

Ступень БГТО для учащихся 1 – 4 классов

Испытания:

№ п/п	Виды испытаний	Нормативы			
		Мальчики		Девочки	
		Золотой Значок	Серебряный Значок	Золотой Значок	Серебряный Значок
1.	Бег 60м, с	10.6	11.2	10.8	11.6
2.	Бег 1000м, мин.с	4.30	5.00	5.00	5.40
3.	Подтягивание на перекладине из вися, количество раз - из вися лежа на низкой перекладине высотой 95см. количество раз или -подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин, количество раз или - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	6	3	16 25 10	11 20 6

Требования:

№ п/п	Виды требований	Мальчики	Девочки
1.	Метание мяча 150гр., м	27м	17м
2.	Ходьба на лыжах 1км, мин.с или легкоатлетический кросс 1км, мин. с	7 мин. 00 с. 4 мин. 50 с.	7 мин. 30 с. 5 мин. 30 с.
3.	Выполнить комплекс гимнастических упражнений на 32 счета	Не ниже оценки «хорошо»	
4.	Уметь проплыть 50м	Без учета времени	

ГТО 1 ступени для учащихся 5 – 9 классов

Испытания:

№ п/п	Виды испытаний	Нормативы			
		Мальчики		Девочки	
		Золотой Значок	Серебряный Значок	Золотой Значок	Серебряный Значок
1.	Бег 60м, с	8.8	9.2	9.6	10.0
2.	Бег 2000м, мин.с	9.00	9.20	10.00	11.20
3.	Подтягивание на перекладине из виса, количество раз - из виса лежа на низкой перекладине высотой 95см, количество раз или -подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин, количество раз или - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	10	8	14 30 14	10 25 10

Требования:

№ п/п	Виды требований	Мальчики	Девочки
1.	Уметь проплыть 50м, с.	55	80
2.	Метание мяча 150гр, м	46м	30м
3.	Ходьба на лыжах 3км, мин. с или легкоатлетический кросс 2км, мин., с	18.00 9.40	20.00 11.40
4.	Стрельба из пневматической винтовки, расстояние 5м, мишень № 8 стоя с упора	4 попадания в черный круг	3 попадания в черный круг
5.	Выполнить комплекс гимнастических упражнений на 32 счета	Не ниже оценки «хорошо»	

ГТО 2 ступени для учащихся 10 – 11 классов

Испытания:

№ п/п	Виды испытаний	Нормативы			
		Мальчики		Девочки	
		Золотой Значок	Серебряный Значок	Золотой Значок	Серебряный Значок
1.	Бег 100м, с	13.2	13.7	16.4	17.4
2.	Бег 2000м, 3000м, мин.с	12.10	13.00	9.20	10.20
3.	Подтягивание на перекладине из виса, количество раз - из виса лежа на низкой перекладине высотой 95см., количество раз или -подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин, количество раз или - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	12	10	16 30 16	10 27 12

Требования:

№ п/п	Виды требований	Мальчики	Девочки
1.	Уметь проплыть 50м, с.	50	70
2.	Метание мяча 700гр., м 500гр., м	32	18
3.	Ходьба на лыжах 5км, мин., с - юноши Ходьба на лыжах 3км, мин., с - девушки или легкоатлетический кросс 2км, мин., с	27.00 9.40	19.00 11.40
4.	Стрельба из пневматической винтовки, расстояние 5м, мишень № 8 из положения лежа с упора, количество очков	32	30
5.	Выполнить комплекс гимнастических упражнений на 32 счета	Не ниже оценки «хорошо»	

