

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»



Нормы ГТО — нормы жизни

www.gto.ru

Нормативы ГТО для школьников



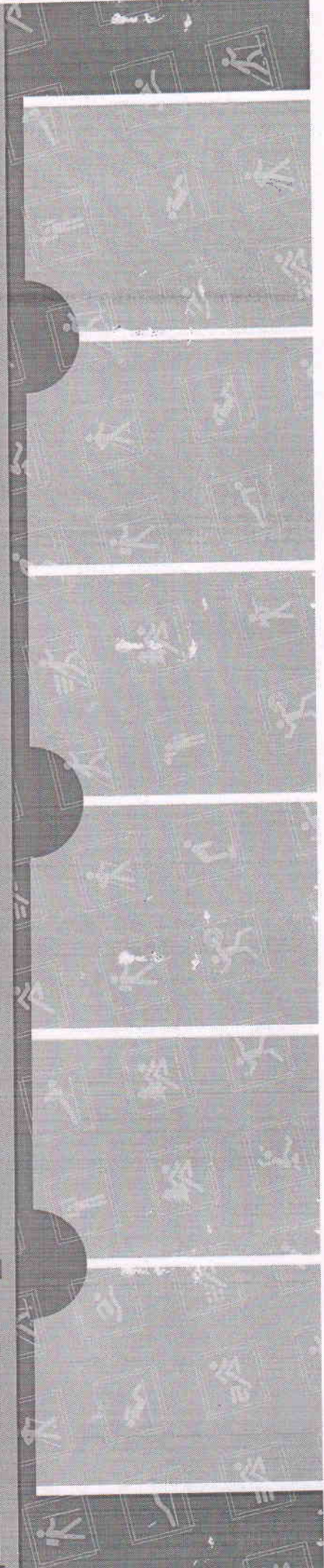
№	Вид упражнения	Положительные				Отрицательные
		Мужчины	Женщины	Дети	Дети	
I. СТУПЕНЬ (Возрастной состав от 6 до 8 лет)						
Обязательные упражнения (очень)						
1	Бег трусцой на 100 м	1:30	1:45	1:35	1:45	1. Отсутствие выносливости
2	Бег трусцой на 200 м	3:00	3:20	3:00	3:20	
II. СТУПЕНЬ (Возрастной состав от 9 до 11 лет)						
Обязательные упражнения (очень)						
1	Бег трусцой на 100 м	1:15	1:30	1:15	1:30	1. Отсутствие выносливости
2	Бег трусцой на 200 м	2:30	2:50	2:30	2:50	
III. СТУПЕНЬ (Возрастной состав от 12 до 14 лет)						
Обязательные упражнения (очень)						
1	Бег трусцой на 100 м	1:00	1:15	1:00	1:15	1. Отсутствие выносливости
2	Бег трусцой на 200 м	2:10	2:30	2:10	2:30	

№	Вид упражнения (очень)	Положительные				Отрицательные
		Мужчины	Женщины	Дети	Дети	
II. СТУПЕНЬ (Возрастной состав от 15 до 17 лет)						
Обязательные упражнения (очень)						
1	Бег трусцой на 100 м	0:50	1:00	0:50	1:00	1. Отсутствие выносливости
2	Бег трусцой на 200 м	1:10	1:25	1:10	1:25	
III. СТУПЕНЬ (Возрастной состав от 18 до 20 лет)						
Обязательные упражнения (очень)						
1	Бег трусцой на 100 м	0:45	0:55	0:45	0:55	1. Отсутствие выносливости
2	Бег трусцой на 200 м	0:55	1:10	0:55	1:10	

№	Вид упражнения (очень)	Положительные				Отрицательные
		Мужчины	Женщины	Дети	Дети	
IV. СТУПЕНЬ (Возрастной состав от 21 до 23 лет)						
Обязательные упражнения (очень)						
1	Бег трусцой на 100 м	0:40	0:50	0:40	0:50	1. Отсутствие выносливости
2	Бег трусцой на 200 м	0:50	1:05	0:50	1:05	
V. СТУПЕНЬ (Возрастной состав от 24 до 26 лет)						
Обязательные упражнения (очень)						
1	Бег трусцой на 100 м	0:35	0:45	0:35	0:45	1. Отсутствие выносливости
2	Бег трусцой на 200 м	0:45	1:00	0:45	1:00	

