

Новые ГТО нормативы на 18 ступеней вводятся с марта 2023 года. Постановление Правительства подписанное Председателем Правительства России Мишустинным Михаилом Владимировичем, определяет условия выполнения норм из 18 ступеней. Такое увеличение с 11 ступеней всероссийского комплекса позволяет более дифференцированно подойти к сдаче на значок ГТО. Причина этому — более расширенные нормативы ГТО для школьников (с 1 по 7 ступень)

Новые нормативы и требования выполнения комплекса ГТО установлены **Постановлением правительства РФ от 23 января 2023 г. №33**. Согласно этого постановления новые нормативы вступают в силу **с 23 марта 2023 г.**

Новый комплекс ГТО состоит из 18 возрастных ступеней. Любой Гражданин РФ может сдать нормативы ГТО (Готов к труду и обороне) по требованиям соответствующим своей возрастной ступени. При успешном выполнении нормативов выдается значок ГТО: бронзовый, серебряный или золотой. Для этого необходимо пройти регистрацию на официальном сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru) или в соответствующем мобильном приложении.




*Ниже представлены нормы для школьников:*

1-я ступень (6 - 7 лет) Испытания (тесты)		-Normativov.net-			Нормы ГТО с 2023 г.			
		Мальчики			Девочки			
								
<b>Обязательные испытания</b>								
1	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,3	4,0	3,6	3,3	скорость
	Бег на 30 м (с)	10,1	8,6	8,3	9,6	9,1	8,8	
2	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	выносливость
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	
3	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, см	210	220	305	145	155	250	скоростно-силовые
	Подъемы туловища из положения лежа на спине, к-во раз за 30 сек.	11	12	15	10	11	14	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	85	95	115	77	87	107	
4	Наклон вперед стоя на гимнастическом скамье от уровня скамьи, см	+1	+3	+7	+3	+5	+9	гибкость
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5	Метание теннисного мяча в цель на 5 м, к-во попаданий	2	3	4	1	2	3	координация
	Челночный бег 3x10 м, сек	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	
6	Плавание, м	12	18	25	12	18	25	прикладные
Количество оцениваемых качеств		5	5	5	5	5	5	
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		5	5	5	5	5	5	

2-я ступень (8 - 9 лет) Испытания (тесты)		-Normativov.net- Нормы ГТО с 2023 г.						
		Мальчики			Девочки			
								
<b>Обязательные испытания</b>								
1	Бег на 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1	скорость
2	Смешанное передвижение на 1000 м, (мин.сек)	7:21	6:30	5:12	7:45	6:55	5:55	выносливость
	Бег на лыжах на 1 км (мин,сек)	11:25	9:20	7:55	12:45	10:05	8:18	
3	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин,с)	9:15	6:55	5:55	9:44	7:20	6:23	сила
	Подтягивание из виса на высокой перекладине, к-во раз	2	4	5	-	-	-	
	Подтягивание из виса лежа на перекладине 90 см, к-во раз	6	10	16	4	7	12	
4	Отжимания в упоре лежа, к-во раз	5	11	18	4	7	12	гибкость
	Наклон вперед стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи, см	+1	+3	+7	+3	+5	+9	
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	108	122	142	103	117	137	скоростно силовые
	Подъемы туловища лежа на спине за 1 мин, к-во раз	20	25	37	17	22	32	
6	Метание теннисного мяча в цель на 6 м, к-во попаданий	2	3	4	1	2	3	координация
	Челночный бег 3x10 м, сек	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4	
7	Плавание на 25 м, сек	3:05	2:36	2:27	3:05	2:36	2:27	прикладные
Количество оцениваемых качеств		7	7	7	7	7	7	
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		5	5	6	5	5	6	

3-я ступень (10 - 11 лет) Испытания (тесты)		-Normativov.net- Нормы ГТО с 2023 г.						
		Мальчики			Девочки			
								
