

# Нормы ГТО для школьников

Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» в последние годы получил большую популярность. Принять в нем участие может каждый человек, готовый сдавать нормы ГТО. Все сведения о том, как войти в добровольную спортивную общественную организацию, каковы условия сдачи нормативов и прочая информация представлены на официальном сайте ВФСК ГТО.

Навигация на портале достаточно простая. В верхней части размещены разделы: новости, о нормативах, история и прочее. Здесь же можно найти сведения о том, что записаться в ряды членов общественной организации можно с 6 лет.

Вообще нормативы условно следует разделить как по половому, так и возрастному признакам. Например, для школьников предусмотрено пять ступеней, остальные шесть – с 6 по 11 предназначены для взрослого населения. В свою очередь нормы ГТО делятся на те, что должны сдаваться мальчиками (мужчинами) и девочками (женщинами). У каждой категории членов спортивного движения свои особенности.

В разделе «Нормативы» пользователи портала могут узнать о том, какие нормы предусмотрены для каждой группы.

## 1 ступень — для школьников 6-8 лет

Например, для учащихся представлено пять ступеней, 1 ступень – для школьников 6-8 лет. Кликнув на раздел, можно увидеть текст на официальном бланке, в котором представлены сведения об испытаниях, а также нормативах, которые следует сдать на золотой, серебряный или бронзовый значки. Тесты разделены на две категории – для мальчиков и девочек. Эти данные можно распечатать, что достаточно удобно как педагогам, принимающим тесты, так и школьникам, которые готовятся к сдаче спортивных испытаний.



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

**I. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 6 до 8 лет)**

| №<br>п/п                              | Испытания (тесты)  | Нормативы                 |      |                      |                           |      |                      |
|---------------------------------------|--|---------------------------|------|----------------------|---------------------------|------|----------------------|
|                                       |  | Мальчики                  |      |                      | Девочки                   |      |                      |
|                                       |  |                           |      |                      |                           |      |                      |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |  |                           |      |                      |                           |      |                      |
| 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 |



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

**1. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 6 до 8 лет)**

| №<br>п/п                           | Испытания (тесты)   | Нормативы         |      |      |         |      |      |
|------------------------------------|---|-------------------|------|------|---------|------|------|
|                                    |   | Мальчики          |      |      | Девочки |      |      |
|                                    |   |                   |      |      |         |      |      |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b> |   |                   |      |      |         |      |      |
| 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)<br>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    |

\* Для бесснежных районов страны.

1 ступень — для школьников 6-8 лет — Вторая страница

## 2 ступень — для школьников 9-10 лет

Обязательные, альтернативные тесты и испытания по выбору предусматривает 2 ступень – для школьников 9-10 лет. Подробные сведения дополняются видео, в котором рассказывается, как правильно сдавать тесты. Благодаря наглядной информации школьник имеет возможность понять, какие мышцы следует развивать, на чем сделать упор в подготовке, какие нюансы учитывать. Для сдачи нормативов предусмотрены центры тестирования. Важно предварительно пройти медицинскую комиссию и обращаться с этой справкой в центр, при себе иметь паспорт.



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

**II. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 9 до 10 лет)

| №<br>п/п                              | Испытания (тесты)  | Нормативы                 |      |                      |                           |      |                      |
|---------------------------------------|--|---------------------------|------|----------------------|---------------------------|------|----------------------|
|                                       |  | Мальчики                  |      |                      | Девочки                   |      |                      |
|                                       |  |                           |      |                      |                           |      |                      |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |  |                           |      |                      |                           |      |                      |
| 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 |



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

**II. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 9 до 10 лет)

| №<br>п/п  | Испытания (тесты)                                    | Нормативы         |      |      |         |      |      |
|---|--|-------------------|------|------|---------|------|------|
|   |  | Мальчики          |      |      | Девочки |      |      |
|   |  |                   |      |      |         |      |      |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>  |  |                   |      |      |         |      |      |
| 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    |

\* Для бесснежных районов страны.

