



Нормы ГТО



Нормативы ГТО для школьников

I СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 8 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы	
		Мальчики	Девочки
1	Бег	1:30	1:45
2	Прыжки	10	8
3	Гребля	1:30	2:00
4	Плавание	1:30	2:00
5	Легкая атлетика	1:30	2:00
6	Легкая атлетика	1:30	2:00
7	Легкая атлетика	1:30	2:00
8	Легкая атлетика	1:30	2:00

II СТУПЕНЬ (возрастная группа от 9 до 10 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы	
		Мальчики	Девочки
1	Бег	2:00	2:30
2	Прыжки	12	10
3	Гребля	1:45	2:30
4	Плавание	1:45	2:30
5	Легкая атлетика	1:45	2:30
6	Легкая атлетика	1:45	2:30
7	Легкая атлетика	1:45	2:30
8	Легкая атлетика	1:45	2:30

III СТУПЕНЬ (возрастная группа от 11 до 12 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы	
		Мальчики	Девочки
1	Бег	3:00	3:30
2	Прыжки	15	12
3	Гребля	2:00	3:00
4	Плавание	2:00	3:00
5	Легкая атлетика	2:00	3:00
6	Легкая атлетика	2:00	3:00
7	Легкая атлетика	2:00	3:00
8	Легкая атлетика	2:00	3:00

IV СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 до 15 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы	
		Мальчики	Девочки
1	Бег	4:30	5:00
2	Прыжки	20	15
3	Гребля	2:30	3:30
4	Плавание	2:30	3:30
5	Легкая атлетика	2:30	3:30
6	Легкая атлетика	2:30	3:30
7	Легкая атлетика	2:30	3:30
8	Легкая атлетика	2:30	3:30

V СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1	Бег	6:00	6:30
2	Прыжки	25	18
3	Гребля	3:00	4:00
4	Плавание	3:00	4:00
5	Легкая атлетика	3:00	4:00
6	Легкая атлетика	3:00	4:00
7	Легкая атлетика	3:00	4:00
8	Легкая атлетика	3:00	4:00

I СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 8 лет)

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы	
		Мальчики	Девочки
1	Бег	1:30	1:45
2	Прыжки	10	8
3	Гребля	1:30	2:00
4	Плавание	1:30	2:00
5	Легкая атлетика	1:30	2:00
6	Легкая атлетика	1:30	2:00
7	Легкая атлетика	1:30	2:00
8	Легкая атлетика	1:30	2:00

II СТУПЕНЬ (возрастная группа от 9 до 10 лет)

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы	
		Мальчики	Девочки
1	Бег	2:00	2:30
2	Прыжки	12	10
3	Гребля	1:45	2:30
4	Плавание	1:45	2:30
5	Легкая атлетика	1:45	2:30
6	Легкая атлетика	1:45	2:30
7	Легкая атлетика	1:45	2:30
8	Легкая атлетика	1:45	2:30

III СТУПЕНЬ (возрастная группа от 11 до 12 лет)

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы	
		Мальчики	Девочки
1	Бег	3:00	3:30
2	Прыжки	15	12
3	Гребля	2:00	3:00
4	Плавание	2:00	3:00
5	Легкая атлетика	2:00	3:00
6	Легкая атлетика	2:00	3:00
7	Легкая атлетика	2:00	3:00
8	Легкая атлетика	2:00	3:00

IV СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 до 15 лет)

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы	
		Мальчики	Девочки
1	Бег	4:30	5:00
2	Прыжки	20	15
3	Гребля	2:30	3:30
4	Плавание	2:30	3:30
5	Легкая атлетика	2:30	3:30
6	Легкая атлетика	2:30	3:30
7	Легкая атлетика	2:30	3:30
8	Легкая атлетика	2:30	3:30

V СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет)

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1	Бег	6:00	6:30
2	Прыжки	25	18
3	Гребля	3:00	4:00
4	Плавание	3:00	4:00
5	Легкая атлетика	3:00	4:00
6	Легкая атлетика	3:00	4:00
7	Легкая атлетика	3:00	4:00
8	Легкая атлетика	3:00	4:00



Готов к Труду и Обороне

- Что такое ГТО?! Аббревиатура ГТО расшифровывается как **«Готов к труду и обороне»**. И является полноценной программой и основой физического воспитания населения страны, нацеленной на развитие массового спорта и оздоровление нации.

