Екатерина Е 4 А класс







ГТО - путь к здоровью











нормы гто

Нормативы ГТО с 2014 года для школьников

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Утверждены приказом Министерства спорта России от 08, 07, 2014 г № 575.



Places, service print others:

Special management case in const.

Phones Spreadon to the city of the control of the c

Применания — Образаць заказ отчения утандення Приможи «Об утанрадения обращая в отнечаем знака отпечня Вопроссийского физиультурно-спартивного комплекса «Пита в тумуму и образаце» (TOI № 70% от 10 автума 2014 г.

Total Services	Hogsegreen	LITTO APR	Alminhus.	cercia 5.1	CORT
	A				

				-	16-90		
-	Representation of the control of the				See 1		
	The September of the Se					agents of	-
	Otto	91011		wet.			_
	fermional for Sci Sca June	SHA	100	62	184	16.7	KI
	AND HER SEL	107	87	180		181	42
2	Delicent Schooled [1 44]			10 pm	-		
	Special regress or seems between agreed regressively.	201	-	18.	10.	18	in
	Transmission to local in Automotive department on the price	7	0	0			
	and improvement of takes (which the street improving the last deposit			-	4	6	96
2	Section of providing up to be			H	(41)	(A)	(4)
	Transcription in terror of the contract organization of particles and	1		-	15	-	
		of Street		- free			
	Military Security and 4 stre-		10.00			18	3
	December of the join, and	446	100	100	316	1000	6.31
	404-01294	-		Septe	-		
	arte atros, el 1 de 10 ingaçõe escote minimariar		-	Septem	-	7	
Ŧ	Street, by you product (19	- 16.7	-	-14	-	OH.
	of compare the first ratio at the tree make not appeal.	1	A		0.	10.	1
		.5	4	(#)	100	1	180

The first control printed of the control printed or the control prin

2 crymers - Hagmanisau FTO part uniorpatricis 9-12 ren

				Berguer	100		
٠	Improvement bend			3.55			
	0.00		-orber	attents.			10014
	2914	torus di	out the	Server.			
4	Selette (M)	44	- 114	MAR		14.3	ind.
+	\$6141-610K-10\$	100	6,91	4/8	100	1,00	100
	Service (2001) N.	191	177	28		- 29	III.
-	Reading or growing sector feet made allower and personal	180	100	-		CB.	let.
Ī	Programme is not as but of the contract of the	7					
	THE PERSON NAMED IN COLUMN TWO IS NOT THE OWNER.				1	(0)	19
1	Confirmed a supporting of the forcing		. 10	- 78		-	10
•	Action organized recording from columns and desired productions	200	**		Flor	-	4
Т		Technology (tect of the	author)			
	Recommendate (All Chr.	24	#	-	10	14.	ir
П	by acceptant of the party.	4.0	144	1.80	- 346	13	1,26
	male		27 11 7	No. of Con-	since		-
	electric at their discounts storage			-	phes		
1	Transmitter, refrances or	- 81	- 11	- 10	- 10	18.	14.7
	the course of the first major in the pa- sion and payment		(0)			1	
		4				4.7	Э.

3.2.2.2.

3 стукив. - Нервагивы ГТО для вложников 11-12 лет

				Trapes.	1170		
10	Name and or made in Fred		Moreover				
				same.			-
_	-	mad.	State State	(MINE)			
0.9	bradeout	16.8	- 184	6.8	mi.ir	-40	44.2
	dewide less not 15	14,00	CON	110	2.01	(300)	hm:
11	electrone, my	19,00	Hat	1.0	-21LW	10.00	rit.m
	Name of the Control of	201	200	230	36	-	120
	Name Agency personness page priparity	191	186	11	-	100	196.
	Topic visition is not to be a second manufacture (section (section))		10	3.0			
1	and discussion and the second				.0	4-	it.
П	Confusion or Department upon physics management (and the part	16	-	*	17.		
	lice.	A 84.00 1	rited to m	days			
1	deliver was part for my	B	- 16	M	19.	. 1	H
	Territorisation in Continuo	(1634)	11.50	1649	140	16/8	16.00
	energy.			Segre	-		
	STATE OF STREET			heren	-		
	Special Striam, on (then party	Saltestin	130	(m) yes	Make	180
4.	Section 2 to 1	Ada	dell'	÷	-	and the same	-
	THE PERSON NAMED IN		16	*	16	3	*
-	STATE OF STREET		14/14/10	ni i man	_	-	4
	ACRES & SECOND REST TO THE PARTY NAMED IN COLUMN SECOND SE	SHIP	- th		4	-	10
155	And designed proper market		1.0	1.0	10	1140	- 5.

