

Нормы ГТО для учащихся школ

Для 1-й ступени (от 6 до 8 лет) в 2016 году действуют требования:

Номер	Наименование	М			Д		
		Бронзовая награда	Серебро	Золото	Бронзовая награда	Серебро	Золотая медаль
1.	Бег 3*10 м (с)	10.4	10.1	9.2	10.9	10.7	9.7
	Или бег на 30 м (с)	6.9	6.7	5.9	7.2	7	6.2
2.	Передвижение смешанно	Конкретных временных ограничений нет					
3.	Количество подтягиваний на перекладине на высоте	2	3	4	-	-	-
	Или подтягивание лежа под низкой перекладиной	5	6	13	4	5	11
	Или количество сгибаний рук, опираясь на пол	7	9	17	4	5	11
4.	Наклоны вперед	пальцы достают до паркета	касание пальцами рук пола	касание пола ладонями	пальцы достают до паркета	пальцы достают до пола	касание напольной плоскости ладонями

2 ступень (9-10 ЛЕТ) нормативы:

Номер	Наименование	М			Д		
		Бронзовая награда	Серебро	Золотая награда	Бронзовая медаль	Серебро	Золото
1.	Бег на 60 м (с)	12	11.6	10.5	12.9	12.3	11
2.	Бег на дистанцию 1 км (мин.)	6.3	6.1	4.5	6.5	6.3	6
3.	Численность подтягиваний из виса на высокой перекладине	2	3	5	-	-	-
	Или количество подтягиваний лежа под низкой перекладиной	-	-	-	7	9	15
	Или количество сгибаний и разгибаний рук, опираясь на пол	9	12	16	5	7	12
	Наклоны вперед	касание руками	касание напольной плоскости руками	касание пола ладонями	касание напольной плоскости руками	пальцы достают до паркета	касание пола руками

3 СТУПЕНЬ: нормы ГТО для школьников, достигших 11 и 12 лет.

Номер	Наименование	М			Д		
		Бронзовая награда	Обладатели серебряной награды	Обладатели золотой награды	Бронзовая медаль	Обладатели серебряной награды	Обладатели золотой награды
1.	Бег на 60 м (с)	11	10.8	9.9	11.4	11.2	10.3
2.	Бег на дистанцию 1,5 км (мин.)	8.35	7.55	7.1	8.55	8.35	8
	Или на 2 км (мин.)	10.25	10	9.3	12.3	12	11.3
3.	Численность подтягиваний из виса на высокой перекладине	3	4	7	-	-	-
	Или количество подтягиваний лежа под низкой перекладиной	-	-	-	9	11	17
	Или количество сгибаний и разгибаний рук, опираясь на пол	12	14	20	7	8	14
	Наклоны вперед	касание паркета пальцами	касание руками	касание напольной плоскости руками	касание руками	касание руками	касание паркета руками

4 СТУПЕНЬ. Для УЧАЩИХСЯ 9-10 классов

Номер	Наименование	М			Д		
		Бронзовая награда	Серебряная награда	Золото	Бронзовая награда	Серебряная медаль	Золото
1.	Бег на 60 м (с)	10	9.7	8.7	10.9	10.6	9.6
2.	Бег на дистанцию 2 км (мин.)	9.55	9.3	9	12.1	11.4	11
	Или на 3 км (мин.)	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
3.	Численность подтягиваний из виса на высокой перекладине	3	4	7	-	-	-
	Или количество подтягиваний под низкой перекладиной	-	-	-	9	11	18
	Или количество сгибаний рук, опираясь на пол	-	-	-	7	9	15
	Наклоны вперед	касание руками	касание руками	касание пола ладонями	касание паркета руками	касание паркета руками	касание паркета руками