



# НОРМЫ ГТО



## I СТУПЕНЬ

### Нормативы ГТО для школьников 1-2 классов, 6-8 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		6-7 лет	7-8 лет	8-8 лет	6-7 лет	7-8 лет	8-8 лет
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Челночный бег 3x10 м (сек) или бег на 30 м (сек)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
2.	Смешанное передвижение (1 км)	без учета времени					
3.	Прислон в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	130	135	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	7	9	17	4	5	11
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, сек) или на 2 км	8,45	8,30	8,00	8,15	8,00	8,30
9.	Плавание без учета времени (м)	без учета времени					
		10	10	15	10	10	15

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса и которые включают испытания на силу, быстроту, гибкость и выносливость для каждой ступени:



## II СТУПЕНЬ

### Нормативы ГТО для школьников 3-4 классов, 9-10 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		9-10 лет	10-10 лет	10-10 лет	9-10 лет	10-10 лет	10-10 лет
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 60 м (сек)	12,0	11,6	10,3	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин, сек)	7,0	6,10	6,50	8,50	8,30	6,00
3.	Прислон в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	190	220	240	190	200	260
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	пальцами ладонями пальцами ладонями					
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, сек) или на 2 км	8,15	7,45	6,45	8,60	8,20	7,30
9.	Плавание без учета времени (м)	без учета времени					
		25	25	50	25	25	50

## СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ

Кандидат в мастера спорта России (КМС)

- 1-й спортивный разряд
- 2-й спортивный разряд
- 3-й спортивный разряд
- 4-й спортивный разряд по шахматам
- 1-й юношеский разряд
- 2-й юношеский разряд
- 3-й юношеский разряд

## III СТУПЕНЬ

### Нормативы ГТО для школьников 5-6 классов, 11-12 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		11-12 лет	12-12 лет	12-12 лет	11-12 лет	12-12 лет	12-12 лет
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 60 м (сек)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,8
2.	Бег на 1,5 км (мин, сек) или бег на 2 км (мин, сек)	8,35	7,55	7,10	8,55	8,55	8,00
3.	Прислон в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	280	290	330	240	260	300
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	3	4	7	-	-	-
5.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин, сек) или на 3 км	14,35	13,50	13,00	14,50	14,30	13,50
7.	Плавание 50 м (мин, сек)	без учета времени					
8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	пальцами ладонями пальцами ладонями					
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей на стол или скамью. Дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	в соответствии с возрастными требованиями					

## СПОРТИВНЫЕ ЗВАНИЯ

Мастер спорта России международного класса (МСМК) : Гроссмейстер России  
Мастер спорта России (МС)

## IV СТУПЕНЬ

### Нормативы ГТО для школьников 7-9 классов, 13-15 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		13-14 лет	14-14 лет	15-15 лет	13-14 лет	14-14 лет	15-15 лет
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 60 м (сек)	10,0	9,7	8,7	10,8	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, сек) или бег на 3 км	9,55	9,30	9,00	11,10	11,40	11,00
3.	Прислон в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	330	350	390	280	290	330
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	4	6	10	-	9	13
5.	Подтягивание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	пальцами ладонями пальцами ладонями					
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
7.	Метание мяча весом 300 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, сек) или на 5 км (мин, сек)	18,45	17,45	16,30	21,30	21,30	19,30
9.	Плавание 50 м (мин, сек)	без учета времени					
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей на стол или скамью. Дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	в соответствии с возрастными требованиями					

## V СТУПЕНЬ

### Нормативы ГТО для школьников 10-11 классов, 16-17 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		16-17 лет	17-17 лет	17-17 лет	16-17 лет	17-17 лет	17-17 лет
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (сек)	14,8	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, сек) или бег на 3 км	9,30	8,50	7,90	11,90	11,20	9,50
3.	Прислон в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	360	380	440	310	320	360
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или рывок вверх (кол-во раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	8	10	13	-	-	-
5.	Подтягивание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	пальцами ладонями пальцами ладонями					
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
7.	Метание спортивного снаряда 700 г (м) или снаряда весом 500 г (м)	27	32	38	-	-	-
8.	Бег на лыжах на 5 км (мин, сек) или на 7 км (мин, сек)	25,40	25,00	23,40	-	-	-
9.	Плавание 50 м (мин, сек)	без учета времени					
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей на стол или скамью. Дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25