4 ctyrena - Repeathera FTO gree underseneous IS-15 ner Repeat United

				Disper	U-Car		7	
ы	Name and Post of the Owner, where the Owner, which the Ow					Service 1		
м		-						
7	Med		-	Indicated in				
4	Territor (1994)	16.0	0.0	W	94	70.0	60.	
	Ministerior, oc	111	TR.	3.86	11,70	.7120	316	
	erolaje, ec	- 1	Personal Property	-		-	-	
Ī	Spine a proper parties (m)	125	306	-	tel	-	-	
1	Chapter a presidence of the comment		100			-		
	West Green Coll.	570	186	27	141	90.	79	
	March Street	(9)		16				
4	end of the property of the party of the part				100	12.00	H	
	Confessor is part of leave type compa- ciones no 100 y contrata (sella-				18.1		×	
1	False to the second second		Cal	OH.				
	Part March Street Street	5100	and the	Immin		-	=	
	-	Sel Sent	THE TAX IN	-dow				
7	Season mayors 10-30	200	180	Sec.	THE .	2	20	
7	Sit of best of her land, more	3140	19:46	16.00	10.01	700	NH.	
z	and to find	28.80	\$5,40.	26.00		in V		
	the first in the publishment		100	Barrier	-			
3	Charles Street, St.1			1,46			185	
		10		-	4	-	*	
			п	-	n	-	*	
Ŧ	Contract on the							
Ħ	A Balance and A State of the Local Division in the Local Division	787	1.00	-10	(11)	1.00	.18.	
	A Children Service Colorest	1	75	. 4.		. 1.	.4	

| Column | C

	for ser fill, a joint		Jax.	THE	DOM:		366
3	NUMBER OF	3AC	9,50	1.98	- PM	TA	9.50
	pre-st 2 to pers. Del.		SAR	11.79			-
	Special action (and exclusive	340	- 266	-445	26	825	36
3	Planting Dark County Shide- Alper Home (AC)		pe	IH.	(244)	494	***
7	Right stated street, at human lapschalars primaries	93	4	14			
ď.	the basis size (exception)	1.00	177	- 14			
1	CATALOGUE CONTRACTOR				41	18	
	CHECKLES STREET				10	*	100
1	of Street, Street, Street, St.	-	45	44	- 14	- 75	-
	SALTING VICE CO.	14.7	18	(49.)	D. M.	1.06	100
		-	per la constitución de la consti	exiden			
,	Mill others seek ma	2.	#	31			
	che mone (All list)				1.86	- 80	-3E
П	For the Association of Company, Inc.			100		76,89	1036
П	attention to the	206	II.iii	20.86	10000	1	-
71	No. Rett Ac., do at object month		100	Title in	S. des	MILLERY	
	the bins on Pub in his land	1	-	-			
3	(Television Displaces, pers)		475	2.41			(138)
H	MANUFACTURE.	+	#	10		+	

Нормативная база ГТО



Подготовка к сдаче ГТО



Рекомендации



Сдача норм ГТО





Ступени ГТО.

При сдаче норм ГТО существует несколько ступеней:

I ступень – школьники 6-8 лет

II ступень – школьники 9-10 лет

III ступень – школьники 11-12 лет

IV ступень –школьники 13-15 лет

V ступень –школьники 16-17 лет





I	ступень (учащиеся 6-8 лет)						
				Норма	ативы		1
No	Виды испытаний (тесты)		Мальчики	1		Девочки	
N.	Биды испытании (тесты)	Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак	Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак
	Обязатель	ные исп	ытания (т	есты)			
	Челночный бег 3x10 м (c)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
1	или бег на 30 м (с)	6,9	6,	5,9	7,2	7,0	6,2
2	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	*
3	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или отжимания: 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	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
	Испытан	ия (тесть	ы) по выб	бору			
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров (количество раз)	2	3	4	2	3	4
	Бег на лыжах на 1 километр (мин, с)	8,45	8,30	8,00	9,15	9,00	8,30
7	Бег на лыжах на 2 километра (мин, с)	Без учета времени					
	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
	пичество видов испытаний (тестов) в грастной группе	8	8	8	8	8	8
кол пол фи	пичество видов испытаний (тестов), горые необходимо выполнить для пучения знака отличия Всероссийского вкультурно-спортивного комплекса отов к труду и обороне» (ГТО)	6	6	7	6	6	7
• д	ля бесснежных районов страны				Источни	ıк: http://C	hildAge.ru

11	ступень (учащиеся 9-10 лет)						
				Норм	ативы		
			Мальчик	1		Девочки	
Νō	Виды испытаний (тесты)	Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак	Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак
	Обязатель	ные исп	ытания (1	есты)			
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
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-		1,70
3	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15
	или отжимания: 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	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
	Испытан	ия (тесть	ы) по выб	бору			
	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
5	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
	Бег на лыжах на 1 километр (мин, с)	8,15	7,45	6,45	8,40	8,20	7,30
7	Бег на лыжах на 2 километра (мин, с)	Без учета времени					
	или кросс на 2 км по пересеченной	Eog Miora	Eog word	Eog word	Eog word	Eog word	Eog Mior

