

## Главные спортивные дисциплины для сдачи нормативов

Удобство такого спортивного комплекса заключается в том, что оно универсально для многих спортсменов.

Сторонники разных видов спорта смогут всецело проявить свои способности и эффективно выполнить нормы ГТО 2018. Более того, таблицы нормативов для всех возрастов доступны совершенно для каждого благодаря тому, что информацию можно получать при помощи различных источников, включая и главный сайт. К основным дисциплинам относят следующие:

- бег;
- метание;
- наклон;
- плавание;
- подтягивание;
- поднимание туловища.

У каждого спортивного норматива имеются свои характерные особенности. Например, бег на короткие дистанции проводится исключительно на любой ровной площадке, где имеется твердое покрытие, которое окажется безопасным для спортсмена. Высокий старт проводится, если дистанция наименьшая, а именно тридцать метров.

Когда дистанцию увеличивают до 60 или 100 метров, то спортсмену предлагается выбрать высокий или низкий старт. В каждом забеге участвуют от двух до четырех человек, в зависимости от загруженности на текущий день.

Организаторы должны тщательно выбирать местность для проведения лыжных забегов, чтобы она соответствовала нормам ГТО 2018. Если человек выбирает лыжный спорт, то разрешается в беге на все дистанции использовать свободный стиль катания. Также обязательно, чтобы здесь отсутствовал ветер для безопасности участников.

Если кандидаты на получение значка ГТО выбирают метание снаряда, то такое упражнение обязательно должно проводиться на специальном стадионе. Если отсутствует такая возможность, то у используемой территории должна быть ровная площадка, которая обладает коридором в пятнадцать метров шириной. Для проведения подобных тестов используются специальные предметы, которые характеризуются весом в пятьсот или семьсот грамм.

Когда проводится наклон вперед, то это упражнение можно выполнять при помощи гимнастической скамьи. Каждый претендент выбирает для себя наиболее удобный способ для того, чтобы выполнить этот норматив. Ноги обязательно должны быть выпрямлены в зоне колен. Ступни ног располагаются параллельно друг другу. Оптимальной шириной, как это видно из таблицы, является от десяти до пятнадцати сантиметров.

Плавание выполняется удобным для участника программы ГТО стилем. Для этого используются короткие дистанции. Они могут быть десять, пятнадцать или двадцать пять метров. В зависимости от наиболее оптимального выбранного варианта, который будет удобнее для каждого участника этого мероприятия, могут отличаться нормы ГТО. Таблицы нормативов для всех возрастов обладают характерными отличиями, поскольку участвуют разные возрастные группы, которые существенно отличаются по своим физическим параметрам: силе, выносливости и скорости.

Одним из самых популярных упражнений является поднятие туловища, когда человек находится в положении лежа на спине. В народе такой норматив называют «качать пресс». Проводиться должно исключительно на специализированном мате, на котором выполняют гимнастические упражнения.

Для того, чтобы засчитывали подтягивания на перекладине, нужно строго выполнять требования, как правильно делать такой норматив для каждого возраста. Хват рук обязательно сверху, а кисти требуется располагать на ширине плеч. Туловище и ноги требуется выпрямлять, а ноги не должны касаться пола. Только при выполнении этих требований, количество подтягиваний будет засчитано.

Для правильного выполнения прыжка в длину в статическом положении, как указано в таблице, нужно ставить ноги на ширине плеч, а носки должны быть строго выставлены по линии измерения. Прыжок вперед может быть выполнен исключительно, когда две ноги сдвигаются с места одновременно.

Самым популярным силовым упражнением является рывок гири. Для этого применяются снаряды, которые обладают весом в шестнадцать килограмм. Стандартным временем для выполнения этой дисциплины является четыре минуты. За этот период времени засчитывается общее количество

поднятий гирь, которые были выполнены в соответствии со спортивными стандартами. Действительны поднятия, как правой, так и левой рукой.

Одним из наиболее специфических нормативов является стрельба. Для того, чтобы выполнить такое упражнение, потребуется задействовать либо пневматическое оружие, либо электронное. Независимо от используемого вида оружия, не будут зависеть результаты или требования по выполнению этого упражнения.

### **Таблицы нормативов**

Важно учитывать, что большинство упражнений для всех категорий одинаковы. Главное отличие между ними заключается в том, что существуют различные требования для получения определенного значка ГТО.

