

# Екатерина Е

## 4 А класс





**ГОТОВ  
К ТРУДУ  
И ОБОРОНЕ**







**ГТО - путь к здоровью**



# Твои 5 шагов до знака



1



[www.gto.ru](http://www.gto.ru)

Регистрация  
на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru)

2

День	Надпись	Место
9:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		

Заявка  
на выполнение

3



Получение  
медицинского допуска

4



Выполнение  
испытаний

5



Вручение знака отличия  
в торжественной обстановке



Один из первых  
вариантов значка ГТО  
первой ступени, 1930-е  
ГОДЫ.





## Значки ГТО нового образца





# 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.

Эти нормативы разработаны в соответствии с требованиями к уровню физической подготовленности населения, утвержденными в приказом Минспорта России от 08.07.2014 № 575. В них учтены требования к уровню физической подготовленности населения, утвержденные в приказом Минспорта России от 08.07.2014 № 575. В них учтены требования к уровню физической подготовленности населения, утвержденные в приказом Минспорта России от 08.07.2014 № 575.

**1 степень - Нормативы ГТО для школьников 9-11 лет**

№	Наименование вида спорта	Возраст 9-10 лет			
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
Общественные нормативы					
1	Бег на 100 м	1:30	1:45	1:30	1:45
2	Бег на 200 м	3:00	3:15	3:00	3:15
3	Бег на 400 м	6:00	6:15	6:00	6:15
4	Бег на 800 м	12:00	12:15	12:00	12:15
5	Бег на 1600 м	24:00	24:15	24:00	24:15
6	Бег на 3200 м	48:00	48:15	48:00	48:15
7	Бег на 6400 м	96:00	96:15	96:00	96:15
8	Бег на 12800 м	192:00	192:15	192:00	192:15
9	Бег на 25600 м	384:00	384:15	384:00	384:15
10	Бег на 51200 м	768:00	768:15	768:00	768:15
11	Бег на 102400 м	1536:00	1536:15	1536:00	1536:15
12	Бег на 204800 м	3072:00	3072:15	3072:00	3072:15
13	Бег на 409600 м	6144:00	6144:15	6144:00	6144:15
14	Бег на 819200 м	12288:00	12288:15	12288:00	12288:15
15	Бег на 1638400 м	24576:00	24576:15	24576:00	24576:15
16	Бег на 3276800 м	49152:00	49152:15	49152:00	49152:15
17	Бег на 6553600 м	98304:00	98304:15	98304:00	98304:15
18	Бег на 13107200 м	196608:00	196608:15	196608:00	196608:15
19	Бег на 26214400 м	393216:00	393216:15	393216:00	393216:15
20	Бег на 52428800 м	786432:00	786432:15	786432:00	786432:15
21	Бег на 104857600 м	1572864:00	1572864:15	1572864:00	1572864:15
22	Бег на 209715200 м	3145728:00	3145728:15	3145728:00	3145728:15
23	Бег на 419430400 м	6291456:00	6291456:15	6291456:00	6291456:15
24	Бег на 838860800 м	12582912:00	12582912:15	12582912:00	12582912:15
25	Бег на 1677721600 м	25165824:00	25165824:15	25165824:00	25165824:15
26	Бег на 3355443200 м	50331648:00	50331648:15	50331648:00	50331648:15
27	Бег на 6710886400 м	100663296:00	100663296:15	100663296:00	100663296:15
28	Бег на 13421772800 м	201326592:00	201326592:15	201326592:00	201326592:15
29	Бег на 26843545600 м	402653184:00	402653184:15	402653184:00	402653184:15
30	Бег на 53687091200 м	805306368:00	805306368:15	805306368:00	805306368:15
31	Бег на 107374182400 м	1610612736:00	1610612736:15	1610612736:00	1610612736:15
32	Бег на 214748364800 м	3221225472:00	3221225472:15	3221225472:00	3221225472:15
33	Бег на 429496729600 м	6442450944:00	6442450944:15	6442450944:00	6442450944:15
34	Бег на 858993459200 м	12884901888:00	12884901888:15	12884901888:00	12884901888:15
35	Бег на 1717986918400 м	25769803776:00	25769803776:15	25769803776:00	25769803776:15
36	Бег на 3435973836800 м	51539607552:00	51539607552:15	51539607552:00	51539607552:15
37	Бег на 6871947673600 м	103079215104:00	103079215104:15	103079215104:00	103079215104:15
38	Бег на 13743895347200 м	206158430208:00	206158430208:15	206158430208:00	206158430208:15
39	Бег на 27487790694400 м	412316860416:00	412316860416:15	412316860416:00	412316860416:15
40	Бег на 54975581388800 м	824633720832:00	824633720832:15	824633720832:00	824633720832:15
41	Бег на 109951162777600 м	1649267441664:00	1649267441664:15	1649267441664:00	1649267441664:15
42	Бег на 219902325555200 м	3298534883328:00	3298534883328:15	3298534883328:00	3298534883328:15
43	Бег на 439804651110400 м	6597069766656:00	6597069766656:15	6597069766656:00	6597069766656:15
44	Бег на 879609302220800 м	13194139533312:00	13194139533312:15	13194139533312:00	13194139533312:15
45	Бег на 1759218604441600 м	26388279066624:00	26388279066624:15	26388279066624:00	26388279066624:15
46	Бег на 3518437208883200 м	52776558133248:00	52776558133248:15	52776558133248:00	52776558133248:15
47	Бег на 7036874417766400 м	105553116266496:00	105553116266496:15	105553116266496:00	105553116266496:15
48	Бег на 14073748835532800 м	211106232532992:00	211106232532992:15	211106232532992:00	211106232532992:15
49	Бег на 28147497671065600 м	422212465065984:00	422212465065984:15	422212465065984:00	422212465065984:15
50	Бег на 56294995342131200 м	844424930131968:00	844424930131968:15	844424930131968:00	844424930131968:15
51	Бег на 112589990684262400 м	1688849860263936:00	1688849860263936:15	1688849860263936:00	1688849860263936:15
52	Бег на 225179981368524800 м	3377699720527872:00	3377699720527872:15	3377699720527872:00	3377699720527872:15
