**Таблица нормативов ГТО.**

В 2013 году в рамках развития программы по пропаганде здорового образа жизни Президентом Российской Федерации была выдвинута инициатива по возврату к практике сдачи ГТО – норматива «Готов к труду и обороне». С 2016 года сдача ГТО стала обязательным пунктом школьной программы (школьники с отличными показателями получают определенные бонусы при сдаче ЕГЭ), тогда как для граждан старше 18 лет участие в выполнении нормативов ГТО является добровольным и преследует целью повысить почётность в обществе, получить приятное поощрение в виде значка и удостоверения, а также в целом причислить себя к категории лиц, ратующих за оздоровления населения. Нормы ГТО устанавливаются отдельно для школьников (мальчики и девочки), а также мужчин и женщин с градацией по возрасту: 18-24, 25-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, от 70 лет. Набор обязательных упражнений для сдачи ГТО остался прежним: отжимание, бег, наклоны, передвижение. Дополнительно желающие могут попробовать свои силы в плавании, метании мяча, прыжках в длину и беге на лыжах. Наконец, любой желающий может включить в перечень упражнений для сдачи ГТО элементы, связанные со стрельбой, самозащитой, туризмом и пр. На нашем сайте для скачивания доступна полная таблица нормативов ГТО на 2017 год.

**1 ступень ГТО 2017 – для детей 6-8 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Девочки | | | Мальчики | | | Виды испытаний |
|  |  |  |  |  |  |
| **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ** | | | | | | | |
| 1. | 10,9 | 10,7 | 9,7 | 10,4 | 10,1 | 9,2 | Челночный бег 3х10 м (сек.) |
| 7,2 | 7 | 6,2 | 6,9 | 6,7 | 5,9 | или бег на 30 м (сек.) |
| 2. | Без учета времени | | | | | | Смешанное передвижение (1 км) |
| 3. |  |  |  | 2 | 3 | 4 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) |
| 4 | 5 | 11 | 5 | 6 | 13 | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) |
| 4 | 5 | 11 | 7 | 9 | 17 | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) |
| 4. | Пальцами | | Ладо- нями | Пальцами | | Ладо- нями | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) |
| **НА ВЫБОР** | | | | | | | |
| 5. | 110 | 115 | 135 | 115 | 120 | 140 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) |
| 6. | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий) |
| 7. | 9,15 | 9,00 | 8,30 | 8,45 | 8,30 | 8,00 | Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.) |
| Без учета времени | | | | | | или на 2 км |
| Без учета времени | | | | | | или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности\* |
| 8. | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 15 | Плавание без учета времени (м) |
|  | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | Кол-во тестов в возрастной группе |
|  | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 | Кол-во тестов, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* |
| \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны тесты на быстроту, гибкость, выносливость и силу. | | | | | | | |