



Нормативы ГТО с 2014 года

I СТУПЕНЬ	мальчики и девочки 1 - 2 классов	6 - 8 лет
II СТУПЕНЬ	мальчики и девочки 3 - 4 классов	9 - 10 лет
III СТУПЕНЬ	мальчики и девочки 5 - 6 классов	11 - 12 лет
IV СТУПЕНЬ	юноши и девушки 7 - 9 классов	13 - 15 лет
V СТУПЕНЬ	юноши и девушки 10 - 11 классов, среднее профессиональное образование	16 - 17 лет
VI СТУПЕНЬ	мужчины и женщины	18 - 29 лет
VII СТУПЕНЬ	мужчины и женщины	30 - 39 лет
VIII СТУПЕНЬ	мужчины и женщины	40 - 49 лет
IX СТУПЕНЬ	мужчины и женщины	50 - 59 лет
X СТУПЕНЬ	мужчины и женщины	60-69 лет
XI СТУПЕНЬ	мужчины и женщины	70 лет и старше

I ступень — «Смелые и ловкие» — для мальчиков и девочек 10—11 и 12—13 лет

N п/п	Виды упражнений	Мальчики				Девочки			
		10—11 лет		12—13 лет		10—11 лет		12—13 лет	
		на серебряный значок	на золотой значок	на серебряный значок	на золотой значок	на серебряный значок	на золотой значок	на серебряный значок	на золотой значок
1	Бег								
	30 м			-	-	6,0	5,4	-	-
	60 м			10,0	9,2	-	-	10,2	9,6
2	Пръжок в длину с разбега (см)	310	340	340	380	260	300	300	350
3	Пръжок в высоту (см)	95	105	105	115	85	95	100	110
4	Метание теннисного мяча(м)	30	35	35	40	20	23	23	26
5	Плавание без учёта времени (м)	25	-	50	-	25	-	50	-
	50 м (мин., сек.)	-	1.20	-	1.05	-	1.30	-	1.15
6	Бег на лыжах								
	1 км (мин., сек.)	8.00	7.30	-	-	8.30	8.00	-	-
	2 км (мин., сек.)	-	-	14.00	13.00	-	-	16.30	15.30
	В беснежных районах								
7	Езда на велосипеде 5 км (мин.)	16	15	15	14	19	18	18	17
	или								
	Кросс без учёта времени (м)	500	1000	1000	1500	300	500	500	1000
7	Подтягивание на перекладине (количество раз)	3	5	5	7	-	-	-	-
	Лазание по канату с помощью ног (м)	-	-	-	-	2.50	2.80	2.80	3.50

Примечание. На золотой значок необходимо выполнить не менее 5 норм на уровне требований, установленных для золотого значка, а 2 нормы на уровне требований, установленных для серебряного значка.

Упражнения по выбору для сдающих на золотой значок (в возрасте 10—11 лет необходимо сдать 2 любых вида, в возрасте 12—13 лет — 3 вида).

Упражнения по выбору

N п/п	Виды упражнений	девочки				Мальчики			
		10—11 лет		12—13 лет		10—11 лет		12—13 лет	
		на серебряный значок	на золотой значок	на серебряный значок	на золотой значок	на серебряный значок	на золотой значок	на серебряный значок	на золотой значок
1	Полоса препятствий 80 м	-	4 препятствия	-	5 препятствий	-	3 препятствия	-	4 препятствия
2	Гимнастическое многоборье	-	троеборье	-	четыреборье	-	двоеборье	-	троеборье
3	Туристский поход с проверкой туристских навыков	-	5-6 км	-	выполнить требования на значок «Юный турист»	-	5-6 км	-	выполнить требования на значок «Юный турист»
4	Стрельба	-	-	-	выполнить требования на значок «Юный стрелок»	-	-	-	выполнить требования на значок «Юный стрелок»
5	Бег на простых коньках 100 м (сек.)	-	20	-	18	-	22	-	20
6	Участие в соревнованиях по спортивным играм (количество игр)	-	5	-	8	-	5	-	8

