**СТУПЕНИ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ**

I -6-8 лет

II - 9-10 лет

III-11-12 лет

IV-13-15 лет

V-16-17 лет

VI-18 лет

1 группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **I ступень** | **мальчики** | **девочки** |
| ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Челночный бег 3х10 м (с) | 10,4 | 10,1 | 9,2 | 10,9 | 10,7 | 9,7 |
| или бег на 30 м (c) | 6,9 | 6,7 | 5,9 | 7,2 | 7,0 | 6,2 |
| 2 | смешанное передвижение (1 км) | без учета времени | без учета времени | без учета времени | без учета времени | без учета времени | без учета времени |
| 3 | подтягивание (кол-во раз) | 2 | 3 | 4 | - | - | - |
| ИЛИ подтягивание из виса лежа НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (кол-во раз) | 5 | 6 | 13 | 4 | 5 | 11 |
| или отжимание от пола (кол-во раз) | 7 | 9 | 17 | 4 | 5 | 11 |
| 4 | наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | достать пол пальцами | достать пол пальцами | достать пол пальцами | достать пол пальцами | достать пол пальцами | достать пол пальцами |
|  |
| 5 | прыжок в длину с места (см) | 115 | 120 | 140 | 110 | 115 | 135 |
| 6 | метание теннисного мяча в цель с 6 метров (кол-во попаданий) | 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 |
| или бег на лыжах на 2 км (мин: с) | без учета времени | без учета времени | без учета времени | без учета времени | без учета времени | без учета времени |
| или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1,5 км\* | без учета времени | без учета времени | без учета времени | без учета времени | без учета времени | без учета времени |
| 8 | плавание без учета времени (м) | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 15 |
|  |
| ! | Количество выполненых испытаний для получения знака ГТО (обязательные /дополнительные) | 4/2 | 4/2 | 4/3 | 4/2 | 4/2 | 4/3 |

обязательные виды испытаний - красные

дополнительные виды испытаний - желтые

\*Испытания для бесснежных регионов страны

2 группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **II ступень** | **мальчики** | **девочки** |
| ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ |  |  |  |  |  |  |
| 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 (кол-во раз)  | 2 | 3 | 5 | - | - | - |
| ИЛИ ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (кол-во раз)  | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| ИЛИ ОТЖИМАНИЕ ОТ ПОЛА (кол-во раз)  | 9 | 12 | 16 | 5 | 7 | 12 |
| 4 | НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ C ПРЯМЫМИ НОГАМИ НА ПОЛУ  | достать пол пальцами | достать пол пальцами | достать пол ладонями | достать пол пальцами | достать пол пальцами | достать пол ладонями |
|  |
| 5 | ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА (см)  | 190 | 220 | 290 | 190 | 200 | 260 |
| ИЛИ ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (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 БЕГ НА ЛЫЖАХ НА 2 КМ (мин: с)  | без учета времени | без учета времени | без учета времени | без учета времени | без учета времени | без учета времени |
| ИЛИ КРОСС ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ НА 2 КМ \* | без учета времени | без учета времени | без учета времени | без учета времени | без учета времени | без учета времени |
| 8 | ПЛАВАНИЕ БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ (м)  | 25 | 25 | 50 | 25 | 25 | 50 |
|  |
| ! | Количество выполненых испытаний для получения знака ГТО (обязательные /дополнительные)  | 4/2 | 4/2 | 4/3 | 4/2 | 4/2 | 4/3 |

