

**График сдачи нормативов
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	КЛАССЫ
класс	9 - 11	
Обязательные испытания (тесты)		
1.	Бег на 60 м (с)	12.01 – 06.02.26
	Бег на 100 м (с)	
2.	Бег на 2 км (мин, с) девушки	
	Или на 3 км(мин, с) юноши	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	
	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	
	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	
Испытания (тесты) по выбору		
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	09.02 – 20.02.26
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	
6.	Плавание 50 м (мин, с)	По индивидуальному расписанию
	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	
	или весом 500 г (д)	
	Стрельба из пневматической винтовки (с открытым прицелом) из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	КЛАССЫ
класс	5 - 8	
Обязательные испытания (тесты)		
1.	Бег на 30 м (с)	13.04 – 08.05.26
	Бег на 60 м (с)	
2.	Бег на 1000 км (мин, с)	
	Бег на 1500 км (мин, с)	
	Бег на 2000 км (мин, с)	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	
	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	
	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	
Испытания (тесты) по выбору		
5.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	11.05 – 22.05.26
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	
7.	Метание спортивного снаряда весом 150 г (м)	По индивидуальному расписанию
	Плавание 50 м (мин, с)	
	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	КЛАССЫ
класс	1 - 4	
Обязательные испытания (тесты)		
1.	Бег на 30 м (с)	24.02 – 20.03.26
	Бег на 10 м (с)	
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	
	Шестиминутный бег (м)	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	
	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	
	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 сек)	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	
Испытания (тесты) по выбору		
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	23.03 – 10.04.26
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	
	Метание теннисного мяча в цель с расстояния 5 м (количество попаданий)	
	Челночный бег 3*10 м(с)	
6.	Метание теннисного мяча в цель с расстояния 6 м (количество попаданий)	
	Челночный бег 3*10 м(с)	
7.	Плавание 25 м (мин, с)	По индивидуальному расписанию