

НОРМАТИВ ВФСК «ГТО» I ступени



В марте текущего года вступают в силу новые требования к уровню физической подготовки граждан при выполнении нормативов ВФСК «ГТО». С 24 марта граждане смогут сдавать тесты комплекса ГТО только согласно новым утвержденным нормативам.

Согласно Постановлению Правительства России, с 23 марта 2023, года структура комплекса ГТО видоизменится с 11-ти возрастных ступеней на 18. Данный документ стал результатом совместной работы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» с ответственными представителями Министерства спорта России.

Первая ступень (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физиче ские качест ва, прикла дные навык и и умения
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,3	4,0	3,6	3,3	Скорос тные возмож ности
	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	Вынос ливост ь
	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 из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	
6.	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25	Прикладные навыки

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)	5	5	5	5	5	5
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса	5	5	5	5	5	5