



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

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

| №<br>п/п                              | Испытания (тесты)                                                                | Нормативы |      |      |         |      |      |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|------|---------|------|------|
|                                       |                                                                                  | Мальчики  |      |      | Девочки |      |      |
|                                       |                                                                                  |           |      |      |         |      |      |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |                                                                                  |           |      |      |         |      |      |
| 1.                                    | Бег на 30 м (с)                                                                  | 6,2       | 6,0  | 5,4  | 6,4     | 6,2  | 5,6  |
|                                       | или бег на 60 м (с)                                                              | 11,9      | 11,5 | 10,4 | 12,4    | 12,0 | 10,8 |
| 2.                                    | Бег на 1000 м (мин, с)                                                           | 6.10      | 5.50 | 4.50 | 6.30    | 6.20 | 5.10 |
| 3.                                    | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)                     | 2         | 3    | 5    | -       | -    | -    |
|                                       | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)       | 9         | 12   | 20   | 7       | 9    | 15   |
|                                       | или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)              | 10        | 13   | 22   | 5       | 7    | 13   |
| 4.                                    | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +2        | +4   | +8   | +3      | +5   | +11  |



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

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

| №<br>п/п                                                                                                                                                                                     | Испытания (тесты)                                                        | Нормативы |       |       |         |       |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------|-------|-------|---------|-------|-------|
|                                                                                                                                                                                              |                                                                          | Мальчики  |       |       | Девочки |       |       |
|                                                                                                                                                                                              |                                                                          |           |       |       |         |       |       |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>                                                                                                                                                           |                                                                          |           |       |       |         |       |       |
| 5.                                                                                                                                                                                           | Челночный бег 3x10 м (с)                                                 | 9,6       | 9,3   | 8,5   | 9,9     | 9,5   | 8,7   |
| 6.                                                                                                                                                                                           | Прыжок в длину с разбега (см)                                            | 210       | 225   | 285   | 190     | 200   | 250   |
|                                                                                                                                                                                              | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                     | 130       | 140   | 160   | 120     | 130   | 150   |
| 7.                                                                                                                                                                                           | Метание мяча весом 150 г (м)                                             | 19        | 22    | 27    | 13      | 15    | 18    |
| 8.                                                                                                                                                                                           | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) | 27        | 32    | 42    | 24      | 27    | 36    |
| 9.                                                                                                                                                                                           | Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**                                          | 8.15      | 7.45  | 6.45  | 10.00   | 8.20  | 7.30  |
|                                                                                                                                                                                              | или кросс на 2 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)               | 18.00     | 16.00 | 13.00 | 19.00   | 17.30 | 15.00 |
| 10.                                                                                                                                                                                          | Плавание на 50 м (мин, с)                                                | 3.00      | 2.40  | 2.30  | 3.00    | 2.40  | 2.30  |
| 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» (ГТО) (далее – Комплекс) |                                                                          | 7         | 7     | 8     | 7       | 7     | 8     |

\* В выполнении нормативов участвует население до 10 лет включительно

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.