**Нормативы ГТО «Бег на 30м»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ступень ГТО** | **Возраст** | **Норматив** | **мужчины** | | | **женщины** | | |
| **б** | **с** | **з** | **б** | **с** | **з** |
| I ступень | 6-8 лет |  | 6,9 | 6,7 | 6,0 | 7,1 | 6,8 | 6,2 |
| II ступень | 9-10 лет |  | 6,2 | 6,0 | 5,4 | 6,4 | 6,2 | 5,6 |
| III ступень | 11-12 лет |  | 5,7 | 5,5 | 5,1 | 6,0 | 5,8 | 5,3 |
| IV ступень | 13-15 лет |  | 5,3 | 5,1 | 4,7 | 5,6 | 5,4 | 5,0 |
| V ступень | 16-17 лет |  | 4,9 | 4,7 | 4,4 | 5,7 | 5,5 | 5,0 |
| VI ступень | 18-24 лет |  | 4,8 | 4,6 | 4,3 | 5,9 | 5,7 | 5,1 |
| 25-29 лет |  | 5,4 | 5,0 | 4,6 | 6,4 | 6,1 | 5,4 |
| VII ступень | 30-34 лет |  | 6,3 | 5,7 | 4,9 | 7,3 | 6,8 | 5,7 |
| 35-39 лет |  | 7,1 | 6,3 | 5,2 | 7,9 | 7,2 | 5,9 |
| VIII ступень | 40-44 лет | По выбору | 7,9 | 7,3 | 5,6 | 8,5 | 7,9 | 6,2 |
| 45-49 лет | 8,1 | 7,6 | 6,0 | 8,7 | 8,2 | 6,5 |

**Нормативы ГТО «Бег на 60м»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ступень ГТО** | **Возраст** | **Норматив** | **мужчины** | | | **женщины** | | |
| **б** | **с** | **з** | **б** | **с** | **з** |
| II ступень | 9-10 лет |  | 11,9 | 11,5 | 10,4 | 12,4 | 12,0 | 10,8 |
| III ступень | 11-12 лет |  | 10,9 | 10,4 | 9,5 | 11,3 | 10,9 | 10,1 |
| IV ступень | 13-15 лет |  | 9,6 | 9,2 | 8,2 | 10,6 | 10,4 | 9,6 |
| V ступень | 16-17 лет |  | 8,8 | 8,5 | 8,0 | 10,5 | 10,1 | 9,3 |
| VI ступень | 18-24 лет |  | 9,0 | 8,6 | 7,9 | 10,9 | 10,5 | 9,6 |
| 25-29 лет |  | 9,5 | 9,1 | 8,2 | 11,2 | 10,7 | 9,9 |
| VII ступень | 30-34 лет |  | 12,1 | 11,1 | 8,9 | 12,9 | 12,3 | 10,7 |
| 35-39 лет |  | 12,5 | 11,5 | 9,2 | 13,2 | 12,6 | 10,9 |
| VIII ступень | 40-44 лет | По выбору | 12,8 | 12,0 | 9,6 | 13,8 | 13,2 | 11,5 |
| 45-49 лет | 14,4 | 13,5 | 11,1 | 14,9 | 14,0 | 11,6 |

**Нормативы ГТО «Бег на 100м»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ступень ГТО** | **Возраст** | **Норматив** | **мужчины** | | | **женщины** | | |
| **б** | **с** | **з** | **б** | **с** | **з** |
| V ступень | 16-17 лет |  | 14,6 | 14,3 | 13,4 | 17,6 | 17,2 | 16,0 |
| VI ступень | 18-24 лет |  | 14,4 | 14,1 | 13,1 | 17,8 | 17,4 | 16,4 |
| 25-29 лет |  | 15,1 | 14,8 | 13,8 | 18,8 | 18,2 | 17,0 |

**Нормативы ГТО «Челночный бег 3х10м»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ступень ГТО** | **Возраст** | **Норматив** | **мужчины** | | | **женщины** | | |
| **б** | **с** | **з** | **б** | **с** | **з** |
| I ступень | 6-8 лет |  | 10,3 | 10,0 | 9,2 | 10,6 | 10,4 | 9,5 |
| II ступень | 9-10 лет | По выбору | 9,6 | 9,3 | 8,5 | 9,9 | 9,5 | 8,7 |
| III ступень | 11-12 лет | 9,0 | 8,7 | 7,9 | 9,4 | 9,1 | 8,2 |
| IV ступень | 13-15 лет | 8,1 | 7,8 | 7,2 | 9,0 | 8,8 | 8,0 |
| V ступень | 16-17 лет | 7,9 | 7,6 | 6,9 | 8,9 | 8,7 | 7,9 |
| VI ступень | 18-24 лет | 8,0 | 7,7 | 7,1 | 9,0 | 8,8 | 8,2 |
| 25-29 лет | 8,2 | 7,9 | 7,4 | 9,3 | 9,0 | 8,7 |