В некоторых ситуациях разнятся не только условия для выполнения определенных спортивных дисциплин, но и сами упражнения. Например, для мальчиков предоставляются больше физических дисциплин, как гиря или подтягивание на перекладине. У девочек при выборе оптимальных упражнений делается упор именно на скорость и гибкость.

При выборе подходящих норм ГТО 2018, следует обращать внимание на таблицы нормативов для всех возрастов, которые существенно отличаются. И прежде чем обращаться в комиссию организации физического воспитания рекомендуется проверить, какие имеются требования для категории конкретного человека, чтобы он был готов к получению соответствующей награды

Среди предложенных испытаний в таблице имеются, как необходимые к выполнению, так и альтернативные. То есть, любой спортсмен имеет право на выбор наиболее подходящего комплекса, который больше подходит особенностям его физической подготовки.

### **Упражнения для первой степени**

Такие требования к испытаниям подходят для самых маленьких. Дети от шести до восьми лет включительно будут демонстрировать свои физические способности благодаря наиболее простым условиям, которые соответствуют нормам ГТО 2018. Таблица нормативов для детей от 6-8 лет видна на следующем скрине.



**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**I. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 6 до 8 лет)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями

1 ступень — для школьников



**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**I. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 6 до 8 лет)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с) или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	6	7	6	6	7

\* Для бесснежных районов страны.

6-8 лет -Первая страница

ступень — для школьников 6-8 лет — Вторая страница

Первым обязательным испытанием является челночный бег. Это упражнение проводится в режиме: три дистанции по десять метров. В дисциплине участвуют, как девочки, так и мальчики. Для того, чтобы первым получить золото, необходимо пробежать дистанцию за 9,2 секунды. Ради серебра достаточно будет только 10,7. А на бронзу нужно пробежать на две миллисекунды медленнее.

У мальчишек нормы ГТО строже: ради золота потребуется пробежать тридцать метров за 9,2 секунды. Для получения серебра необходимо выполнить норматив за 10,1. Бронзу получают те, кто пробежит не дольше, чем за 10,4.

Альтернативным упражнением является бег на тридцать метров. Так как подобный норматив занимает меньше времени, то и требования строже. Мальчики смогут претендовать на золото при результате в 5,9. Серебро заполучат только при достижении 6,7. Для бронзы достаточно будет и 6,9 секунд.

Для девочек нормы ГТО 2018 для получения награды существенно ниже. Золото можно получить, если пробежать за 6,2 секунды. Серебро, как это видно из таблицы, получит та девочка, которая сможет справиться с нормативом меньше, чем за семь секунд. Для бронзы достаточно и 7,2.

Следующим важным упражнением является смешанное передвижение. При его выполнении, независимо от пола человека, время на прохождении дистанции не учитывается. Длина этого промежутка территории насчитывает один километр.

Дальше следует подтягивание. Упражнение только для мальчиков. На золото нужно подтянуться не меньше четырех раз. Альтернативой этой дисциплине является отжимание от пола.

Для выполнения наклона вперед, всем нужно коснуться пальцами пола. Тогда будет засчитано золото.

В этой группе для обоих полов по восемь видов испытаний. Чтобы получить золото, требуется пройти по 7 дисциплин и выполнить нормы ГТО 2018 на отлично. Таблица нормативов позволит заранее определить, к каким требованиям готовится.

#### **Упражнения для второй ступени**

Эта группа включает в себя школьников возрастом от девяти до десяти лет. Первым обязательным нормативом для девочек и мальчиков является бег на шестьдесят метров. Чтобы заработать золото, мальчикам потребуется десять с половиной секунд, а девочкам – одиннадцать. Вашему вниманию представлена таблица нормативов для детей от 9-10 лет.



**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**II. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 9 до 10 лет)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями



Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

II. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 9 до 10 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени					
8.	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	6	7	6	6	7

\* Для бесснежных районов страны.

9-10 лет — Первая страница

ступень — для школьников 9-10 лет — Вторая страница

Девочке для значка золотого цвета достаточно шести минут, а мальчику –четыре с половиной.

Особенностью второй ступени являются новые испытания по выбору. Они включают в себя: метание мячом в длину, кросс на 2 километра. Для этой группы состязаний также требуется выполнить семь испытаний, чтобы получить золото.