№	Вид упражнения (очень)	Положительные				Отрицательные
		Мужчины	Женщины	Дети	Дети	
VI. СТУПЕНЬ (Возрастной состав от 27 до 30 лет)						
Обязательные упражнения (очень)						
1	Бег трусцой на 100 м	0:30	0:40	0:30	0:40	1. Отсутствие выносливости
2	Бег трусцой на 200 м	0:40	0:55	0:40	0:55	
VII. СТУПЕНЬ (Возрастной состав от 31 до 34 лет)						
Обязательные упражнения (очень)						
1	Бег трусцой на 100 м	0:25	0:35	0:25	0:35	1. Отсутствие выносливости
2	Бег трусцой на 200 м	0:35	0:50	0:35	0:50	

№	Вид упражнения (очень)	Положительные				Отрицательные
		Мужчины	Женщины	Дети	Дети	
VIII. СТУПЕНЬ (Возрастной состав от 35 до 39 лет)						
Обязательные упражнения (очень)						
1	Бег трусцой на 100 м	0:20	0:30	0:20	0:30	1. Отсутствие выносливости
2	Бег трусцой на 200 м	0:30	0:45	0:30	0:45	
IX. СТУПЕНЬ (Возрастной состав от 40 до 44 лет)						
Обязательные упражнения (очень)						
1	Бег трусцой на 100 м	0:15	0:25	0:15	0:25	1. Отсутствие выносливости
2	Бег трусцой на 200 м	0:25	0:40	0:25	0:40	



Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Лотос к трюку и обзору»

Нормы ГТО — нормы жизни

www.gto.ru

Нормативы ГТО для школьников

Возраст	Минимум	Средний	Максимум
7-9 лет	10	15	20
10-12 лет	15	20	25
13-15 лет	20	25	30
16-18 лет	25	30	35
19-21 лет	30	35	40
22-24 лет	35	40	45
25-27 лет	40	45	50
28-30 лет	45	50	55
31-33 лет	50	55	60
34-36 лет	55	60	65
37-39 лет	60	65	70
40-42 лет	65	70	75
43-45 лет	70	75	80
46-48 лет	75	80	85
49-51 лет	80	85	90
52-54 лет	85	90	95
55-57 лет	90	95	100
58-60 лет	95	100	105
61-63 лет	100	105	110
64-66 лет	105	110	115
67-69 лет	110	115	120
70-72 лет	115	120	125
73-75 лет	120	125	130
76-78 лет	125	130	135
79-81 лет	130	135	140
82-84 лет	135	140	145
85-87 лет	140	145	150
88-90 лет	145	150	155
91-93 лет	150	155	160
94-96 лет	155	160	165
97-99 лет	160	165	170
100 лет	165	170	175

Возраст	Минимум	Средний	Максимум
7-9 лет	10	15	20
10-12 лет	15	20	25
13-15 лет	20	25	30
16-18 лет	25	30	35
19-21 лет	30	35	40
22-24 лет	35	40	45
25-27 лет	40	45	50
28-30 лет	45	50	55
31-33 лет	50	55	60
34-36 лет	55	60	65
37-39 лет	60	65	70
40-42 лет	65	70	75
43-45 лет	70	75	80
46-48 лет	75	80	85
49-51 лет	80	85	90
52-54 лет	85	90	95
55-57 лет	90	95	100
58-60 лет	95	100	105
61-63 лет	100	105	110
64-66 лет	105	110	115
67-69 лет	110	115	120
70-72 лет	115	120	125
73-75 лет	120	125	130
76-78 лет	125	130	135
79-81 лет	130	135	140
82-84 лет	135	140	145
85-87 лет	140	145	150
88-90 лет	145	150	155
91-93 лет	150	155	160
94-96 лет	155	160	165
97-99 лет	160	165	170
100 лет	165	170	175

Возраст	Минимум	Средний	Максимум
7-9 лет	10	15	20
10-12 лет	15	20	25
13-15 лет	20	25	30
16-18 лет	25	30	35
19-21 лет	30	35	40
22-24 лет	35	40	45
25-27 лет	40	45	50
28-30 лет	45	50	55
31-33 лет	50	55	60
34-36 лет	55	60	65
37-39 лет	60	65	70
40-42 лет	65	70	75
43-45 лет	70	75	80
46-48 лет	75	80	85
49-51 лет	80	85	90
52-54 лет	85	90	95
55-57 лет	90	95	100
58-60 лет	95	100	105
61-63 лет	100	105	110
64-66 лет	105	110	115
67-69 лет	110	115	120
70-72 лет	115	120	125
73-75 лет	120	125	130
76-78 лет	125	130	135
79-81 лет	130	135	140
82-84 лет	135	140	145
85-87 лет	140	145	150
88-90 лет	145	150	155
91-93 лет	150	155	160
94-96 лет	155	160	165
97-99 лет	160	165	170
100 лет	165	170	175