<b>Обязательные испытания</b>								
1	Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5	скорость
2	Бег на 1000 м (мин,с)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03	выносливость
	Бег на лыжах на 1 км (мин,сек)	8:25	7:35	6:35	10:15	8:10	7:19	
3	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	18:25	15:45	12:45	19:25	17:10	14:45	сила
	Подтягивание из виса на высокой перекладине, к-во раз	2	4	6	-	-	-	
	Подтягивание из виса лежа на перекладине 90 см, к-во раз	8	13	21	7	10	16	
4	Отжимания в упоре лежа, к-во раз	10	13	22	5	7	13	гибкость
	Наклон вперед стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи, см	+2	+4	+8	+3	+5	+11	
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5	Челночный бег 3x10 м, сек	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6	координация
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	128	142	162	118	132	152	скоростно силовые
	Подъемы туловища лежа на спине за 1 мин, к-во раз	26	33	43	23	28	37	
7	Метание мяча весом 150 г, (м)	18	22	28	12	15	20	прикладные
	Плавание на 25 м, сек	3:00	2:27	2:18	3:00	2:30	2:20	
Количество оцениваемых качеств		7	7	7	7	7	7	
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		5	5	6	5	5	6	



4-я ступень (12 - 13 лет) Испытания (тесты)		-Normativov.net- Нормы ГТО с 2023 г.						
		Мальчики			Девочки			
								
<b>Обязательные испытания</b>								
1	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2	скорость
	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9	
2	Бег на 1500 м (мин,с)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:03	выносливость
	Бег на лыжах на 2 км (мин,сек)	14:30	13:35	12:15	15:20	14:20	13:10	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	18:55	17:05	15:45	21:30	19:40	17:15	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, к-во раз	3	5	8	-	-	-	сила
	Подтягивание из виса лежа на перекладине 90 см, к-во раз	10	16	24	8	12	18	
	Отжимания в упоре лежа, к-во раз	12	18	29	6	9	15	
4	Наклон вперед стоя на гимнастическом скамье от уровня скамьи, см	+2	+5	+9	+4	+6	+13	гибкость
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5	Челночный бег 3x10 м, сек	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0	координация
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	147	162	183	132	147	167	скоростно-силовые
	Подъемы туловища лежа на спине за 1 мин, к-во раз	31	37	47	27	31	41	
7	Метание мяча весом 150 г. (м)	23	27	34	15	19	23	прикладные
	Плавание на 50 м, сек	1:33	1:18	0:58	1:38	1:23	1:03	
	Стрельба сидя с упором локтей о стол и пневм. винтовки с упора на 10 м с открытым прицелом, очков	9	15	20	9	15	20	
	или из пневм.винтовки с диоптр. прицелом, либо электр. оружия, очков	11	20	25	10	20	25	
	Тур.поход не менее 5 км, к-во навыков	3	5	7	3	5	7	
Количество оцениваемых качеств		7	7	7	7	7	7	
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		5	5	6	5	5	6	

5-я ступень (14 - 15 лет) Испытания (тесты)		-Normativov.net- Нормы ГТО с 2023 г.						
		Мальчики			Девочки			
								
<b>Обязательные испытания</b>								
1	Бег на 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9	скорость
	Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5	
2	Бег на 2000 м (мин,с)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55	выносливость
	Бег на лыжах на 3 км (мин,сек)	19:15	17:15	16:05	22:55	20:25	19:05	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	16:55	15:45	14:10	19:55	18:05	16:40	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, к-во раз	5	9	13	-	-	-	сила
	Подтягивание из виса лежа на перекладине 90 см, к-во раз	12	18	25	9	13	19	
	Отжимания в упоре лежа, к-во раз	19	25	37	7	11	16	
4	Наклон вперед стоя на гимн. скамье от уровня скамьи, см	+4	+6	+11	+5	+8	+15	гибкость
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5	Челночный бег 3x10 м, сек	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9	координация
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	167	193	218	148	162	183	скоростно силовые
	Подъемы туловища лежа на спине за 1 мин, к-во раз	34	40	50	31	35	44	
7	Метание мяча весом 150 г. (м)	30	35	41	19	21	27	прикладные
	Плавание на 50 м, мин,сек	1:27	1:13	0:54	1:32	1:18	1:01	
	Стрельба сидя или стоя с упором локтей из пневм. винтовки на 10 м с открытым прицелом, очков	15	20	25	15	20	25	
	или из пневм.винтовки с диоптр. прицелом, либо электр оружия, очков	18	25	30	18	25	30	
	Тур.поход не менее 10 км, к-во навыков	3	5	7	3	5	7	
Количество оцениваемых качеств		7	7	7	7	7	7	
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		5	5	6	5	5	6	