53	Бег на 450359962737049600 м	6755399441055744:00	6755399441055744:15	6755399441055744:00	6755399441055744:15
54	Бег на 900719925474099200 м	13510798882111488:00	13510798882111488:15	13510798882111488:00	13510798882111488:15
55	Бег на 1801439850948198400 м	27021597764222976:00	27021597764222976:15	27021597764222976:00	27021597764222976:15
56	Бег на 3602879701896396800 м	54043195528445952:00	54043195528445952:15	54043195528445952:00	54043195528445952:15
57	Бег на 7205759403792793600 м	108086391056891904:00	108086391056891904:15	108086391056891904:00	108086391056891904:15
58	Бег на 14411518807585587200 м	216172782113783808:00	216172782113783808:15	216172782113783808:00	216172782113783808:15
59	Бег на 28823037615171174400 м	432345564227567616:00	432345564227567616:15	432345564227567616:00	432345564227567616:15
60	Бег на 57646075230342348800 м	864691128455135232:00	864691128455135232:15	864691128455135232:00	864691128455135232:15
61	Бег на 115292150460684697600 м	1729382256910270464:00	1729382256910270464:15	1729382256910270464:00	1729382256910270464:15
62	Бег на 230584300921369395200 м	3458764513820540928:00	3458764513820540928:15	3458764513820540928:00	3458764513820540928:15
63	Бег на 461168601842738790400 м	6917529027641081856:00	6917529027641081856:15	6917529027641081856:00	6917529027641081856:15
64	Бег на 922337203685477580800 м	13835058055282163136:00	13835058055282163136:15	13835058055282163136:00	13835058055282163136:15
65	Бег на 1844674407370955161600 м	27670116110564326272:00	27670116110564326272:15	27670116110564326272:00	27670116110564326272:15
66	Бег на 3689348814741910323200 м	55340232221128652544:00	55340232221128652544:15	55340232221128652544:00	55340232221128652544:15
67	Бег на 7378697629483820646400 м	110680464422257305088:00	110680464422257305088:15	110680464422257305088:00	110680464422257305088:15
68	Бег на 14757395258967641292800 м	221360928844514610176:00	221360928844514610176:15	221360928844514610176:00	221360928844514610176:15
69	Бег на 29514790517935282584000 м	442721857689029220352:00	442721857689029220352:15	442721857689029220352:00	442721857689029220352:15
70	Бег на 59029581035870565168000 м	885443715378058440704:00	885443715378058440704:15	885443715378058440704:00	885443715378058440704:15
71	Бег на 118059162071741130336000 м	1770887430756116881408:00	1770887430756116881408:15	1770887430756116881408:00	1770887430756116881408:15
72	Бег на 236118324143482260672000 м	3541774861512233762816:00	3541774861512233762816:15	3541774861512233762816:00	3541774861512233762816:15
73	Бег на 472236648286964521344000 м	7083549723024467525632:00	7083549723024467525632:15	7083549723024467525632:00	7083549723024467525632:15
74	Бег на 944473296573929042688000 м	14167099446048935051264:00	14167099446048935051264:15	14167099446048935051264:00	14167099446048935051264:15
75	Бег на 1888946593147858085376000 м	28334198892097870102528:00	28334198892097870102528:15	28334198892097870102528:00	28334198892097870102528:15
76	Бег на 3777893186295716170752000 м	56668397784195740205056:00	56668397784195740205056:15	56668397784195740205056:00	56668397784195740205056:15
77	Бег на 7555786372591432341504000 м	113336795568391480410112:00	113336795568391480410112:15	113336795568391480410112:00	113336795568391480410112:15
78	Бег на 15111572745182864683008000 м	226673591136782960820224:00	226673591136782960820224:15	226673591136782960820224:00	226673591136782960820224:15
79	Бег на 30223145490365729366016000 м	453347182273565921640448:00	453347182273565921640448:15	453347182273565921640448:00	453347182273565921640448:15
80	Бег на 60446290980731458732032000 м	906694364547131843280896:00	906694364547131843280896:15	906694364547131843280896:00	906694364547131843280896:15
81	Бег на 120892581961462917464064000 м	1813388729094263686561792:00	1813388729094263686561792:15	1813388729094263686561792:00	1813388729094263686561792:15
82	Бег на 241785163922925834928128000 м	3626777458188527373123584:00	3626777458188527373123584:15	3626777458188527373123584:00	3626777458188527373123584:15
83	Бег на 483570327845851669856256000 м	7253554916377054746247168:00	7253554916377054746247168:15	7253554916377054746247168:00	7253554916377054746247168:15
84	Бег на 967140655691703339712512000 м	1450710983275410949249336:00	1450710983275410949249336:15	1450710983275410949249336:00	1450710983275410949249336:15
85	Бег на 1934281311383406679425024000 м	2901421966550821898499672:00	2901421966550821898499672:15	2901421966550821898499672:00	2901421966550821898499672:15
86	Бег на 386856262276681335885048000 м	5802843933101643796999344:00	5802843933101643796999344:15	5802843933101643796999344:00	5802843933101643796999344:15
87	Бег на 773712524553362671770096000 м	11605687866203287593998688:00	11605687866203287593998688:15	11605687866203287593998688:00	11605687866203287593998688:15
88	Бег на 1547425049106725343540192000 м	23211375732406575187997376:00	23211375732406575187997376:15	23211375732406575187997376:00	23211375732406575187997376:15
89	Бег на 30948500982134				



