



# НОРМЫ ГТО

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

Президент РФ Владимир Путин своим указом распорядился ввести в действие физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) уже с 1 сентября. В рамках обновленного ГТО предусматривается сдача спортивных нормативов в 11 возрастных группах, начиная с 6 лет.



Мальчики

## I СТУПЕНЬ (6–8 лет)



Девочки

### Обязательные испытания

Мальчики			Обязательные испытания	Девочки		
★	☆	★		★	☆	★
10,4 сек.	10,1 сек.	9,2 сек.	Челночный Бег, 3x10 м или бег на 30 м	10,9 сек.	10,1 сек.	9,2 сек.
6,9 сек.	6,7 сек.	5,9 сек.		7,2 сек.	6,7 сек.	5,9 сек.
без учета времени	без учета времени	без учета времени	Смешанное передвижение, 1 км  Подтягивание на высокой перекладине  или подтягивание на низкой перекладине  или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	без учета времени	без учета времени	без учета времени
2 раза	3 раза	4 раза		-	-	-
5 раз	6 раз	13 раз		4 раза	5 раз	11 раз
7 раз	9 раз	17 раз	Наклон вперед из положения стоя	4 раза	5 раз	11 раз
Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями		Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания по выбору						
115 см	120 см	140 см	Прыжок в длину  Метание теннисного мяча в цель	110 см	120 см	140 см
2 раза	3 раза	4 раза		2 раза	3 раза	4 раза
8 мин. 45 сек.	8 мин. 30 сек.	8 мин. 00 сек.	Бег на лыжах на 1 км  или на 2 км	9 мин. 15 сек.	9 мин. 00 сек.	8 мин. 30 сек.
Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени		Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	или кросс на 1 км по пересеченной местности  Плавание без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
10 м	10 м	15 м		10 м	10 м	15 м
6	6	7	Количество испытаний, для получения знака отличия ГТО	6	6	7