II ступень — «Спортивная смена» — для подростков 14—15 лет

N п/п	Виды упражнений	Мальчики		Девочки	
		на серебряный значок	на золотой значок	на серебряный значок	на золотой значок
1	Бег 60 м (сек.)	9,2	8,4	10,0	9,4
2	Кросс				
	300 м (мин., сек.)	-	-	1.00	0.55
	500 м (мин., сек.)		1.30	-	-
	или				
	Бег на простых коньках 300 м (мин., сек.)	0.50	0.40	1.00	
3	Прыжок в высоту (см)	120	130	105	110
	или				
	Прыжок в длину (см)	390	410	360	
4	Метание теннисного мяча (м)	38	46	25	30
5	Льбяные гонки				
	2 км (мин.)	-	-	15	14
	3 км (мин., сек.)	17.30	16.30	-	-
	В бесснежных районах:				
	Марш-бросок				
	1 км (мин., сек.)	-	-	5.20	5.00
	2 км (мин.)	10	9	-	-
	или				
	Велокросс				
	5 км (мин.)	-	-	15	14
10 км (мин.)	28	26	-	-	
6	Плавание 50 м (мин., сек.)	1.00	0.50	1.10	1.00
7	Подтягивание на перекладине, (количество раз)	6	8	-	-
	или				
	Подъем из виса в упор переворотом или силой	2	3	-	-
	Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на гимнастической скамейке (количество раз)	-	-	8	10
8	Туристский поход с проверкой туристских навыков (км)	12	16	12	16
9	Спортивный разряд (по любому виду спорта)	-	II-III юношеский	-	II-III юношеский

Примечание. На золотой значок необходимо выполнить не менее 6 норм на уровне требований, установленных для золотого значка, а 2 нормы на уровне требований, установленных для серебряного значка (исключая 9 норму).

III ступень — «Сила и мужество» — для юношей и девушек 16—18 лет

N п/п	Виды упражнений	Юноши		Девушки	
		на серебряный значок	на золотой значок	на серебряный значок	на золотой значок
1	Бег 100 м (сек.)	14,2	13,5	16,2	15,4
2	Кросс				
	500 м (мин., сек.)	-	-	2.00	1.50
	1000 м (мин., сек.)	3.30	3.20	-	-
	или Бег на простых коньках 500 м (мин., сек.)	1.25	1.15	1.30	1.20
3	Пръжок в длину (см)	240	280	140	175
	или				
	Пръжок в высоту (см)	125	135	105	115
4	Метание гранаты весом				
	500 г (м)	-	-	21	25
	700 г (м)	35	40	-	-
	или				
	Толкание ядра весом	-	-		
	4 кг (м, см)			6.00	6.80
5	5 кг (м)	8	10	-	-
	Льжжные гонки				
	3 км (мин.)	-	-	20	18
	5 км (мин.)	27	25	-	-
	или				
	10 км (мин.)	57	52	-	-
	В беснежных районах:				
	Марш-бросок				
	3 км (мин.)	-	-	20	18
	6 км (мин.)	35	32	-	-
	или				
	Велосипедный кросс				
10 км (мин.)	-	-	30	27	
20 км (мин.)	50	46	-	-	

6	Плавание 100 м (мин., сек.)	2.00	1.45	2.15	2.00
	Подтягивание на перекладине (количество раз)	8	12	-	-
	или				
7	<u>Подъем из виса в упор переворотом</u> или силой (количество раз)	3	4	-	-
	Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на гимнастической скамейке (количество раз)	-	-	10	12
	Стрельба из малокалиберной винтовки				
	на 25 м (очки)	33	40	30	37
	или				
8	на 50 м (очки)	30	37	27	34
	или				
	Стрельба из боевого оружия — начальное упражнение по программе начальной военной подготовки	удовлетворительно	хорошо	удовлетворительно	хорошо
9	Туристский поход с проверкой туристских навыков и ориентированием на местности	1 поход на 20 км или 2 похода по 12 км	1 поход на 25 км или 2 похода по 15 км	1 поход на 20 км или 2 похода по 12 км	1 поход на 25 км или 2 похода по 15 км
	Спортивный разряд по:				
10	а) автомобильному, водно-моторному, мотоциклетному, планерному, парашютному, самолетному, вертолетному, подводному спорту, морскому многоборью, биатлону, современному пятиборью, пулевой стрельбе, радиоспорту, ориентированию, борьбе (все виды), боксу	-	III	-	III
	б) любому другому виду спорта	-	II	-	II
Примечание. На золотой значок необходимо выполнить не менее 7 норм на уровне требований, установленных для золотого значка, а 2 нормы на уровне требований, установленных для серебряного значка (исключая 10 норму). Девушкам, прошедшим обучение по программе подготовки сандружинниц, засчитывается сдача 10 норм на золотой значок.					