	или кросс на 2 км по пересеченной местности *	Без учета времени					
8	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
	личество видов испытаний (тестов) в врастной группе	8	8	8	8	8	8
ко ⁻ фи	личество видов испытаний (тестов), горые необходимо выполнить для лучения знака отличия Всероссийского зкультурно-спортивного комплекса отов к труду и обороне» (ГТО)	6	6	7	6	6	7
• 4	ля бесснежных районов страны			/A	Источни	ıк: http://C	hildAge.ru

III ступень (учащиеся 11-12 лет)

				Норма	этивы		
		1	Мальчики			Девочки	
Νō	Виды испытаний (тесты)	Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак	Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак
	Обязатель	ные испь	тания (т	есты)			
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 бег на 2 км (мин, с)	10,25	10,00	9,30	12,30	12,00	11,30
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	11.00	-
3	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или отжимания: 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	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
	Испытан	ия (тесть	(2)				
	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
5	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
	Бег на лыжах на 2 километра (мин, с)	14,10	13,50	13,00	14,50	14,30	13,50
7	или на 3 километра (мин, с)	Без учета времени	Без учет				
	или кросс на 3 км по пересеченной местности *	Без учета времени	Без учет				
8	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0,50	Без учета времени	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
9	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	13	20	25	13	20	25
10	Туристический поход с проверкой туристских навыков		Гуристиче	ский похо,	д на диста	інцию 5 кі	1
	ичество видов испытаний (тестов) в растной группе	10	10	10	10	10	10
кото полу физ	ичество видов испытаний (тестов), урые необходимо выполнить для учения знака отличия Всероссийского культурно-спортивного комплекса гов к труду и обороне» (ГТО)	6	7	8	6	7	8
	пя бесснежных районов страны	_			12217000000000	κ: http://Cl	

IV	ступень (учащиеся 13-15 лет)						
				Норма	ативы		
		1	Мальчики	1		Девочки	
Nō	Виды испытаний (тесты)	Брон-	Сереб-	Золо-	Брон-	Сереб-	Золо- той
	Обязатель	знак	знак	знак	знак	знак	знак
1	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
*	Бег на 2 км (мин, с)	9,55	9,30	9,00	12,10	11,40	11,00
2	или бег на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	(4)	-
3	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-		-	9	11	18
	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	2	12	120	7	9	15
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
	Испытан	ия (тесть	і) по выб	ору			
	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
5	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
	Бег на лыжах на 3 километра (мин, с)	18,45	17,45	16,30	22,30	21,30	19,30
	или на 5 километров (мин, с)	28,00	27,15	26,00	-	-	-
8	или кросс на 3 км по пересеченной местности *	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0,43	Без учета времени	Без учета времени	1,05
	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция -10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
10	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция -10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11	Туристический поход с проверкой туристских навыков	Т	уристичес	кий поход	на диста	нцию 10 к	м
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
	ичество видов испытаний (тестов) в растной группе	12	12	12	12	12	12
Колі кото полу физ	ичество видов испытаний (тестов), прые необходимо выполнить для учения знака отличия Всероссийского культурно-спортивного комплекса гов к труду и обороне» (ГТО)	6	7	8	6	7	8
* дл	ля бесснежных районов страны	10.			Источни	κ: http://Ch	nildAge.ru

, ,	тупень (учащиеся 16-17 лет)						
	тупень (учащиеся 10-17 лет)			Норма	Этивы		
		Мальчики			Девочки		
Λō	Виды испытаний (тесты)	Брон- зовый	Сереб- ряный знак	Золо- той	Брон- зовый знак	Сереб- ряный	Золо- той
	Обязатель	знак	77.53	знак	знак	знак	знак
	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
	Бег на 2 км (мин, с)	9,20	8,50	7,50	11,50	11,20	9,50
!	или бег на 3 км (мин, с)	15,10	14,40	13,10	-	-	-
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	L.	-
	или рывок гири на 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	
3	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	18	11	13	19
	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
ı	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)	6	8	13	7	9	16
	Испытан	ия (тесть	і) по выб	ору			
	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
,	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	30	40	50	20	30	40
. (Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)		=	170	13	17	21
	Бег на лыжах на 3 километра (мин, с)	-	-	-	19,15	18,45	17,30
	или на 5 километров (мин, с)	25,40	25,00	23,40	-	*	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности *	-	-	(#)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности *	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	2	¥	140
	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0,41	Без учета времени	Без учета времени	1,10
	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
0	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
1	Туристический поход с проверкой туристских навыков	т	уристичес	кий поход	, на диста	нцию 10 к	м
2	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
	ичество видов испытаний (тестов) в растной группе	12	12	12	12	12	12
)Т()Л' из	ичество видов испытаний (тестов), ирые необходимо выполнить для учения знака отличия Всероссийского культурно-спортивного комплекса гов к труду и обороне» (ITO)	6	7	8	6	7	8
	ля бесснежных районов страны				Merousse	κ: http://Ch	ildAgo ru

Будь готов к сдаче ГТО

Спасибо за внимание!