**Сводная таблица нормативов ГТО**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|   |   | I ступень | II ступень | III ступень |
|   |   | 1-2 кл. (7-8 лет) | 3-4 кл. (9-10 лет) | 5-7 кл. (11-13 лет) |
| №№ | Виды испытаний | мал. | дев. | мал. | дев. | мал. | дев. |
| пп |   | сер. | зол. | сер. | зол. | сер. | зол. | сер. | зол. | сер. | зол. | сер. | зол. |
| 1 | Челночный бег 3х10м (сек.)илиБег с высокого старта 30м(сек.) | 9,86,2 | 9,15,7 | 10,46,3 | 9,65,8 |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Бег 60 м (сек.) |   |   |   |   | 10,6 | 10,0 | 11,0 | 10,4 | 10,2 | 9,4 | 10,4 | 9,8 |
| Бег 100 м (сек.) |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Бег 200 м (сек.) |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Бег 400 м (мин.) |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 2 | Бег 300 м (мин.) |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Бег 500 м (мин.) |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Бег 600 м (мин) | БУВ | БУВ | БУВ | БУВ | 2,15 | 2,08 | 2,28 | 2,20 |   |   |   |   |
| Бег 800 м (мин.) |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Бег 1000 м (сек.) |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Бег 1500 м (мин) |   |   |   |   | БУВ | БУВ | БУВ | БУВ | 7,3 | 7 | 8 | 7,3 |
| Бег 2000 м (мин.) |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Бег 3000 м (мин.) |   |   |   |   |   |   |   |   | БУВ | БУВ | БУВ | БУВ |
| 3 | Прыжок в длину с разбега (м) или |   |   |   |   | 3 | 3,4 | 2,6 | 3 | 3,5 | 3,8 | 3 | 3,5 |
| Прыжок в длину с места (м) | 1,1 | 1,2 | 1 | 1,1 | 1,3 | 1,5 | 1,2 | 1,3 | 1,7 | 1,9 | 1,5 | 1,65 |
| 4 | Метание мяча в цель с 6м (кол-во попаданий) | 3 | 4 | 3 | 4 |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Метание мяча 150г (м) |   |   |   |   | 30 | 35 | 19 | 24 | 31 | 40 | 20 | 25 |
| Толкание набивного мяча весом 2 кг. (м.) |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Метание гранаты 500 гр. (м) |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Метание гранаты 700 гр. (м.) |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 5 | Подтягивание на высокой перекладине | 3 | 5 | - | - | 4 | 6 | - | - | 5 | 8 | - | - |
| Собственный вес до 70 кг (раз) |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Собственный вес 70 кг и больше (раз) |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Подтягивание на низкой перекладине (раз) или | - | - | 8 | 13 | - | - | 10 | 15 | - | - | 15 | 19 |
| Сгибание разгибание рук, в упоре лёжа на полу | - | - | 5 | 11 | - | - | 7 | 12 | - | - | 8 | 14 |
| 6 | Наклон вперед с прямыми ногами (достать пол) | пальцами рук | ладонями | пальцами рук | ладонями | пальцами рук | ладонями | пальцами рук | ладонями | пальцами рук | ладонями | пальцами рук | ладонями |
| 7 | Лыжные гонки 1 км (мин.) | 8,3 | 8 | 9 | 8,3 | 7 | 6,3 | 7,3 | 7 |   |   |   |   |
| Лыжные гонки 2 км (мин.) | БУВ | БУВ | БУВ | БУВ | БУВ | БУВ | БУВ | БУВ | 14 | 13 | 14,3 | 14 |
| Лыжные гонки 3 км (мин.) |   |   |   |   |   |   |   |   | БУВ | БУВ | БУВ | БУВ |
| Лыжные гонки 5 км (мин.) |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Лыжные гонки 10 км (мин.) |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 8 | Плавание 50 м (мин.) |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Плавание (м.) |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 9 | Стрельба с 10 м.  из пневматической винтовки – 10 выстрелов (очки) |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 10 | Проверка туристских навыков или туристский поход |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

\* БУВ – Без Учета Времени

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   |   | IV ступень | V ступень |
|   |   | 8-9 кл. (14-15 лет) | 10-11 кл. (16-17 лет) |
| №№ | Виды испытаний | мал. | дев. | юн. | дев. |
| пп |   | сер. | зол. | сер. | зол. | сер. | зол. | сер. | зол. |
| 1 | Челночный бег 3х10м (сек.)илиБег с высокого старта 30м(сек.) |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Бег 60 м (сек.) | 9,2 | 8,4 | 10,2 | 9,6 |   |   |   |   |
| Бег 100 м (сек.) |   |   |   |   | 14,0 | 13,5 | 16,5 | 15,7 |
| Бег 200 м (сек.) |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Бег 400 м (мин.) |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 2 | Бег 300 м (мин.) |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Бег 500 м (мин.) |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Бег 600 м (мин.) |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Бег 800 м (мин.) |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Бег 1000 м (сек.) |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Бег 1500 м (мин) |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Бег 2000 м (мин.) | 10 | 9,2 | 12 | 10,2 | - | - | 10,4 | 9,5 |
| Бег 3000 м (мин.) | БУВ | БУВ | БУВ | БУВ | 13,5 | 13,0 | БУВ | БУВ |
| 3 | Прыжок в длину с разбега (м) или | 3,8 | 4,3 | 3,3 | 3,7 | 4,2 | 4,6 | 3,4 | 3,8 |
| Прыжок в длину с места (м) | 2,1 | 2,3 | 1,8 | 2 | 2,3 | 2,4 | 1,75 | 1,9 |
| 4 | Метание мяча в цель с 6м (кол-во попаданий) |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Метание мяча 150г (м) | 40 | 45 | 23 | 26 |   |   |   |   |
| Толкание набивного мяча весом 2 кг. (м) |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Метание гранаты 500 гр. (м) |   |   |   |   | - | - | 18 | 20 |
| Метание гранаты 700 гр. (м) |   |   |   |   | 30 | 32,5 | - | - |
| 5 | Подтягивание на высокой перекладине | 8 | 10 | - | - | 10 | 12 | - | - |
| Собственный вес до 70 кг (раз) |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Собственный вес 70 кг и больше (раз) |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Подтягивание на низкой перекладине (раз) или | - | - | 19 | 22 | - | - | 22 | 27 |
| Сгибание разгибание рук, в упоре лёжа на полу | - | - | 9 | 15 | - | - | 10 | 16 |
| 6 | Наклон вперед с прямыми ногами (достать пол) | пальцами рук | ладонями | Пальцами  рук | ладонями | пальцами рук | ладонями | Пальцами  рук | ладонями |
|   7 | Лыжные гонки 1 км (мин.) |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Лыжные гонки 2 км (мин.) |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Лыжные гонки 3 км (мин.) | 18,0 | 17,3 | 20,0 | 19,3 | - | - | 19,0 | 18,3 |
| Лыжные гонки 5 км (мин.) |   |   |   |   | 27,0 | 25,0 | БУВ | БУВ |
| Лыжные гонки 10 км (мин.) |   |   |   |   | БУВ | БУВ | - | - |
| 8 | Плавание 50 м (мин.) |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Плавание (м.) |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 9 | Стрельба с 10 м. из пневматической винтовки – 10 выстрелов (очки) |   |   |   |   | 45 | 55 | 45 | 55 |
| 10 | Проверка туристских навыков Или туристский поход |   |   |   |   |   |   |   |   |