IV ступень — «Физическое совершенство» — для мужчин 19—39 лет и женщин 19—34 лет

№ п/п	Виды упражнений	Мужчины				Женщины			
		19—28 лет		29—39 лет		19—28 лет		29—34 года	
		на серебряный значок	на золотой значок	на серебряный значок	на золотой значок	на серебряный значок	на золотой значок	на серебряный значок	на золотой значок
1	Бег 100 м (с)	14,0	13,0	15,0	14,0	16,0	15,2	17,0	16,0
2	Кросс								
	500 м (мин., с)	-	-	-	-	2.00	1.45	2.10	2.00
	или								
	1000 м (мин., с)	3.20	3.10	3.45	3.30	4.30	4.10	5.00	4.30
3	Прыжок								
	в высоту (см)	130	145	125	130	110	120	105	110
	или								
	в длину (см)	460	500	400	460	350	380	320	350
4	Метание гранаты весом								
	500 г (м)	-	-	-	-	23	27	20	23
	700 г (м)	40	47	35	40	-	-	-	-
	или								
	Толкание ядра весом								
5	Льжжные гонки								
	3 км (мин.)	-	-	-	-	19	17	21	19
	или								
	5 км (мин.)	25	24	30	26	35	33	38	35
	или								
5	В бесснежных районах								
	Марш-бросок								
	3 км (мин.)	-	-	-	-	19	17	21	19
	6 км (мин.)	36	33	38	36	-	-	-	-
	или								
5	Велосипедный кросс								
	10 км (мин.)	-	-	-	-	28	25	30	27
	20 км (мин.)	46	43	48	46	-	-	-	-

N п/п	Виды упражнений	Мужчины				Женщины			
		19—28 лет		29—39 лет		19—28 лет		29—34 года	
6	Плавание 100 м (мин., с)	2.05	1.50	2.15	2.05	2.20	2.00	2.30	2.20
7	Подтягивание на перекладине (количество раз)								
	собственный вес до 70 кг	9	13	6	9	-	-	-	-
	собственный вес 70 кг и больше	7	11	4	7	-	-	-	-
	или								
	Толчок штанги от груди (в процентах от собственного веса)								
	собственный вес до 70 кг	55	75	50	55	-	-	-	-
	собственный вес 70 кг и больше	65	85	60	65	-	-	-	-
	или								
8	Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на гимнастической скамейке (количество раз)	-	-	12	14	12	14	8	10
	или								
	Поднимание и опускание туловища в положении лежа, руки за голову, ноги закреплены (количество раз)	-	-	-	-	40	50	30	40
	или								
9	Стрельба из малокалиберной винтовки								
	на 25 м (очки)	37	43	35	37	37	43	35	37
	или								
	на 50 м (очки)	34	40	34	40	-	-	-	-
	или								
10	Стрельба из боевого оружия								
	на 100 м (очки)	70	75	60	65	-	-	-	-
9	Туристский поход с проверкой туристских навыков	1 поход на 25 км или 2 похода по 15 км	1 поход на 30 км или 2 похода по 20 км	1 поход на 20 км или 2 похода по 12 км	1 поход на 25 км или 2 похода по 15 км	1 поход на 25 км или 2 похода по 15 км	1 поход на 30 км или 2 похода по 20 км	1 поход на 20 км или 2 похода по 12 км	1 поход на 25 км или 2 похода по 15 км
10	Спортивный разряд по любому виду спорта	-	II	-	-	-	II	-	-

Примечания: 1. На золотой значок необходимо выполнить не менее 7 норм на уровне требований, установленных для золотого значка, а 2 нормы на уровне требований, установленных для серебряного значка (исключая 10 норму). 2. На золотой значок с отличием необходимо выполнить все требования и нормы на золотой значок и иметь один первый разряд или два вторых разряда.