### Упражнения для третьей ступени

В эту группу входят дети, которые уже доросли до двенадцати лет. Имеется важная особенность, которой обладают основные испытания этой ступени, а именно: появляется бег на 1,5 километра. В качестве альтернативы предлагается соревнование на два километра. Таблица нормативов для детей от 11-12 доступна на нашем сайте.



**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**III. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 11 до 12 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин. с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин. с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук					

3 ступень — для школьников





Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

III. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 11 до 12 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин. с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени					
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание 50 м (мин. с)	Без учета времени		0.50	Без учета времени		1.05
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	13	20	25	13	20	25
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	7	8	6	7	8

\* Для бесснежных районов страны.

11-12 лет — Первая страница

3 ступень — для школьников 11-12 лет — Вторая страница

Также к основным нормам ГТО относится наклон вперед из положения стоя. При проведении этого норматива обязательно нужно держать ноги прямыми. Каждому участнику этой группы требуется коснуться пальцами рук пола.

К испытаниям по выбору относится метание мяча, который достигает веса в сто пятьдесят грамм. Чтобы мальчику получить золото, нужно кинуть на 34 метра, а девочке – 22.

Если район проведения снежный, то предлагается бег на лыжах дистанцией три или четыре километра. Если территория бесснежная, то тогда можно участвовать в кроссе по пересеченной местности на 3 км. Чтобы получить золото в плавании на пятьдесят метров, мальчику нужно сделать это за 50 секунд, а девочке – за 65. Претендентам на серебро достаточно доплыть до самого финиша.

Для третьей группы достаточно завершить восемь испытаний, чтобы выполнить норму ГТО 2018.

#### Упражнения для четвертой ступени

К этой группе требуется отнести детей возрастом от тринадцати до пятнадцати лет включительно. К обязательным испытаниям следует отнести бег на дистанции: шестьдесят метров и два километра. Таблица нормативов для детей от 13-14 лет видна на следующем скрине:



**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**IV. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 13 до 15 лет)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени			-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		

4 ступень — для школьников



Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

IV. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 13 до 15 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.43	Без учета времени		1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	7	8	6	7	8

\* Для бесснежных районов страны.

13-15 лет — Первая страница

4 ступень — для школьников 13-15 лет — Вторая страница

Особенность проведения дополнительных упражнений в том, что появляется поднятие туловища. Эта дисциплина выполняется в положении лежа на спине. Количество раз считается за одну минуту. И маленькому мужчине для золота нужно подняться сорок семь раз, а девочке – сорок.

Туристический поход проводится на десять километров. Эта дисциплина призвана, чтобы проверить навыки выживания в природе.

Еще одной новой дисциплиной является самозащита без оружия. Двадцать шесть очков для всех достаточно, чтобы получить золото и выполнить норму ГТО 2018. Таблица нормативов сообщает, что для 4-ой группы дается двенадцать видов упражнений.

### Пятая группа

Для старшеклассников в возрасте 16-17 лет создана отдельная пятая группа или таблица нормативов для детей от 16-17 лет.



**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**V. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
3.	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
	4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9

5 ступень — для школьников



**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)  
V. СТУПЕНЬ**

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.41	Без учета времени		1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	7	8	6	7	8

\* Для беснежных районов страны.

16-17 лет — Первая страница

5 ступень — для школьников 16-17 лет — Вторая страница

Ее главная особенность заключается в том, что появляется бег на сто метров. Это сложное упражнение, которое входит в список Олимпийских дисциплин, под силу только самым крепким атлетам.

Бег на два километра проводится как для девочек, так и мальчиков. А вот когда выбирают дистанцию в 3000 метров, то это упражнение используется только для юношей.

В качестве силовых дисциплин на выбор предлагается две для мальчиков: поднятие гири и подъем на перекладину. А также 2 упражнения для девочек: подтягивание из виса в горизонтальном положении, а также отжимания от пола.

Между обоими полами создалось значительное различие относительно метания спортивного снаряда. Первым дается предмет весом в 700 грамм, а вторым – в пол килограмма.

Для этого возраста люди ходят в турпоход уже на дистанцию в десять километров. Это касается всех, независимо от пола и возраста, указанного в данной таблице.

Также пятая группа в общей сложности включает в себя двенадцать испытаний. Но, чтобы получить лучший знак отличия, достаточно успешно выполнить 8 нормативов.