

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 оборона» (ГТО).
 Утверждены приказом Министерства спорта России от 08. 07. 2014 г № 575.

Министерство спорта Российской Федерации
 Федеральное агентство по физической культуре и спорту
 Федеральное государственное учреждение «Всероссийский центр по развитию физической культуры и спорта»

1 группа - Нормативы ГТО для школьников 9-9 лет

№	Наименование норматива	Возраст в лет			
		9-9	10-10	11-11	12-12
1	Бег на 100 м	1:50	1:45	1:40	1:35
2	Бег на 200 м	3:45	3:40	3:35	3:30
3	Бег на 400 м	8:00	7:55	7:50	7:45
4	Бег на 600 м	12:00	11:55	11:50	11:45
5	Бег на 800 м	16:00	15:55	15:50	15:45
6	Бег на 1000 м	20:00	19:55	19:50	19:45
7	Бег на 1200 м	24:00	23:55	23:50	23:45
8	Бег на 1400 м	28:00	27:55	27:50	27:45
9	Бег на 1600 м	32:00	31:55	31:50	31:45
10	Бег на 1800 м	36:00	35:55	35:50	35:45
11	Бег на 2000 м	40:00	39:55	39:50	39:45
12	Бег на 2200 м	44:00	43:55	43:50	43:45
13	Бег на 2400 м	48:00	47:55	47:50	47:45
14	Бег на 2600 м	52:00	51:55	51:50	51:45
15	Бег на 2800 м	56:00	55:55	55:50	55:45
16	Бег на 3000 м	60:00	59:55	59:50	59:45
17	Бег на 3200 м	64:00	63:55	63:50	63:45
18	Бег на 3400 м	68:00	67:55	67:50	67:45
19	Бег на 3600 м	72:00	71:55	71:50	71:45
20	Бег на 3800 м	76:00	75:55	75:50	75:45
21	Бег на 4000 м	80:00	79:55	79:50	79:45
22	Бег на 4200 м	84:00	83:55	83:50	83:45
23	Бег на 4400 м	88:00	87:55	87:50	87:45
24	Бег на 4600 м	92:00	91:55	91:50	91:45
25	Бег на 4800 м	96:00	95:55	95:50	95:45
26	Бег на 5000 м	100:00	99:55	99:50	99:45
27	Бег на 5200 м	104:00	103:55	103:50	103:45
28	Бег на 5400 м	108:00	107:55	107:50	107:45
29	Бег на 5600 м	112:00	111:55	111:50	111:45
30	Бег на 5800 м	116:00	115:55	115:50	115:45
31	Бег на 6000 м	120:00	119:55	119:50	119:45
32	Бег на 6200 м	124:00	123:55	123:50	123:45
33	Бег на 6400 м	128:00	127:55	127:50	127:45
34	Бег на 6600 м	132:00	131:55	131:50	131:45
35	Бег на 6800 м	136:00	135:55	135:50	135:45
36	Бег на 7000 м	140:00	139:55	139:50	139:45
37	Бег на 7200 м	144:00	143:55	143:50	143:45
38	Бег на 7400 м	148:00	147:55	147:50	147:45
39	Бег на 7600 м	152:00	151:55	151:50	151:45
40	Бег на 7800 м	156:00	155:55	155:50	155:45
41	Бег на 8000 м	160:00	159:55	159:50	159:45
42	Бег на 8200 м	164:00	163:55	163:50	163:45
43	Бег на 8400 м	168:00	167:55	167:50	167:45
44	Бег на 8600 м	172:00	171:55	171:50	171:45
45	Бег на 8800 м	176:00	175:55	175:50	175:45
46	Бег на 9000 м	180:00	179:55	179:50	179:45
47	Бег на 9200 м	184:00	183:55	183:50	183:45
48	Бег на 9400 м	188:00	187:55	187:50	187:45
49	Бег на 9600 м	192:00	191:55	191:50	191:45
50	Бег на 9800 м	196:00	195:55	195:50	195:45
51	Бег на 10000 м	200:00	199:55	199:50	199:45