обязательные виды испытаний

дополнительные виды испытаний

\*Испытания для бесснежных регионов страны

***3 группа***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **III ступень** | **мальчики** | **девочки** |
| ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ |  |  |  |  |  |  |
| 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 бег на 2 км (мин: с) | 10:25 | 10:00 | 9:30 | 12:30 | 12:00 | 11:30 |
| 3 | подтягивание (кол-во раз) | 3 | 4 | 7 | - | - | - |
| ИЛИ подтягивание из виса лежа НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (кол-во раз) | - | - | - | 9 | 11 | 17 |
| или отжимание от пола (кол-во раз) | 12 | 14 | 20 | 7 | 8 | 14 |
| 4 | наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | достать пол пальцами | достать пол пальцами | достать пол пальцами | достать пол пальцами | достать пол пальцами | достать пол пальцами |
|  |
| 5 | прыжок в длину с разбега (см) | 280 | 290 | 330 | 240 | 260 | 300 |
| или прыжок в длину с места (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: с) | 14:10 | 13:50 | 13:00 | 14:50 | 14:30 | 13:50 |
| или бег на лыжах на 3 км (мин: с) | без учета времени | без учета времени | без учета времени | без учета времени | без учета времени | без учета времени |
| или кросс по пересеченной местности на 3 км (мин: с)\* | без учета времени | без учета времени | без учета времени | без учета времени | без учета времени | без учета времени |
| 8 | плавание 50 м (мин: с) | без учета времени | без учета времени | 0:50 | без учета времени | без учета времени | 1:05 |
| 9 | стрельба из пневматической винтовки. дистанция 5 м (очки)\*\* | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| или стрельба из электронного оружия. дистанция 5 м (очки)\*\* | 13 | 20 | 25 | 13 | 20 | 25 |
| 10 | туристский поход с проверкой туристских навыков (км) | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
|  |
| ! | Количество выполненых испытаний для получения знака ГТО (обязательные /дополнительные) | 4/2 | 4/3 | 4/4 | 4/2 | 4/3 | 4/4 |

обязательные виды испытаний

дополнительные виды испытаний

 ***4 ступень***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **IV ступень** | **мальчики** | **девочки** |
| ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ |  |  |  |  |  |  |
| 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 бег на 3 км (мин: с)  | без учета времени | без учета времени | без учета времени | - | - | - |
| 3 | подтягивание (кол-во раз)  | 4 | 6 | 10 | - | - | - |
| ИЛИ подтягивание из виса лежа НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (кол-во раз)  | - | - | - | 9 | 11 | 18 |
| или отжимание от пола (кол-во раз)  | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| 4 | наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу  | достать пол пальцами | достать пол пальцами | достать пол ладонями | достать пол пальцами | достать пол пальцами | достать пол ладонями |
|  |
| 5 | прыжок в длину с разбега (см)  | 330 | 350 | 390 | 280 | 290 | 330 |
| или прыжок в длину с места (см)  | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| 6 | поднимание 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: с)  | 18:45 | 17:45 | 16:30 | 22:30 | 21:30 | 19:30 |
| или бег на лыжах на 5 км (мин: с)  | 28:00 | 27:15 | 26:00 | - | - | - |
| или кросс по пересеченной местности на 3 км (мин: с) \* | без учета времени | без учета времени | без учета времени | без учета времени | без учета времени | без учета времени |
| 9 | плавание 50 м (мин: с)  | без учета времени | без учета времени | 0:43 | без учета времени | без учета времени | 1:05 |
| 10 | стрельба из пневматической винтовки. дистанция 10 м (очки) \*\* | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или стрельба из электронного оружия. дистанция 10 м (очки) \*\* | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11 | туристский поход с проверкой туристских навыков (км)  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
|  |
| ! | Количество выполненых испытаний для получения знака ГТО (обязательные /дополнительные)  | 4/2 | 4/3 | 4/4 | 4/2 | 4/3 | 4/4 |

обязательные виды испытаний

дополнительные виды испытаний

\*Испытания для бесснежных регионов страны

\*\*Стрельба выполняется из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол/стойку