6-я ступень (16 - 17 лет) Испытания (тесты)		-Normativov.net- Нормы ГТО с 2023 г.						
		Юноши			Девушки			
								
<b>Обязательные испытания</b>								
1	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	скорость
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
2	Бег на 2000 м (мин,с)	-	-	-	12:25	11:10	9:45	выносливость
	Бег на 3000 м (мин,с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин,сек)	-	-	-	20:30	18:35	16:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин,сек)	27:55	25:45	23:40	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	-	-	-	19:25	17:35	16:05	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, к-во раз	8	12	15	-	-	-	сила
	Подтягивание из виса лежа на перекладине 90 см, к-во раз	-	-	-	10	14	20	
	Рывок гири 16 кг, к-во раз	14	19	34	-	-	-	
	Отжимания в упоре лежа, к-во раз	25	32	43	8	12	17	
4	Наклон вперед стоя на гимнастическом скамье от уровня скамьи, см	+6	+8	+13	+7	+9	+16	гибкость
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	192	213	235	157	173	188	скоростно силовые
	Подъемы туловища лежа на спине за 1 мин, к-во раз	35	41	51	32	37	45	
6	Метание спорт.снаряда весом 500г. (м)	-	-	-	12	17	22	прикладные
	весом 700г, м	27	30	36	-	-	-	
	Плавание на 50 м, мин,сек	1:20	1:05	0:49	1:45	1:18	1:00	
	Стрельба сидя или стоя с упором локтей из пневм. винтовки на 10 м с открытым прицелом, очков	14	20	25	14	20	25	
	или из пневм.винтовки с диоптр. прицелом, либо электр оружия, очков	17	25	30	18	25	30	
	Тур.поход не менее 10 км, к-во навыков	3	5	7	3	5	7	
Количество оцениваемых качеств		6	6	6	6	6	6	
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		5	5	6	5	5	6	



7-я ступень (18 - 19 лет) Испытания (тесты)		-Normativov.net-			Нормы ГТО с 2023 г.			
		Мальчики			Девочки			
								
<b>Обязательные испытания</b>								
1	Бег на 60 м (с)	8,9	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	скорость
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
2	Бег на 2000 м (мин,с)	-	-	-	12:20	11:05	9:40	выносливость
	Бег на 3000 м (мин,с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин,сек)	-	-	-	20:30	18:40	16:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин,сек)	28:00	25:40	23:30	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	-	-	-	19:20	17:40	16:10	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, к-во раз	8	12	15	-	-	-	сила
	Подтягивание из виса лежа на перекладине 90 см, к-во раз	-	-	-	10	14	20	
	Рывок гири 16 кг, к-во раз	14	19	35	-	-	-	
	Отжимания в упоре лежа, к-во раз	25	32	43	8	12	17	
4	Наклон вперед стоя на гимнастическом скамье от уровня скамьи, см	+6	+8	+13	+7	+9	+16	гибкость
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	192	213	233	157	173	188	скоростно силовые
	Подъемы туловища лежа на спине за 1 мин, к-во раз	35	41	51	32	37	45	
6	Метание спорт.снаряда весом 500г. (м)	-	-	-	13	16	20	прикладные
	весом 700г, м	27	29	36	-	-	-	
	Плавание на 50 м, мин,сек	1:17	1:03	0:49	1:30	1:16	1:00	
	Стрельба сидя или стоя с упором локтей из пневм. винтовки на 10 м с открытым прицелом, очков	15	20	25	15	20	25	
	или из пневм.винтовки с диоптр. прицелом, либо электр оружия, очков	18	25	30	18	25	30	
	Тур.поход не менее 10 км, к-во навыков	3	5	7	3	5	7	
Количество оцениваемых качеств		6	6	6	6	6	6	
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		5	5	6	5	5	6	