Таблица нормативов ГТО

В 2013 году в рамках развития программы по пропаганде здорового образа жизни Президентом Российской Федерации была выдвинута инициатива по возврату к практике сдачи ГТО – норматива «Готов к труду и обороне». С 2016 года сдача ГТО стала обязательным пунктом школьной программы (школьники с отличными показателями получают определенные бонусы при сдаче ЕГЭ), тогда как для граждан старше 18 лет участие в выполнении нормативов ГТО является добровольным и преследует целью повысить почётность в обществе, получить приятное поощрение в виде значка и удостоверения, а также в целом причислить себя к категории лиц, ратующих за оздоровления населения. Нормы ГТО устанавливаются отдельно для школьников (мальчики и девочки), а также мужчин и женщин с градацией по возрасту: 18-24, 25-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, от 70 лет. Набор обязательных упражнений для сдачи ГТО остался прежним: отжимание, бег, наклоны, передвижение. Дополнительно желающие могут попробовать свои силы в плавании, метании мяча, прыжках в длину и беге на лыжах. Наконец, любой желающий может включить в перечень упражнений для сдачи ГТО элементы, связанные со стрельбой, самозащитой, туризмом и пр. На нашем сайте для скачивания доступна полная таблица нормативов ГТО на 2017 год.

**1 ступень ГТО 2017 — для детей 6-8 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Девочки | | | Мальчики | | | Виды испытаний |
|  |  |  |  |  |  |
| **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ** | | | | | | | |
| 1. | 10,9 | 10,7 | 9,7 | 10,4 | 10,1 | 9,2 | Челночный бег 3х10 м (сек.) |
| 7,2 | 7 | 6,2 | 6,9 | 6,7 | 5,9 | или бег на 30 м (сек.) |
| 2. | Без учета времени | | | | | | Смешанное передвижение (1 км) |
| 3. |  |  |  | 2 | 3 | 4 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) |
| 4 | 5 | 11 | 5 | 6 | 13 | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) |
| 4 | 5 | 11 | 7 | 9 | 17 | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) |
| 4. | Пальцами | | Ладо- нями | Пальцами | | Ладо- нями | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) |
| **НА ВЫБОР** | | | | | | | |
| 5. | 110 | 115 | 135 | 115 | 120 | 140 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) |
| 6. | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий) |
| 7. | 9,15 | 9,00 | 8,30 | 8,45 | 8,30 | 8,00 | Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.) |
| Без учета времени | | | | | | или на 2 км |
| Без учета времени | | | | | | или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности\* |
| 8. | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 15 | Плавание без учета времени (м) |
|  | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | Кол-во тестов в возрастной группе |
|  | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 | Кол-во тестов, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* |
| \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны тесты на быстроту, гибкость, выносливость и силу. | | | | | | | |

**2 ступень ГТО 2017 — для 9-10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Возраст 9-10 лет | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
|  |  |  |  |  |  |
| **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)** | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 12,0 | 11,6 | 10,5 | 12,9 | 12,3 | 11,0 |
| 2. | Бег на 1 км (мин., сек.) | 6.30 | 6.10 | 4.50 | 6.50 | 6.30 | 6.00 |
| 3. | Подтяги- вание из виса на высокой пере- кладине (кол-во раз) | 2 | 3 | 5 |  |  |  |
| или подтяги- вание из виса лежа на низкой пере- кладине (кол-во раз) |  |  |  | 7 | 9 | 15 |
| или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз) | 9 | 12 | 16 | 5 | 7 | 12 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Пальцами | | Ладо- нями | Пальцами | | Ладо- нями |
| **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., сек.) | 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 пере- сеченной местности\* | Без учета времени | | | | | |
| 8. | Плавание без учета времени (м) | 25 | 25 | 50 | 25 | 25 | 50 |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 |
| \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | |

**3 ступень ГТО 2017 — для 11-12 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Возраст 11-12 лет | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
|  |  |  |  |  |  |
| **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)** | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 11,0 | 10,8 | 9,9 | 11,4 | 11,2 | 10,3 |
| 2. | Бег на 1,5 км (мин., сек.) | 8.35 | 7.55 | 7.10 | 8.55 | 8.35 | 8.00 |
| или на 2 км (мин., сек.) | 10.25 | 10.00 | 9.30 | 12.30 | 12.00 | 11.30 |
| 3. | Подтяги- вание из виса на высокой пере- кладине (кол-во раз) | 3 | 4 | 7 |  |  |  |
| или подтяги- вание из виса лежа на низкой пере- кладине (кол-во раз) |  |  |  | 9 | 11 | 17 |
| или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз) | 12 | 14 | 20 | 7 | 8 | 14 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | | | | | |
| **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 150 г (м) | 25 | 28 | 34 | 14 | 18 | 22 |
| 7. | Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.) | 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 пере- сеченной местности\* | Без учета времени | | | | | |
| 8. | Плавание 50 м (мин., сек.) | Без учета времени | | 0.50 | Без учета времени | | 1.05 |
| 9. | Стрельба из пневма- тической 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 электрон- ного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м (очки) | 13 | 20 | 25 | 13 | 20 | 25 |
| 10. | Турис- тический поход с проверкой турис- тических навыков | на дистанцию 5 км | | | | | |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | |

**4 ступень ГТО 2017 — для 13-15 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Возраст 13-15 лет | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
|  |  |  |  |  |  |
| **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)** | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 10,0 | 9,7 | 8,7 | 10,9 | 10,6 | 9,6 |
| 2. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 9.55 | 9.30 | 9.00 | 12.10 | 11.40 | 11.00 |
| или на 3 км (мин., сек.) | Без учета времени | | | — | — | — |
| 3. | Подтяги- вание из виса на высокой пере- кладине (кол-во раз) | 4 | 6 | 10 |  |  |  |
| или подтяги- вание из виса лежа на низкой пере- кладине (кол-во раз) | — | — | — | 9 | 11 | 18 |
| или сгибание и раз- гибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз) | — | — | — | 7 | 9 | 15 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Пальцами | | Ладо- нями | Пальцами | | Ладо- нями |
| **ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ** | | | | | | | |
| 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. | Поднима- ние туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 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., сек.) | 18.45 | 17.45 | 16.30 | 22.30 | 21.30 | 19.30 |
| или на 5 км (мин., сек.) | 28.00 | 27.15 | 26.00 | — | — | — |
| или кросс на 3 км по пере- сеченной местности \* | Без учета времени | | | | | |
| 9. | Плавание на 50 м (мин., сек.) | Без учета | | 0.43 | Без учета | | 1.05 |
| 10. | Стрельба из пневмати- ческой винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электрон- ного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Туристи- ческий поход с проверкой туристи- ческих навыков | на дистанцию 10 км | | | | | |
| 12. | Самозащита без оружия (очки) | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 12 | | | | | |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | |

**5 ступень ГТО 2017 — для 16-17 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Девушки | | | Юноши | | | Виды |
|  |  |  |  |  |  |
| **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ** | | | | | | | |
| 1. | 18 | 17,6 | 16,3 | 14,6 | 14,3 | 13,8 | Бег на 100 м (сек.) |
| 2. | 11,50 | 11,20 | 9,50 | 9,20 | 8,50 | 7,50 | Бег на 2 км (мин., сек.) |
| — | — | — | 15,10 | 14,40 | 13,10 | или на 3 км (мин., сек.) |
| 3. |  |  |  | 8 | 10 | 13 | Подтяги- вание из виса на высокой пере- кладине (число раз) |
|  |  |  | 15 | 25 | 35 | или рывок гири (число раз) |
| 11 | 13 | 19 | — | — | — | или подтяги- вание из виса лежа на низкой пере- кладине (число раз) |
| 9 | 10 | 16 | — | — | — | или сгибание и раз- гибание рук упоре лежа на полу (число раз) |
| 4. | 7 | 9 | 16 | 6 | 8 | 13 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнасти- ческой скамье (см) |
| **ТЕСТЫ ПО ВЫБОРУ** | | | | | | | |
| 5. | 310 | 320 | 360 | 360 | 380 | 440 | Прыжок в длину с разбега (см) |
| 160 | 170 | 185 | 200 | 210 | 230 | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) |
| 6. | 20 | 30 | 40 | 30 | 40 | 50 | Поднима- ние туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.) |
| 7. | — | — | — | 27 | 32 | 38 | Метание спортив- ного снаряда весом 700 г (м) |
| 13 | 17 | 21 | — | — | — | или весом 500 г (м) |
| 8. | 19.15 | 18.45 | 17.30 | — | — | — | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) |
| — | — | — | 25.40 | 25.00 | 23.40 | или на 5 км (мин., сек.) |
| Без учета времени | | | — | — | — | или кросс на 3 км по пере- сеченной местности \* |
| — | — | — | Без учета времени | | | или кросс на 5 км по пере- сеченной местности \* |
| 9. | Без учета | | 1.10 | Без учета | | 0.41 | Плавание на 50 м (мин., сек.) |
| 10. | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 | Стрельба из пневмати- ческой винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) |
| 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 | или из электрон- ного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) |
| 11. | Дистанция: 10 км | | | | | | Туристи- ческий поход с проверкой туристи- ческих навыков |
| 12. | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 | Самозащита без оружия (очки) |
| 12 | | | | | | | коли- чество испытаний в возраст- ной группе |
|  | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | число необхо- димых испытаний для получения знака отличия Комплекса \*\* |
| \* Для бесснежных районов | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны виды испытаний на быстроту, силу, выносливость и гибкость. | | | | | | | |