# 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)

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак	Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	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	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
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
7	Бег на лыжах на 1 километр (мин, с)	8,45	8,30	8,00	9,15	9,00	8,30
	Бег на лыжах на 2 километра (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	Или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности *	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		6	6	7	6	6	7
* для бесснежных районов страны				Источник: <a href="http://ChildAge.ru">http://ChildAge.ru</a>			

## II ступень (учащиеся 9-10 лет)

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак	Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
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
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	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
7	Бег на лыжах на 1 километр (мин, с)	8,15	7,45	6,45	8,40	8,20	7,30
	Бег на лыжах на 2 километра (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 2 км по пересеченной местности *	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		6	6	7	6	6	7
* для бесснежных районов страны				Источник: <a href="http://ChildAge.ru">http://ChildAge.ru</a>			



### III ступень (учащиеся 11-12 лет)

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак	Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
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
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	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
7	Бег на лыжах на 2 километра (мин, с)	14,10	13,50	13,00	14,50	14,30	13,50
	или на 3 километра (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	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
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
	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	Туристический поход на дистанцию 5 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		6	7	8	6	7	8
* для бесснежных районов страны				Источник: <a href="http://ChildAge.ru">http://ChildAge.ru</a>			

**IV ступень (учащиеся 13-15 лет)**

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак	Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2	Бег на 2 км (мин, с)	9,55	9,30	9,00	12,10	11,40	11,00
	или бег на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	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)	-	-	-	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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	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
8	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	-	-	-
	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
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
	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	Туристический поход на дистанцию 10 км					
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		6	7	8	6	7	8
* для бесснежных районов страны		Источник: <a href="http://ChildAge.ru">http://ChildAge.ru</a>					



**V ступень (учащиеся 16-17 лет)**

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак	Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2	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	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири на 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
4	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)	6	8	13	7	9	16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5	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
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8	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	-	-	-
9	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0,41	Без учета времени	Без учета времени	1,10
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
	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	Туристический поход на дистанцию 10 км					
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		6	7	8	6	7	8

\* для бесснежных районов страны

 Источник: <http://ChildAge.ru>

**Будь готов к сдаче ГТО**

**Спасибо за внимание!**