

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

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

№ п/п	Виды испытаний(тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	Или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.0
3.	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Плавание на 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30

VI. ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет)

МУЖЧИНЫ

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		возрастная подгруппа от 18 до 24 лет			возрастная подгруппа от 25 до 29 лет		
		Бронзовы й знак	Серебр яный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебря ный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,8	4,6	4,3	5,4	5,0	4,6
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	28	32	44	22	25	39
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+5	+7	+12
4.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	8,0	7,7	7,1	8,2	7,9	7,4
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	205	220	235
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	33	37	48	30	35	45
7.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.10	1.00	0.50	1.15	1.05	0.55

VI. ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет)

ЖЕНЩИНЫ

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		возрастная подгруппа от 18 до 24 лет			возрастная подгруппа от 25 до 29 лет		
		Бронзовы й знак	Серебр яный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебря ный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,9	5,7	5,1	6,4	6,1	5,4
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	17	9	11	16
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+8	+11	+16	+7	+9	+14
4.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	9,0	8,8	8,2	9,3	9,0	8,7
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	35	43	24	29	37
7.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	1.00	1.25	1.15	1.00

VII. СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 30 до 39 лет)

МУЖЧИНЫ

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		возрастная подгруппа от 30 до 34 лет			возрастная подгруппа от 35 до 39 лет		
		Бронзовы й знак	Серебр яный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебря ный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,7	4,9	7,1	6,3	5,2
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	16	19	32	13	17	29
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+3	+5	+11	+2	+4	+10
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	195	205	225
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	31	41	24	29	39
6.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.55	1.20	1.15	1.00

VII. СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 30 до 39 лет)

ЖЕНЩИНЫ

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		возрастная подгруппа от 30 до 34 лет			возрастная подгруппа от 35 до 39 лет		
		Бронзовы й знак	Серебр яный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебря ный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	7,3	6,8	5,7	7,9	7,2	5,9
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	7	13	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+5	+7	+13	+4	+6	+12
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	150	170	130	140	165
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	19	22	33	17	20	29
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.05	1.35	1.25	1.10

VIII. ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 40 до 49 лет)

МУЖЧИНЫ

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		возрастная подгруппа от 40 до 44 лет			возрастная подгруппа от 45 до 49 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	17	28	11	15	27
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+9	0	+2	+8
3.	Бег на 30 м (с)	7,9	7,3	5,6	8,1	7,6	6,0
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	27	35	19	24	31
5.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.20	1.10	1.00	1.25	1.15	1.05

VIII. ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 40 до 49 лет)

ЖЕНЩИНЫ

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		возрастная подгруппа от 40 до 44 лет			возрастная подгруппа от 45 до 49 лет		
		Бронзовы й знак	Серебр яный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебря ный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	5	10	3	5	9
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+2	+4	+11	+2	+4	+10
3.	Бег на 30 м (с)	8,5	7,9	6,2	8,7	8,2	6,5
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	14	16	25	10	12	21
5.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.38	1.28	1.15	1.40	1.30	1.20

