**Сводная таблица нормативов ГТО**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | I ступень | | | | II ступень | | | | III ступень | | | |
| №№ | Виды испытаний | мал. | | дев. | | мал. | | дев. | | мал. | | дев. | |
| пп |  | сер. | зол | сер. | зол | сер. | зол | сер. | зол | сер. | зол | сер. | зол |
| 1 | Челночный бег 3х10м (сек.) или Бег с высокого старта 30м(сек.) | 9,8  6,2 | 9,1  5,7 | 10,4  6,3 | 9,6  5,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 60 м (сек.) |  |  |  |  | 10,6 | 10,0 | 11,0 | 10,4 | 10,2 | 9,4 | 10,4 | 9,8 |
| Бег 100 м (сек.) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Бег 600 м (мин) | БУВ | БУВ | БУВ | БУВ | 2,15 | 2,08 | 2,28 | 2,20 |  |  |  |  |
| Бег 1000 м (сек.) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 1500 м (мин) |  |  |  |  | БУВ | БУВ | БУВ | БУВ | 7,3 | 7 | 8 | 7,3 |
| Бег 2000 м (мин.) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 3000 м (мин.) |  |  |  |  |  |  |  |  | БУВ | БУВ | БУВ | БУВ |
| Бег 5000 м (сек.) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Прыжок в длину с разбега (м) |  |  |  |  | 3 | 3,4 | 2,6 | 3 | 3,5 | 3,8 | 3 | 3,5 |
| или |  |  |  |  | или | или | или | или | или | или | или | или |
| Прыжок в длину с места (м) | 1,1 | 1,2 | 1 | 1,1 | 1,3 | 1,5 | 1,2 | 1,3 | 1,7 | 1,9 | 1,5 | 1,65 |
| 4 | Метание мяча в цель с 6м (кол-во попаданий) | 3 | 4 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Метание мяча 150г (м) |  |  |  |  | 30 | 35 | 19 | 24 | 31 | 40 | 20 | 25 |
| Метание гранаты 500 гр. (м) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Метание гранаты 700 гр. (м.) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 3 | 5 | - | - | 4 | 6 | - | - | 5 | 8 | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине (раз) | - | - | 8 | 13 | - | - | 10 | 15 | - | - | 15 | 19 |
| 6 | Наклон вперед с прямыми ногами (достать пол) | пальцами рук | ладонями | пальцами рук | ладонями | пальцами рук | ладонями | пальцами рук | ладонями | пальцами рук | ладонями | пальцами рук | ладонями |
| 7 | Лыжные гонки 1 км (мин.) | 8,3 | 8 | 9 | 8,3 | 7 | 6,3 | 7,3 | 7 |  |  |  |  |
| Лыжные гонки 2 км (мин.) | БУВ | БУВ | БУВ | БУВ | БУВ | БУВ | БУВ | БУВ | 14 | 13 | 14,3 | 14 |
| Лыжные гонки 5 км (мин.) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лыжные гонки 10 км (мин.) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лыжные гонки 3 км (мин.) |  |  |  |  |  |  |  |  | БУВ | БУВ | БУВ | БУВ |
| или |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лыжные гонки 5 км (мин.) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Плавание 50м (мин.) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Стрельба из пневматической винтовки – упражнение ВП-2 (очки) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Туристский поход с проверкой туристских навыков |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