2 ступень — для школьников 9-10 лет — Вторая страница

## 3 ступень — для школьников 11-12 лет

На официальном портале общественно спортивной организации представлен раздел «Как выполнять», в котором, в том числе, представлены тесты 3 ступени – для школьников 11-12 лет. Какие именно, можно узнать в разделе. В нем представлены все основные виды нормативов: бег, подтягивание, метание снаряда и прочее. Для пользователей важно узнать, как выполнить тест технически грамотно, с меньшей потерей сил, добившись лучшего результата. Причем здесь представлена как текстовая информация, в которой можно узнать, каковы условия сдачи, так и варианты нормативов.

Для тех, кто лучше воспринимает визуальную информацию, будет интересно видео, в котором демонстрируется правильный вариант сдачи тестов. Это позволяет понять, в каком ритме следует построить подготовку к сдаче норматива, какие мышцы развивать. Вся эта информация доступна любому пользователю, но если есть желание стать членом большого спортивного сообщества, то следует пройти регистрацию на сайте. Процедура простая, с которой справится любой школьник.

| №<br>п/п                              |  | Испытания (тесты)   |   | Нормативы  |   |   |   |   |  |
|---------------------------------------|--|---|---|--|---|---|---|---|--|
|                                       |  |   |   | Мальчики   |   |   | Девочки   |   |  |
|                                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |  |   |   |  |   |   |   |   |  |
| 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   |   |  |   |   |   |   |  |



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

**III. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 11 до 12 лет)**

| №<br>п/п  | Испытания (тесты)  | Нормативы                          |       |       |                   |       |       |
|---|--|------------------------------------|-------|-------|-------------------|-------|-------|
|   |  | Мальчики                           |       |       | Девочки           |       |       |
|   |  |                                    |       |       |                   |       |       |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>  |  |                                    |       |       |                   |       |       |
| 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 бесснежных районов страны.

3 ступень — для школьников 11-12 лет — Вторая страница

## 4 ступень — для школьников 13-15 лет

Если учащиеся младшей школьной ступени не могут пройти регистрацию самостоятельно, то участники 4 ступени – для школьников 13-15 лет легко справятся с этой задачей. Для этого потребуется личная почта, которую следует ввести в соответствующую графу. Кроме того, указывается фамилия, имя и отчество школьника, который намерен сдавать тесты. Затем на почту будут приходить все новости и изменения.

В личном кабинете будут отражаться все результаты нормативов, которые уже были сданы школьником. Родители несовершеннолетних участников ВФСК ГТО должны будут дать согласие на обработку персональных данных. Здесь же указывается

уникальный идентификационный номер, под которым участник зарегистрирован в системе. Имея личный кабинет, можно узнать, на какой значок сдан очередной норматив. Для этого следует зайти в нормативы и обратиться к разделу «Калькулятор». Здесь откроются сведения относительно зарегистрированного пользователя. Далее нужно обратиться к определенному тесту, вписать данные сдачи норматива. Сразу появится информация, на какой знак сдан тест.

|                                       |  | Нормативы   |   |   |   |   |   |
|---------------------------------------|--|---|---|---|---|---|---|
| № п/п                                 | Испытания (тесты)  | Мальчики  |   |   | Девочки   |   |   |
|                                       |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |  |   |   |   |   |   |   |
| 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   |   |   |



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

**IV. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 13 до 15 лет)**

| №<br>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 бесснежных районов страны.

4 ступень — для школьников 13-15 лет — Вторая страница

## 5 ступень — для школьников 16-17 лет

Старшеклассники относятся к 5 ступени – для школьников 16-17 лет, для них предусмотрены серьезные нормативы, но при регулярных занятиях они вполне по плечу любому члену ВФСК ГТО. Эксперты рекомендуют каждой утро начинать с зарядки, обязательно заниматься каким-либо видом спорта, хорошо бы давать нагрузку всем мышцам, для этого подойдут комплексные занятия.



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

**V. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 16 до 17 лет)

| №<br>п/п                              | Испытания (тесты)   | Нормативы   |   |   |   |   |   |
|---------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
|                                       |   | Юноши   |   |   | Девушки   |   |   |
|                                       |   |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |   |   |   |   |   |   |   |
| 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  |



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

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

| №<br>п/п  | Испытания (тесты)  | Нормативы  |       |       |                   |       |       |
|---|--|--|-------|-------|-------------------|-------|-------|
|   |  | Юноши  |       |       | Девушки           |       |       |
|   |  |  |       |       |                   |       |       |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>  |  |  |       |       |                   |       |       |
| 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     |

\* Для бесснежных районов страны.