 ***5 ступень***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **V ступень** | **юноши** | **девушки** |
| ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ |  |  |  |  |  |  |
| 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 бег на 3 км (мин: с)  | 15:10 | 14:40 | 13:10 | - | - | - |
| 3 | подтягивание (кол-во раз)  | 8 | 10 | 13 | - | - | - |
| или рывок гири 16 кг (кол-во раз)  | 15 | 25 | 35 | - | - | - |
| ИЛИ подтягивание из виса лежа НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (кол-во раз)  | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| или отжимание от пола (кол-во раз)  | - | - | - | 9 | 10 | 16 |
| 4 | наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнаст. скамье (ниже уровня скамьи, см)  | 6 | 8 | 13 | 7 | 9 | 16 |
|  |
| 5 | прыжок в длину с разбега (см)  | 360 | 380 | 440 | 310 | 320 | 360 |
| или прыжок в длину с места (см)  | 200 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| 6 | поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз / 1 мин)  | 30 | 40 | 50 | 20 | 30 | 40 |
| 7 | метание спортивного снаряда весом 700 г (м)  | 27 | 32 | 38 | - | - | - |
| или метание спортивного снаряда весом 500 г (м)  | - | - | - | 13 | 17 | 21 |
| 8 | бег на лыжах на 3 км (мин: с)  | - | - | - | 19:15 | 18:45 | 17:30 |
| или бег на лыжах на 5 км (мин: с)  | 25:40 | 25:00 | 23:40 | - | - | - |
| или кросс по пересеченной местности на 3 км (мин: с) \* | - | - | - | без учета времени | без учета времени | без учета времени |
| или кросс по пересеченной местности на 5 км (мин: с) \* | без учета времени | без учета времени | без учета времени | - | - | - |
| 9 | плавание 50 м (мин: с)  | без учета времени | без учета времени | 0:41 | без учета времени | без учета времени | 1:10 |
| 10 | стрельба из пневматической винтовки. дистанция 10 м (очки) \*\* | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или стрельба из электронного оружия. дистанция 10 м (очки) \*\* | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11 | туристский поход с проверкой туристских навыков (км)  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
|  |
| ! | Количество выполненых испытаний для получения знака ГТО (обязательные /дополнительные)  | 4/2 | 4/3 | 4/4 | 4/2 | 4/3 | 4/4 |

обязательные виды испытаний

дополнительные виды испытаний

\*Испытания для бесснежных регионов страны

\*\*Стрельба выполняется из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол/стойку

 ***6 ступень***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **VI ступень** | **юноши** | **девушки** |
| ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ |  |  |  |  |  |  |
| 1 | бег на 100 м (с)  | 15,1 | 14,8 | 13,5 | 17,5 | 17,0 | 16,5 |
| 2 | бег на 2 км (мин: с)  | - | - | - | 11:35 | 11:15 | 10:30 |
| или бег на 3 км (мин: с)  | 14:00 | 13:30 | 12:30 | - | - | - |
| 3 | подтягивание (кол-во раз)  | 9 | 10 | 13 | - | - | - |
| или рывок гири 16 кг (кол-во раз)  | 20 | 30 | 40 | - | - | - |
| ИЛИ подтягивание из виса лежа НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (кол-во раз)  | - | - | - | 10 | 15 | 20 |
| или отжимание от пола (кол-во раз)  | - | - | - | 10 | 12 | 14 |
| 4 | наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнаст. скамье (ниже уровня скамьи, см)  | 6 | 7 | 13 | 8 | 11 | 16 |
|  |
| 5 | прыжок в длину с разбега (см)  | 380 | 390 | 430 | 270 | 290 | 320 |
| или прыжок в длину с места (см)  | 215 | 230 | 240 | 170 | 180 | 195 |
| 6 | поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз / 1 мин)  | - | - | - | 34 | 40 | 47 |
| 7 | метание спортивного снаряда весом 700 г (м)  | 33 | 35 | 37 | - | - | - |
| или метание спортивного снаряда весом 500 г (м)  | - | - | - | 14 | 17 | 21 |
| 8 | бег на лыжах на 3 км (мин: с)  | - | - | - | 20:20 | 19:30 | 18:00 |
| или бег на лыжах на 5 км (мин: с)  | 26:30 | 25:30 | 23:30 | - | - | - |
| или кросс по пересеченной местности на 3 км (мин: с) \* | - | - | - | без учета времени | без учета времени | без учета времени |
| или кросс по пересеченной местности на 5 км (мин: с) \* | без учета времени | без учета времени | без учета времени | - | - | - |
| 9 | плавание 50 м (мин: с)  | без учета времени | без учета времени | 0:42 | без учета времени | без учета времени | 1:10 |
| 10 | стрельба из пневматической винтовки. дистанция 10 м (очки) \*\* | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или стрельба из электронного оружия. дистанция 10 м (очки) \*\* | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11 | туристский поход с проверкой туристских навыков (км)  | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
|  |
| ! | Количество выполненых испытаний для получения знака ГТО (обязательные /дополнительные)  | 4/2 | 4/3 | 4/4 | 4/2 | 4/3 | 4/4 |

обязательные виды испытаний

дополнительные виды испытаний

\*Испытания для бесснежных регионов страны

\*\*Стрельба выполняется из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол/стойку