

Нормативы ГТО 2016-2017

Таблицы, нормы и
виды испытаний
для школьников

Те, кто учился в школе еще до распада Советского Союза, помнят три заветные буквы — ГТО, или «Готов к труду и обороне» — программу физической и культурной подготовки, которая основывалась на единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания населения. В этой программе много положительных моментов, нормативы ГТО для людей всех возрастов, принимая участие в этой программе вы получаете и командный дух соревнований и, приобщение к здоровому образу жизни.

Департамент физкультурно-спортивного комплекса разработал таблицу нормативов ГТО, она была создана для того что бы вы могли заранее подготовиться и получить свой знак отличия!

Цели и задачи ГТО

Одна из целей и задач программы комплекса ГТО это привлечение Партнерских вознаграждений за то что используется символика комплекса. Такой подход к делу позволяет сэкономить государственные бюджетные средства на расходы связанные с поддержание комплекса ГТО. Еще это повышает привлекательность спорта и в целом здорового образа жизни среди широких масс нашего населения. Вообще ведется разносторонняя работа, ставятся новые цели, планомерно решаются и текущие задачи, все это делается для максимально успешного внедрения комплекса ГТО на территории Российской Федерации на долгие годы (2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020 и далее, следуя основному долгу — «Оздоровление русской нации!»).

В 2017 году одна из первостепенных задач у организаторов комплекса ГТО — это объединение всех имеющихся ресурсов и сил, для более эффективного и действующего информирования населения нашей страны. Как следствие, это обязательно вызовет больше заинтересованности в программе не только у учащихся школ и вузов, но и у трудовых коллективов, участников программы станет больше, а это и есть основная цель ГТО — приобщить к спорту и здоровому образу жизни как можно больше людей нашей страны.

1 ступень. Нормативы ГТО для школьников 6-8 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с) или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	6	7	6	6	7

В таблице представлены обязательные испытания и по выбору. Для получения золотого знака «Готов к труду и обороне» (ГТО) в данной возрастной категории школьникам потребуется выполнить 4 обязательных испытания и 3 испытания по выбору. Для получения серебряного и бронзового знака требуется выполнить 4 обязательных испытания и 2 испытания по выбору.

Обязательные испытания (школьники 6-8 лет):

1. Челночный бег

или бег 30м

2. Смешанное передвижение

3. Подтягивание из виса на высокой перекладине

или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу

Испытания по выбору (школьники 6-8 лет):

5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

6. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м

7. Бег на лыжах на 1 км

Бег на лыжах на 2 км

или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности

8. Плавание без учета времени

2 ступень. Нормативы ГТО для школьников 9-10 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени					
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	6	7	6	6	7

В таблице представлены обязательные и испытания по выбору. Для получения золотого знака школьникам нужно будет выполнить 4 обязательных испытания и 3 испытания по выбору. Что бы получить серебряный и бронзового знака ГТО, детям потребуется выполнить 4 обязательных испытания и 2 по выбору.

Обязательные испытания (школьники 9-10 лет):

1. *Бег на 60 м*
2. *Бег на 1 км*
3. *Подтягивание из виса на высокой перекладине
или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу*
4. *Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу*

Испытания по выбору (школьники 9-10 лет):

5. *Прыжок в длину с разбега
или прыжок в длину с места толчком двумя ногами*
6. *Метание мяча весом 150 г*
7. *Бег на лыжах на 1 км
или на 2 км
или кросс на 2 км по пересеченной местности*
8. *Плавание без учета времени*

3 ступень. Нормативы ГТО для школьников 11-12 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук					

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени					
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.50	Без учета времени		1.05
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция-5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	13	20	25	13	20	25
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	7	8	6	7	8

Для получения золотого знака в данной возрастной категории школьникам нужно выполнить 4 обязательных испытания и 4 по выбору. Для награждения серебряным знаком (ГТО) детям потребуется выполнить 4 обязательных и 3 испытания по выбору. Для бронзового знака выполнить 4 обязательных и 2 испытания на выбор.

Обязательные испытания (школьники 11-12 лет):

- 1. Бег на 60 м*
- 2. Бег на 1,5 км
или на 2 км*
- 3. Подтягивание из виса на высокой перекладине
или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу*
- 4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу*

Испытания по выбору (школьники 11-12 лет):

- 5. Прыжок в длину с разбега
или прыжок в длину с места толчком двумя ногами*
- 6. Метание мяча весом 150 г*
- 7. Бег на лыжах на 2 км
или на 3 км
или кросс на 3 км по пересеченной местности*
- 8. Плавание 50 м*
- 9. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей
о стол или стойку, дистанция — 5
или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или
стойку*
- 10. Туристский поход с проверкой туристских навыков*

4 ступень. Нормативы ГТО для школьников 13-15 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени			-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.43	Без учета времени		1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	7	8	6	7	8

Для получения золотого знака «ГТО» в данной возрастной категории необходимо пройти 4 обязательных испытания и 4 испытания по выбору. За серебряный знак школьникам надо пройти 4 обязательных испытания и 3 по выбору. За бронзовый знак требуется выполнить 4 обязательных испытания и 2 испытания по выбору.

Обязательные испытания (школьники 13-15 лет)

1. *Бег на 60 м*
2. *Бег на 2 км
или на 3 км*
3. *Подтягивание из виса на высокой перекладине
или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу*
4. *Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу*

Испытания по выбору (школьники 13-15 лет)

5. *Прыжок в длину с разбега
или прыжок в длину с места толчком двумя ногами*
6. *Поднимание туловища из положения лежа на спине*
7. *Метание мяча весом 150 г*
8. *Бег на лыжах на 3 км
или на 5 км
или кросс на 3 км по пересеченной местности*
9. *Плавание на 50 м*
10. *Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м
или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м*
11. *Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км*
12. *Самозащита без оружия*

5 ступень. Нормативы ГТО для школьников 16-17 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.41	Без учета времени		1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	7	8	6	7	8

В таблице представлены обязательные испытания и, испытания по выбору. Для получения золотого знака требуется выполнить 4 обязательных испытания и 4 по выбору. Для серебряного знака выполнить 4 обязательных испытания и 3 по выбору. Для получения бронзового знака «ГТО» требуется выполнить 4 обязательных испытания и 2 по выбору.

Обязательные испытания (школьники 16-17 лет):

1. Бег на 100 м
2. Бег на 2 км
или на 3 км
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине
или рывок гири 16 кг
или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

Испытания по выбору (школьники 16-17 лет):

5. Прыжок в длину с разбега
или прыжок в длину с места толчком двумя ногами
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине
7. Метание спортивного снаряда весом 700 г
или весом 500 г
8. Бег на лыжах на 3 км
или бег на лыжах на 5 км
или кросс на 3 км по пересеченной местности
или кросс на 5 км по пересеченной местности
9. Плавание на 50 м
10. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол
или стойку, дистанция – 10 м
или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку,
дистанция – 10 м
11. Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км
12. Самозащита без оружия

Спасибо за внимание!

Презентацию подготовил
учитель физической культуры
МБОУ СШ №52 г. Архангельска
Таборский Илья Федорович