



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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

ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ОПЕРАТОР
ВСПОМОГАТЕЛЬНОГО
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						Уровень выполнения испытания по отношению к нормативу
		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	Штангистский бег (м)	400	600	800	300	500	700	Выносливость
	Удобы на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300	
	Специальное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	
	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы на исходного положения на плечи на ширине плеч, мин в руках вперед (с)	210	220	305	145	155	250	
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14	Скоростно-силовые возможности
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость
	Метание теннисного мяча в цель (дистанция 5 м) (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	
5	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	Координационные способности
	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25	
Прикладные навыки								
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	
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 испытаний (тестов)	Нормативы						Оценочные результаты, соответствующие уровню
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1	Скоростные возможности
2.	Специальное передвижение из 1000 м (мин, с)	7:21	6:30	5:12	7:45	6:55	5:55	Выносливость
	Бег на лыжах 1 км (мин, с)	11:25	9:20	7:55	12:45	10:05	8:18	
3.	Специальное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9:15	6:55	5:55	9:44	7:20	6:23	Сила
	Поднимание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	5	-	-	-	
	Поднимание из виса лежа на низкой перекладине 50 см (количество раз)	6	10	16	4	7	12	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	11	18	4	7	12	Гибкость
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+5	+7	+5	+5	+9	
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	122	142	103	117	137	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	25	37	17	22	32	
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 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.	Пловение 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						Оценочные результаты, соответствующие уровню
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5	Скоростные возможности
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03	Выносливость
	Бег на лыжах 1 км (мин, с)	8:25	7:35	6:35	10:15	8:10	7:19	
3.	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:25	15:45	12:45	19:25	17:10	14:45	Сила
	Поднимание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-	
	Поднимание из виса лежа на низкой перекладине 80 см (количество раз)	8	13	21	7	10	16	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	15	22	5	7	13	Гибкость
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11	
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6	Координационные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	33	43	23	28	37	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	18	22	28	12	15	20	Прикладные навыки
	Плывание на лыжах 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	