## Правила техники безопасности при работе со спортивным оборудованием

Все спортивные снаряды и оборудование, установленные в открытых или открытых местах проведения занятий, должны находиться в полной исправности и быть надежно закреплены. Надлежащее состояние и результаты испытаний инвентаря и оборудования должны быть зафиксированы в специальном журнале. Размещенное оборудование должно предусматривать безопасную зону вокруг каждого гимнастического снаряда. Гимнастические снаряды не должны иметь в узлах и соединениях люфты, канавки, прогибы, детали крепления (гайки, шпильки) должны быть надежно зафиксированы.

Между брусом каждый раз перед началом учебного года должны ремонтироваться по всей длине. При обнаружении трещины брусок необходимо заменить.

Граф перекладины необходимо пропитать сухой тряпкой и зачищать шкуркой. Пластины для крепления врезок, расточки должны быть плотно прилегающими к полу и надежно зафиксированы.

Брусок гимнастический не должно иметь трещин и заусениц на брусе, заметного искривления.

Гимнастическая скамейка должна иметь хорошую устойчивость. В узлах креплений рамы и борта должны быть надежно зафиксированы.

Прежде чем приступить к использованию тренажера, преподаватель обязан ознакомиться с руководством по эксплуатации данного тренажера. Безопасная и эффективная эксплуатация возможна лишь в том случае, если оборудование обслуживается и используется правильно. В обязанности преподавателя входит работа и уход, чтобы заниматься на тренажере были преобразованы о те же безопасности и мерах предосторожности при его применении.

Перед началом тренировки занимающийся следует проконсультироваться с врачом на предмет того, позволяет ли его здоровье и физическое состояние заниматься на тренажере без угрозы здоровью и безопасности и использовать его согласно инструкции. Совет врача необходим, если применяются лекарства, оказывающие влияние на сердечно-сосудистую, артериальную давление либо уровень холестерина в крови.

Приступая к своему самоучению, неправильные либо чрезмерные нагрузки могут нанести вред вашему здоровью. Прекратить тренировку, если у вас появились какой-либо из нижеперечисленных симптомов: нарушение сердечного ритма, частые, продолжительные головокружения, потемнение в глазах (гипоубоидное состояние), головные боли или тошнота. Вам следует обратиться к врачу, прежде чем продолжить тренировки.

Обязательно выполняйте этап перепада в спокойное состояние. Этот этап позволяет расслабиться старую сердечно-сосудистую систему и мышцы.

Используйте тренажер на твердой ровной поверхности с защитным покрытием для пола или мата. Для обеспечения безопасности всегда тренировка должна быть

# ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

## ТУРНИК ВЫСОКИЙ ДЛЯ ПОДТЯГИВАНИЯ



узкий хват

хват на ширине плеч

широкий хват

## СКАМЬЯ ДЛЯ ПРЕССА



## БРУСЬЯ ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ



## ВАРИАНТ № 1 Наклонное отжимание на брусьях

Сохраняйте  
естественный  
изгиб  
поясницы



Ноги в коленях  
согнуты  
под углом 90°

**А**  
Поднимите бедра  
и удерживайте  
их в этом положении  
в ходе всего  
упражнения

## БЕРЕГИТЕ ПЛЕЧИ

Данный вариант упражнения перераспределяет вес тела, поскольку корпус наклоняется вперед и нагрузка на мышцы груди становится больше, чем на мышцы плеч и плечевого пояса. Это особенно актуально, если стандартный вариант отжимания на брусьях вызывает у вас боль в области плеч. Поскольку наклонное отжимание на брусьях является удачным для мышц плеч и плечевого пояса, его можно использовать в качестве основного упражнения.



В нижней точке  
плечи должны  
оказаться немного  
ниже локтей

Опуская тело,  
не выпрямляйте  
ноги

## ВАРИАНТ № 2 Отжимание на брусьях с отягощением

Выполняйте упражнение  
надев пояс с отягощениями.

Позвольте  
корпусу  
наклониться  
вперед

**В**  
Опускайтесь  
до тех пор, пока  
плечи  
не окажутся  
немного  
ниже локтей

## КОЛЬЦА ГИМНАСТИЧЕСКИЕ