V ступень — «Бодрость и здоровье» — для мужчин 40—60 лет и женщин 35—55 лет

N п/п	Виды упражнений	Мужчины		Женщины	
		40—49 лет	50—60 лет	35—44 года	45—55 лет
1	Бег 60 м (с)	12,0	-	12,8	-
	Ускоренная ходьба				
	200 м (мин., с)	-	-	-	1.20
	400 м (мин., с)	-	2.50	-	-
2	Кросс				
	300 м (мин., с)	-	-	1.25	-
	800 м (мин., с)	3.15	-	-	-
	или Легкий бег (мин.)	20	15	10	8
3	Пръжок в длину с места (см)	190	170	150	130
4	Метание гранаты весом				
	500 г (м)	-	-	18	-
	700 г (м)	32	-	-	-
	или				
	Толкание ядра весом				
	4 кг (м, см)	-	-	5.50	-
7257 г (м, см)	6.20	-	-	-	
Толкание набивного мяча весом 2 кг (м)	-	8	-	6	
5	Ходьба на лыжах				
	2 км (мин.)	-	-	18	без учёта времени
	5 км (мин.)	35	без учёта времени	-	-
	В бесснежных районах:				
	Смешанное передвижение (ходьба-бег)				
	3 км (мин.)	-	-	25	без учёта времени
	5 км (мин.)	40	без учёта времени	-	-
	или				
	Езда на велосипеде				
	5 км (мин.)	-	-	20	-
10 км (мин.)	40	-	-	-	
6	Плавание без учёта времени (м)	100	50	100	50
7	Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на гимнастической скамейке (количество раз)	10	8	6	4
8	Стрельба из малокалиберной винтовки на 25 м (очки)	34	-	-	-
9	Туристский поход (км)	20	10	20	10

Всем, сдавшим нормативы возрастной ступени «Бодрость и здоровье», полагаются вручение золотого значка ГТО.

Двигательные (физические) качества (способности) человека

Существенная определенность в двигательном взаимодействии человека с окружающей средой, проявляющаяся посредством соответствующих свойств. К основным двигательным качествам относят силу и выносливость, быстроту и гибкость, ловкость и координацию.

Источник: Вайнер Э.Н., Кастюнин С.А. Краткий энциклопедический словарь: Адаптивная физическая культура, 2003 г.

Двигательные или физические качества проявляются через двигательные навыки и умения, а они, в свою очередь, обусловлены достаточным уровнем их развития.

Сила – взаимодействие психофизиологических процессов организма человека, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий. Качество силы выражается через совокупность силовых способностей.

Различают собственно-силовые способности (статическая сила), которые проявляется при статической работе (мышцы при этом не изменяют свою длину), искоростносиловые способности.

Выносливость является одним из важнейших физических качеств человека, характеризующих его физическое состояние. Она тесно связана с уровнем развития кардио-респираторной системы организма и уровнем общей работоспособности. Это качество обеспечивает длительность выполнения работы без снижения ее интенсивности и эффективности.

Различают два вида выносливости: общую и специальную.

Общая выносливость – способность долго выполнять физическую работу с участием большинства мышечных групп.

Специальная выносливость – способность долго выполнять физическую работу, направленную на определенную двигательную деятельность, с участием определенной группы мышц.

Гибкость определяет степень подвижности опорно-двигательного аппарата и имеет особое значение для здоровья. Способность выполнять повороты и круговые движения в суставах тела свидетельствует о хорошем физическом состоянии человека. Показателем гибкости служит наибольшая амплитуда движения.

Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в максимально короткий отрезок времени. Она относится к числу консервативных, т. е. трудно развиваемых, качеств человека. Развитие быстроты во многом зависит от природных данных, часто передаваемых по наследству.

Важнейшим фактором, от которого в решающей мере зависят успешность обучения новым двигательным действиям и совершенствование ранее разученных упражнений, является координация. Под координационными качествами понимается способность быстро согласовывать отдельные двигательные действия в меняющихся условиях, выполнять движения точно и рационально.

Ловкость – более общее по сравнению с координацией понятие. Это комплексное качество обеспечивает рациональное и быстрое выполнение движений в меняющихся условиях.