**ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ (6-8 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **МАЛЬЧИКИзолотойзначок** | **МАЛЬЧИКИсеребряныйзначок** | **МАЛЬЧИКИбронзовыйзначок** | **ДЕВОЧКИзолотойзначок** | **ДЕВОЧКИсеребряныйзначок** | **ДЕВОЧКИбронзовыйзначок** |
| **1** | Бег на 30 метров(секунд) | 5,9 | 6,7 | 6,9 | 6,2 | 7,0 | 7,2 |
| **2** | Смешанное передвижение(1 километр) | без учётавремени | без учётавремени | без учётавремени | без учётавремени | без учётавремени | без учётавремени |
| **3** | Прыжок в длинус места (см) | 140 | 120 | 115 | 135 | 115 | 110 |
| **4.1** | Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 4 | 3 | 2 | - | - | - |
| **4.2** | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз) | 13 | 6 | 5 | 11 | 5 | 4 |
| **5** | Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 17 | 9 | 7 | 11 | 5 | 4 |
| **6** | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | достать полладонями | достать полпальцами | достать полпальцами | достать полладонями | достать полпальцами | достать полпальцами |

**ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ (9-10 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **МАЛЬЧИКИзолотойзначок** | **МАЛЬЧИКИсеребряныйзначок** | **МАЛЬЧИКИбронзовыйзначок** | **ДЕВОЧКИзолотойзначок** | **ДЕВОЧКИсеребряныйзначок** | **ДЕВОЧКИбронзовыйзначок** |
| **1** | Бег на 60 метров(секунд) | 10,5 | 11,6 | 12,0 | 11,0 | 12,3 | 12,9 |
| **2** | Бег на 1 километр(мин:сек) | 4:50 | 6:10 | 7:10 | 6:00 | 6:30 | 6:50 |
| **3.1** | Прыжок в длинус разбега (см) | 290 | 220 | 190 | 260 | 200 | 190 |
| **3.2** | или прыжок в длинус места (см) | 160 | 140 | 130 | 150 | 130 | 125 |
| **4.1** | Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 5 | 3 | 2 | - | - | - |
| **4.2** | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | 15 | 9 | 7 |
| **5** | Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 16 | 12 | 9 | 12 | 7 | 5 |
| **6** | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | достать полладонями | достать полпальцами | достать полпальцами | достать полладонями | достать полпальцами | достать полпальцами |

**ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ (11-12 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **МАЛЬЧИКИзолотойзначок** | **МАЛЬЧИКИсеребряныйзначок** | **МАЛЬЧИКИбронзовыйзначок** | **ДЕВОЧКИзолотойзначок** | **ДЕВОЧКИсеребряныйзначок** | **ДЕВОЧКИбронзовыйзначок** |
| **1** | Бег на 60 метров(секунд) | 9,9 | 10,8 | 11,0 | 10,3 | 11,2 | 11,4 |
| **2** | Бег на 2 километра(мин:сек) | 9:30 | 10:00 | 10:25 | 11:30 | 12:00 | 12:30 |
| **3.1** | Прыжок в длинус разбега (см) | 330 | 290 | 280 | 300 | 260 | 240 |
| **3.2** | или прыжок в длинус места (см) | 175 | 160 | 150 | 165 | 145 | 140 |
| **4.1** | Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 7 | 4 | 3 | - | - | - |
| **4.2** | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | 17 | 11 | 9 |
| **4.3** | или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 20 | 14 | 12 | 14 | 8 | 7 |

**ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ (13-15 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **МАЛЬЧИКИзолотойзначок** | **МАЛЬЧИКИсеребряныйзначок** | **МАЛЬЧИКИбронзовыйзначок** | **ДЕВОЧКИзолотойзначок** | **ДЕВОЧКИсеребряныйзначок** | **ДЕВОЧКИбронзовыйзначок** |
| **1** | Бег на 60 метров(секунд) | 8,7 | 9,7 | 10,0 | 9,6 | 10,6 | 10,9 |
| **2.1** | Бег на 2 километра(мин:сек) | 9:00 | 9:30 | 9:55 | 11:00 | 11:40 | 12:10 |
| **2.2** | или бег на 3 километра | без учётавремени | без учётавремени | без учётавремени | - | - | - |
| **3.1** | Прыжок в длинус разбега (см) | 390 | 350 | 330 | 330 | 290 | 280 |
| **3.2** | или прыжок в длинус места (см) | 200 | 185 | 175 | 175 | 155 | 150 |
| **4.1** | Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 10 | 6 | 4 | - | - | - |
| **4.2** | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | 18 | 11 | 9 |
| **4.3** | или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | - | - | - | 15 | 9 | 7 |
| **5** | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1мин) | 47 | 36 | 30 | 40 | 30 | 25 |
| **6** | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | достать полладонями | достать полпальцами | достать полпальцами | достать полладонями | достать полпальцами | достать полпальцами |

**ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ (16-17 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **МАЛЬЧИКИзолотойзначок** | **МАЛЬЧИКИсеребряныйзначок** | **МАЛЬЧИКИбронзовыйзначок** | **ДЕВОЧКИзолотойзначок** | **ДЕВОЧКИсеребряныйзначок** | **ДЕВОЧКИбронзовыйзначок** |
| **1** | Бег на 100 метров(секунд) | 13,8 | 14,3 | 14,6 | 16,3 | 17,6 | 18,0 |
| **2.1** | Бег на 2 километра(мин:сек) | 7:50 | 8:50 | 9:20 | 9:50 | 11:20 | 11:50 |
| **2.2** | или бег на 3 километра(мин:сек) | 13:10 | 14:40 | 15:10 | - | - | - |
| **3.1** | Прыжок в длинус разбега (см) | 440 | 380 | 360 | 360 | 320 | 310 |
| **3.2** | или прыжок в длинус места (см) | 230 | 210 | 200 | 185 | 170 | 160 |
| **4.1** | Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 13 | 10 | 8 | - | - | - |
| **4.2** | или рывок гири 16кг (кол-во раз) | 35 | 25 | 15 | - | - | - |
| **4.3** | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | 19 | 13 | 11 |
| **4.4** | или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | - | - | - | 16 | 10 | 9 |
| **5** | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1мин) | 50 | 40 | 30 | 40 | 30 | 20 |
| **6** | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамье (см) | +13 | +8 | +6 | +16 | +9 | +7 |