С легкостью можно выделить следующие цели и задачи комплекса ГТО:

укрепление здоровья и увеличение продолжительности жизни населения

привлечение граждан всех возрастов к занятиям спортом

информирование населения об организации самостоятельных занятий

улучшение системы общефизической подготовки в образовательных учреждениях, посредством создания спортивных клубов

Подготовка к Труд и Обороне



ЦЕЛЬ КОМПЛЕКСА ГТО –

повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитания патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания населения

СТРУКТУРА КОМПЛЕКСА ВКЛЮЧАЕТ 11 СТУПЕНЕЙ, ДЛЯ КАЖДОЙ ИЗ КОТОРЫХ УСТАНОВЛЕНЫ ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМАТИВЫ ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ

II ступень	III ступень	IV ступень	V ступень	VI ступень	VII ступень	VIII ступень	IX ступень	X ступень	XI ступень
Мальчики и девочки от 9 до 10 лет	Мальчики и девочки от 11 до 12 лет	Юноши и девушки от 13 до 15 лет	Юноши и девушки от 16 до 17 лет	Мужчины и женщины от 18 до 29 лет	Мужчины и женщины от 30 до 39 лет	Мужчины и женщины от 40 до 49 лет	Мужчины и женщины от 50 до 59 лет	Мужчины и женщины от 60 до 69 лет	Мужчины и женщины старше 70 лет

официальный интернет-портал - www.gto.ru

список испытаний и нормативы - www.minsport.gov.ru

координатором исполнения плана мероприятий «ГТО» является

управление физической культуры и спорта Брянской области

sportbryansk32.ru

получить дополнительную информацию по телефонам **74-28-57 74-35-59**

- МБОУ «Изобильненская СОШДС» также приняла участие в спортивных соревнованиях ГТО.
- Школьники показали неплохой результат и были награждены почётными знаками отличия.



ЗОЛОТОЙ знак



серебряный знак



бронзовый знак

Лица, выполнившие государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», награждаются соответствующим знаком отличия – золотой, серебряный, бронзовый значок.

V СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
Обязательные испытания (тесты)							
V. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет)							
№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Принципал знак	Медаль Серебряный знак	Бронзовый знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с) или бег на 60 м (с) или бег на 100 м (с)	4,0 8,8 14,6	4,7 8,5 14,3	4,4 8,0 13,4	5,7 10,5 17,6	5,5 10,1 17,2	5,0 9,3 16,0
2.	Бег на 2 км (мин, с) Бег на 3 км (мин, с)	- 15,00	- 14,30	- 12,40	- -	- -	- 9,50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса лежа на высокой перекладине 90 см (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество рыв) или сгибание в разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9 - 15	11 - 18	14 - 33	- 11	- 13	- 19 -
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уронки сантиметры – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3 x 10 м (с) Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	7,9 375 195	7,6 385 210	6,9 440 230	8,9 285 160	8,7 300 170	7,9 345 185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м) или весом 500 г (м)	27 -	29 -	35 -	- 13	- 16	- 20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) Бег на лыжах на 5 км (мин, с) или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27,30 - 26,30	26,10 - 25,30	24,00 - 23,30	20,00 - -	19,00 - -	17,00 - 16,30
10.	Плавание 50 м (мин, с)	1,15	1,05	0,50	1,28	1,18	1,02
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	15 18	20 25	25 30	15 18	20 25	25 30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность, не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		7	8	9	7	8	9

Ученики 11 класса МБОУ «Изобильненская СОШДС» показали хороший результат при сдаче нормативов



УДОСТОВЕРЕНИЕ

О НАГРАЖДЕНИИ
ЗНАКОМ ОТЛИЧИЯ
ВСЕРОССИЙСКОГО
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО
КОМПЛЕКСА
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»
(ГТО)



УДОСТОВЕРЕНИЕ

О НАГРАЖДЕНИИ
ЗНАКОМ ОТЛИЧИЯ
ВСЕРОССИЙСКОГО
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО
КОМПЛЕКСА
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»
(ГТО)

Выполнение норм ГТО учеников 11 класса.



ОФП «Спортивная смена» 11класс ГТО



ОФП «Спортивная смена» 11класс ГТО



ОФП «Спортивная смена» 11 класс ГТО



ОФП «Спортивная смена» 11 класс ГТО