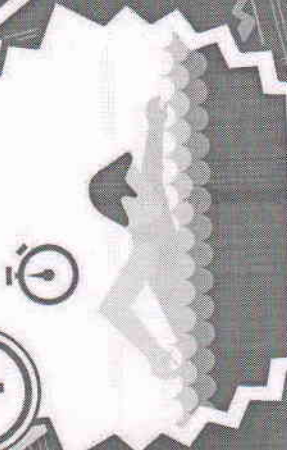
Возраст	Минимум	Средний	Максимум
7-9 лет	10	15	20
10-12 лет	15	20	25
13-15 лет	20	25	30
16-18 лет	25	30	35
19-21 лет	30	35	40
22-24 лет	35	40	45
25-27 лет	40	45	50
28-30 лет	45	50	55
31-33 лет	50	55	60
34-36 лет	55	60	65
37-39 лет	60	65	70
40-42 лет	65	70	75
43-45 лет	70	75	80
46-48 лет	75	80	85
49-51 лет	80	85	90
52-54 лет	85	90	95
55-57 лет	90	95	100
58-60 лет	95	100	105
61-63 лет	100	105	110
64-66 лет	105	110	115
67-69 лет	110	115	120
70-72 лет	115	120	125
73-75 лет	120	125	130
76-78 лет	125	130	135
79-81 лет	130	135	140
82-84 лет	135	140	145
85-87 лет	140	145	150
88-90 лет	145	150	155
91-93 лет	150	155	160
94-96 лет	155	160	165
97-99 лет	160	165	170
100 лет	165	170	175

Возраст	Минимум	Средний	Максимум
7-9 лет	10	15	20
10-12 лет	15	20	25
13-15 лет	20	25	30
16-18 лет	25	30	35
19-21 лет	30	35	40
22-24 лет	35	40	45
25-27 лет	40	45	50
28-30 лет	45	50	55
31-33 лет	50	55	60
34-36 лет	55	60	65
37-39 лет	60	65	70
40-42 лет	65	70	75
43-45 лет	70	75	80
46-48 лет	75	80	85
49-51 лет	80	85	90
52-54 лет	85	90	95
55-57 лет	90	95	100
58-60 лет	95	100	105
61-63 лет	100	105	110
64-66 лет	105	110	115
67-69 лет	110	115	120
70-72 лет	115	120	125
73-75 лет	120	125	130
76-78 лет	125	130	135
79-81 лет	130	135	140
82-84 лет	135	140	145
85-87 лет	140	145	150
88-90 лет	145	150	155
91-93 лет	150	155	160
94-96 лет	155	160	165
97-99 лет	160	165	170
100 лет	165	170	175

Твои 5 шагов до знака

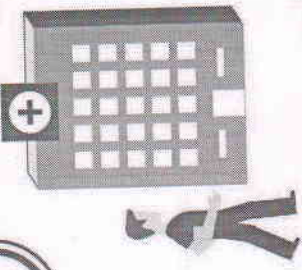


4



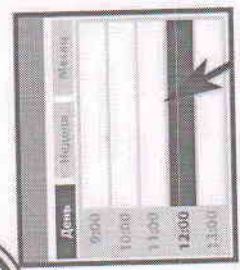
Выполнение
испытаний

3



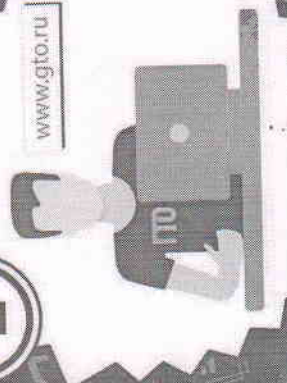
Получение
медицинского допуска

2



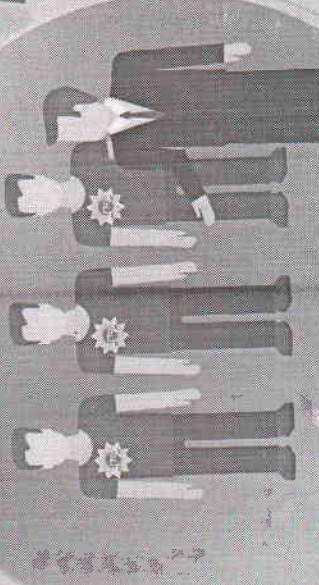
Заявка
на выполнение

1



Регистрация
на сайте www.gto.ru

5



Вручение знака отличия
в торжественной обстановке