | 7,9 | 7,6 | 6,9 | 8,9 | 8,7 | 7,9 |
| 6. | [Прыжок в длину с разбега](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/002-isp-pryjok.php#002-2) (см) | 375 | 385 | 440 | 285 | 300 | 345 |
| или [прыжок в длину с места](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/002-isp-pryjok.php#002-1) толчком двумя ногами (см) | 195 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| 7. | [Поднимание туловища](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/005-isp-pod-tulovech.php) из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.) | 36 | 40 | 50 | 33 | 36 | 44 |
| 8. | [Метание спортивного снаряда](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/007-isp-metanie.php) весом 700 г (м) | 27 | 29 | 35 | - | - | - |
| весом 500 г (м) | - | - | - | 13 | 16 | 20 |
| 9. | [Бег на лыжах](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/010-isp-lyju.php) на 3 км (мин.сек)\*\* | - | - |  | 20.00 | 19.00 | 17.00 |
| или бег на лыжах на 5 км (мин.сек)\*\* | 27.30 | 26.10 | 24.00 | - | - | - |
| или кросс на 3 км (бег по пресеченной местности (мин.с) | - | - | - | 19.00 | 18.00 | 16.30 |
| или кросс на 5 км (бег по пресеченной местности (мин.с) | 26.30 | 25.30 | 23.30 | - | - | - |
| 10. | [Плавание](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/009-isp-plavonie.php) на 50 м (мин.сек) | 1.15 | 1.05 | 0.50 | 1.28 | 1.18 | 1.02 |
| 11. | [Стрельба из пневматической винтовки](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/011-isp-strelba.php) с открытым прицелом из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия" | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 12. | Самозащита без оружия (очки) | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| 13. | [Туристический поход](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/012-isp-poxod.php) с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км) | 10 | | | | | |
| Кол-во испытаний (тестов) в возрастной группе | | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО | | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 |