

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

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
1	Бег на 30 метров (секунд)	5,9	6,7	6,9	6,2	7,0	7,2
2	Смешанное передвижение (1 километр)	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
3	Прыжок в длину с 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 пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами

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

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
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 длину с разбега (см)	290	220	190	260	200	190
3.2	или прыжок в длину с 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

<b>6</b>	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами
----------	--	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

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

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
<b>1</b>	Бег на 60 метров (секунд)	9,9	10,8	11,0	10,3	11,2	11,4
<b>2</b>	Бег на 2 километра (мин:сек)	9:30	10:00	10:25	11:30	12:00	12:30
<b>3.1</b>	Прыжок в длину с разбега (см)	330	290	280	300	260	240
<b>3.2</b>	или прыжок в длину с места (см)	175	160	150	165	145	140
<b>4.1</b>	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	7	4	3	-	-	-
<b>4.2</b>	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	17	11	9
<b>4.3</b>	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	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
<b>1</b>	Бег на 60 метров (секунд)	8,7	9,7	10,0	9,6	10,6	10,9
<b>2.1</b>	Бег на 2 километра (мин:сек)	9:00	9:30	9:55	11:00	11:40	12:10
<b>2.2</b>	или бег на 3 километра	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	-	-	-
<b>3.1</b>	Прыжок в длину с разбега (см)	390	350	330	330	290	280
<b>3.2</b>	или прыжок в длину с места (см)	200	185	175	175	155	150
<b>4.1</b>	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	10	6	4	-	-	-
<b>4.2</b>	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	18	11	9

<b>4.3</b>	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	-	-	-	15	9	7
<b>5</b>	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1мин)	47	36	30	40	30	25
<b>6</b>	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами

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

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