52	Бег на 10200 м	204:00	203:55	203:50	203:45
53	Бег на 10400 м	208:00	207:55	207:50	207:45
54	Бег на 10600 м	212:00	211:55	211:50	211:45
55	Бег на 10800 м	216:00	215:55	215:50	215:45
56	Бег на 11000 м	220:00	219:55	219:50	219:45
57	Бег на 11200 м	224:00	223:55	223:50	223:45
58	Бег на 11400 м	228:00	227:55	227:50	227:45
59	Бег на 11600 м	232:00	231:55	231:50	231:45
60	Бег на 11800 м	236:00	235:55	235:50	235:45
61	Бег на 12000 м	240:00	239:55	239:50	239:45
62	Бег на 12200 м	244:00	243:55	243:50	243:45
63	Бег на 12400 м	248:00	247:55	247:50	247:45
64	Бег на 12600 м	252:00	251:55	251:50	251:45
65	Бег на 12800 м	256:00	255:55	255:50	255:45
66	Бег на 13000 м	260:00	259:55	259:50	259:45
67	Бег на 13200 м	264:00	263:55	263:50	263:45
68	Бег на 13400 м	268:00	267:55	267:50	267:45
69	Бег на 13600 м	272:00	271:55	271:50	271:45
70	Бег на 13800 м	276:00	275:55	275:50	275:45
71	Бег на 14000 м	280:00	279:55	279:50	279:45
72	Бег на 14200 м	284:00	283:55	283:50	283:45
73	Бег на 14400 м	288:00	287:55	287:50	287:45
74	Бег на 14600 м	292:00	291:55	291:50	291:45
75	Бег на 14800 м	296:00	295:55	295:50	295:45
76	Бег на 15000 м	300:00	299:55	299:50	299:45
77	Бег на 15200 м	304:00	303:55	303:50	303:45
78	Бег на 15400 м	308:00	307:55	307:50	307:45
79	Бег на 15600 м	312:00	311:55	311:50	311:45
80	Бег на 15800 м	316:00	315:55	315:50	315:45
81	Бег на 16000 м	320:00	319:55	319:50	319:45
82	Бег на 16200 м	324:00	323:55	323:50	323:45
83	Бег на 16400 м	328:00	327:55	327:50	327:45
84	Бег на 16600 м	332:00	331:55	331:50	331:45
85	Бег на 16800 м	336:00	335:55	335:50	335:45
86	Бег на 17000 м	340:00	339:55	339:50	339:45
87	Бег на 17200 м	344:00	343:55	343:50	343:45
88	Бег на 17400 м	348:00	347:55	347:50	347:45
89	Бег на 17600 м	352:00	351:55	351:50	351:45
90	Бег на 17800 м	356:00	355:55	355:50	355:45
91	Бег на 18000 м	360:00	359:55	359:50	359:45
92	Бег на 18200 м	364:00	363:55	363:50	363:45
93	Бег на 18400 м	368:00	367:55	367:50	367:45
94	Бег на 18600 м	372:00	371:55	371:50	371:45
95	Бег на 18800 м	376:00	375:55	375:50	375:45
96	Бег на 19000 м	380:00	379:55	379:50	379:45
97	Бег на 19200 м	384:00	383:55	383:50	383:45
98	Бег на 19400 м	388:00	387:55	387:50	387:45
99	Бег на 19600 м	392:00	391:55	391:50	391:45
100	Бег на 19800 м	396:00	395:55	395:50	395:45
101	Бег на 20000 м	400:00	399:55	399:50	399:45
102	Бег на 20200 м	404:00	403:55	403:50	403:45
103	Бег на 20400 м	408:00	407:55	407:50	407:45
104	Бег на 20600 м	412:00	411:55	411:50	411:45
105	Бег на 20800 м	416:00	415:55	415:50	415:45
106	Бег на 21000 м	420:00	419:55	419:50	419:45
107	Бег на 21200 м	424:00	423:55	423:50	423:45
108	Бег на 21400 м	428:00	427:55	427:50	427:45