\* БУВ – Без Учета Времени

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | IV ступень | | | | V ступень | | | |
| №№ | Виды испытаний | мал. | | дев. | | юн. | | дев. | |
| пп |  | сер. | зол | сер. | зол | сер. | зол | сер. | зол |
| 1 | Челночный бег 3х10м (сек.) или Бег с высокого старта 30м(сек.) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 60 м (сек.) | 9,2 | 8,4 | 10,2 | 9,6 |  |  |  |  |
| Бег 100 м (сек.) |  |  |  |  | 14,0 | 13,5 | 16,5 | 15,7 |
| 2 | Бег 600 м (мин) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 1000 м (сек.) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 1500 м (мин) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 2000 м (мин.) | 10 | 9,2 | 12 | 10,2 | - | - | 10,4 | 9,5 |
| Бег 3000 м (мин.) | БУВ | БУВ | БУВ | БУВ | 13,5 | 13,0 | БУВ | БУВ |
| Бег 5000 м (сек.) |  |  |  |  | БУВ | БУВ |  |  |
| 3 | Прыжок в длину с разбега (м) | 3,8 | 4,3 | 3,3 | 3,7 | 4,2 | 4,6 | 3,4 | 3,8 |
| или | или | или | или | или | или | или | или | или |
| Прыжок в длину с места (м) | 2,1 | 2,3 | 1,8 | 2 | 2,3 | 2,4 | 1,75 | 1,9 |
| 4 | Метание мяча в цель с 6м (кол-во попаданий) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Метание мяча 150г (м) | 40 | 45 | 23 | 26 |  |  |  |  |
| Метание гранаты 500 гр. (м) |  |  |  |  | - | - | 18 | 20 |
| Метание гранаты 700 гр. (м.) |  |  |  |  | 30 | 32,5 | - | - |
| 5 | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 8 | 10 | - | - | 10 | 12 | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине (раз) | - | - | 19 | 22 | - | - | 22 | 27 |
| 6 | Наклон вперед с прямыми ногами (достать пол) | пальцами рук | ладонями | пальцами рук | ладонями | пальцами рук | ладонями | пальцами рук | ладонями |
| 7 | Лыжные гонки 1 км (мин.) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лыжные гонки 2 км (мин.) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лыжные гонки 5 км (мин.) |  |  |  |  |  |  | БУВ | БУВ |
| или |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лыжные гонки 10 км (мин.) |  |  |  |  | БУВ | БУВ |  |  |
| Лыжные гонки 3 км (мин.) | 18,0 | 17,3 | 20,0 | 19,3 | - | - | 19,0 | 18,3 |
| или |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лыжные гонки 5 км (мин.) |  |  |  |  | 27,0 | 25,0 | - | - |
| 8 | Плавание 50м (мин.) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Стрельба из пневматической винтовки – упражнение ВП-2 (очки) |  |  |  |  | 90 | 110 | 90 | 110 |
| 10 | Туристский поход с проверкой туристских навыков |  |  |  |  |  |  |  |  |

\* БУВ – Без Учета Времени

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | VI ступень | | | | VII ступень | | | |
| №№ | Виды испытаний | юн. | | дев. | | муж. | | жен. | |
| пп |  | сер. | зол | сер. | зол | сер. | зол | сер. | зол |
| 1 | Челночный бег 3х10м (сек.) или Бег с высокого старта 30м(сек.) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 60 м (сек.) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 100 м (сек.) | 13,7 | 13,3 | 16,3 | 15,5 | 14,6 | 14,2 | 16,0 | 15,0 |
| 2 | Бег 600 м (мин) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 1000 м (сек.) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 1500 м (мин) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 2000 м (мин.) | - | - | 12 | 10,2 | - | - | 12 | 11,3 |
| Бег 3000 м (мин.) | 13,2 | 12,25 | - | - | 13,5 | 12,1 | - | - |
| Бег 5000 м (сек.) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Прыжок в длину с разбега (м) | 3,8 | 4,3 | 3,3 | 3,7 |  |  |  |  |
| или | или | или | или | или |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места (м) | 2,1 | 2,3 | 1,8 | 2 | 2,3 | 2,4 | 1,75 | 1,9 |
| 4 | Метание мяча в цель с 6м (кол-во попаданий) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Метание мяча 150г (м) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Метание гранаты 500 гр. (м) | - | - | 22 | 27 | - | - | 19 | 23 |
| Метание гранаты 700 гр. (м.) | 38 | 42,5 | - | - | 36 | 42 | - | - |
| 5 | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 11 | 13 | - | - | 10 | 12 | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине (раз) | - | - | 25 | 30 | - | - | 20 | 25 |
| 6 | Наклон вперед с прямыми ногами (достать пол) | пальцами рук | ладонями | пальцами рук | ладонями | пальцами рук | ладонями | пальцами рук | ладонями |
| 7 | Лыжные гонки 1 км (мин.) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лыжные гонки 2 км (мин.) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лыжные гонки 5 км (мин.) | 25,3 | 23,3 | - | - | 26,0 | 24,0 | - | - |
| или | или | или |  |  | или | или |  |  |
| Лыжные гонки 10 км (мин.) | 53,0 | 50,0 | - | - | 54,0 | 51,0 | - | - |
| Лыжные гонки 3 км (мин.) | - | - | 19,0 | 17,0 | - | - | 20,0 | 18,0 |
| или |  |  | или | или |  |  | или | или |
| Лыжные гонки 5 км (мин.) | - | - | 35,0 | 30,0 | - | - | 36,0 | 32,0 |
| 8 | Плавание 50м (мин.) | БУВ | 0,42 | БУВ | 1,0 | БУВ | 0,46 | БУВ | 1,1 |
| 9 | Стрельба из пневматической винтовки – упражнение ВП-2 (очки) | 110 | 130 | 110 | 130 | 110 | 130 | 110 | 130 |
| 10 | Туристский поход с проверкой туристских навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | | В соответствии с возрастными требованиями | | | |