109	Бег на 21600 м	432:00	431:55	431:50	431:45
110	Бег на 21800 м	436:00	435:55	435:50	435:45
111	Бег на 22000 м	440:00	439:55	439:50	439:45
112	Бег на 22200 м	444:00	443:55	443:50	443:45
113	Бег на 22400 м	448:00	447:55	447:50	447:45
114	Бег на 22600 м	452:00	451:55	451:50	451:45
115	Бег на 22800 м	456:00	455:55	455:50	455:45
116	Бег на 23000 м	460:00	459:55	459:50	459:45
117	Бег на 23200 м	464:00	463:55	463:50	463:45
118	Бег на 23400 м	468:00	467:55	467:50	467:45
119	Бег на 23600 м	472:00	471:55	471:50	471:45
120	Бег на 23800 м	476:00	475:55	475:50	475:45
121	Бег на 24000 м	480:00	479:55	479:50	479:45
122	Бег на 24200 м	484:00	483:55	483:50	483:45
123	Бег на 24400 м	488:00	487:55	487:50	487:45
124	Бег на 24600 м	492:00	491:55	491:50	491:45
125	Бег на 24800 м	496:00	495:55	495:50	495:45
126	Бег на 25000 м	500:00	499:55	499:50	499:45
127	Бег на 25200 м	504:00	503:55	503:50	503:45
128	Бег на 25400 м	508:00	507:55	507:50	507:45
129	Бег на 25600 м	512:00	511:55	511:50	511:45
130	Бег на 25800 м	516:00	515:55	515:50	515:45
131	Бег на 26000 м	520:00	519:55	519:50	519:45
132	Бег на 26200 м	524:00	523:55	523:50	523:45
133	Бег на 26400 м	528:00	527:55	527:50	527:45
134	Бег на 26600 м	532:00	531:55	531:50	531:45
135	Бег на 26800 м	536:00	535:55	535:50	535:45
136	Бег на 27000 м	540:00	539:55	539:50	539:45
137	Бег на 27200 м	544:00	543:55	543:50	543:45
138	Бег на 27400 м	548:00	547:55	547:50	547:45
139	Бег на 27600 м	552:00	551:55	551:50	551:45
140	Бег на 27800 м	556:00	555:55	555:50	555:45
141	Бег на 28000 м	560:00	559:55	559:50	559:45
142	Бег на 28200 м	564:00	563:55	563:50	563:45
143	Бег на 28400 м	568:00	567:55	567:50	567:45
144	Бег на 28600 м	572:00	571:55	571:50	571:45
145	Бег на 28800 м	576:00	575:55	575:50	575:45
146	Бег на 29000 м	580:00	579:55	579:50	579:45
147	Бег на 29200 м	584:00	583:55	583:50	583:45
148	Бег на 29400 м	588:00	587:55	587:50	587:45
149	Бег на 29600 м	592:00	591:55	591:50	591:45
150	Бег на 29800 м	596:00	595:55	595:50	595:45
151	Бег на 30000 м	600:00	599:55	599:50	599:45
152	Бег на 30200 м	604:00	603:55	603:50	603:45
153	Бег на 30400 м	608:00</			



Готов к труду и обороне

- ◆ Москва. 24 марта. INTERFAX.RU - Президент РФ Владимир Путин сообщил, что подписал указ о возрождении советских норм физической подготовки "Готов к труду и обороне!"





**ДОБЬЕМСЯ НОВЫХ
СПОРТИВНЫХ УСПЕХОВ!**













ГТО - путь к здоровью



**ГОТОВ
К ТРУДУ
И ОБОРОНЕ**



ЗАЙМИСЬ СПОРТОМ!
Навстречу комплексу ГТО!

**Начни подготовку и борьбу с самим собой: со своей ленью,
с нехваткой времени на поддержание своего здоровья.**

Не забывай «Движение-это жизнь!»



А вам слабо - стать ближе к знаку ГТО?