

История ГТО

<http://kakzdorovo.ru/library/hronicheskiy-nikotinizm/890.html>

История комплекса ГТО началась, когда после победы Великого Октября страна наша крепла и мужала, когда энтузиазм советских людей, их тяга к новому, революционному проявились буквально во всех сферах жизни — в труде, культуре, науке, спорте.

Комплекс ГТО действовал в нашей стране 60 лет и составлял основу советской системы физического воспитания.

1931—1939 гг. 24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» опубликовала материалы о необходимости введения единого критерия для оценки всесторонней физической подготовленности молодежи. Предлагалось установить специальные нормы и требования, а тех, кто их выполнит, награждать значком. Инициатива ленинского комсомола получила признание в широких кругах общественности, и по поручению Всесоюзного совета физической культуры при ВЦИК СССР был разработан проект комплекса ГТО, который в марте 1931 года после обсуждения в различных общественных организациях страны был утвержден.

Впервые введенный комплекс ГТО состоял из одной ступени, которая включала 15 нормативов по различным физическим упражнениям (бег, прыжки, метания, плавание, лыжи и др.). Кроме того, сдающие комплекс должны были знать основы советского физкультурного движения и военного дела.

Высокая идейная и политическая направленность комплекса ГТО, простота и общедоступность физических упражнений и видов спорта, включенных в его нормативы, их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, сделали комплекс ГТО популярным среди населения и особенно среди молодежи. В 1931 году значкистами ГТО стали 24 тысячи физкультурников, в 1932-м — 465 тысяч и в 1933 году 835 тысяч физкультурников. В 1932 году была введена 2-я ступень комплекса ГТО, содержащая 25 норм: 3 теоретических требования и 22 практических испытания по различным видам физических упражнений. Она была значительно сложнее. Сдать все нормативы можно было только при условии систематических тренировок.

В 1934 году был учрежден значок «Будь готов к труду и обороне» для школьников 14—15 лет, который состоял из 16 норм спортивно-технического характера и требований по санитарной подготовке. Значкист БГТО, кроме того, должен был уметь провести занятия по одному из видов спорта, знать правила и уметь судить спортивные игры.

Комплекс ГТО в 30-е годы сыграл огромную роль в развитии массовости советского физкультурного движения. Сдавая нормы ГТО, миллионы юношей и девушек приобрели всестороннюю физическую подготовку и закалку.

Благодаря активизации физкультурного движения уже в 1934 году в стране насчитывалось около 5 миллионов физкультурников, половина из которых была значкистами ГТО.

Большая притягательная сила комплекса ГТО открыла дорогу в спорт для миллионов юношей и девушек. Выполнением нормативов ГТО начали свой путь замечательные советские спортсмены, ставшие победителями крупнейших международных состязаний, высоко поднявшие над миром знамя советского спорта.

Во второй половине 30-х годов, в результате создания добровольных спортивных обществ, улучшилась работа коллективов физической культуры фабрик, заводов, учебных заведений. Значительное развитие получили физическая культура и спорт среди сельской молодежи. Стали крепнуть секции по различным видам спорта в коллективах физической культуры, быстро росло число физкультурников и спортсменов.

Важным этапом в истории отечественного спорта явилась введенная в 1937 году всесоюзная спортивная классификация, в которую были включены нормы и требования по 10 видам спорта: легкой атлетике, гимнастике, тяжелой атлетике, боксу, борьбе, плаванию, теннису, фехтованию, конькобежному и стрелковому спорту. К концу 1939 года в СССР было подготовлено свыше 100 тысяч спортсменов-разрядников, в том числе 6420 спортсменов первого, 18 798 — второго и 76 892 — третьего разрядов.

1940—1945 гг. К концу 30-х годов стал вопрос об улучшении содержания комплекса ГТО. Его нормативы тщательно обсуждались научными и практическими работниками физического воспитания и в 1939 году был разработан новый комплекс ГТО, который 26 ноября 1939 года был утвержден специальным постановлением Совета Народных Комиссаров СССР «О введении нового физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР».

Утверждение комплекса ГТО — одно из ярких свидетельств заботы Советского государства об укреплении здоровья и всестороннем физическом развитии народа.

Вступивший в действие с 1 января 1940 года новый комплекс ГТО содержал не только обязательные нормы, но и нормы по выбору, что обеспечивало сочетание общей физической подготовки со спортивной специализацией. Включение в комплекс обязательных норм обеспечивало овладение навыками бега, плавания, передвижения на лыжах, стрельбы и преодоления препятствий, кроме того, каждый сдающий нормы ГТО должен был по своему выбору выполнить упражнения из различных видов спорта, способствовавшие совершенствованию силы, быстроты, ловкости и выносливости.

По сравнению с предыдущим комплексом количество норм было значительно уменьшено.

В комплексы БГТО и ГТО 2-й ступени входили две ступени на «сдано» и «отлично». Была установлена повторная сдача норм для значкистов ГТО 2-й ступени при переходе в следующую возрастную группу, а нормы по выбору для получения такого значка с отличием приравнивались к нормам третьего разряда всесоюзной спортивной классификации.

Жизнь показала, что структура комплекса ГТО 1939 года, несомненно, была для того времени прогрессивной.

Патриотическая целеустремленность и практическое содержание комплекса ГТО прошли суровую проверку в огне Великой Отечественной войны. Благодаря ГТО миллионы советских людей получили навыки маршевой, лыжной, стрелковой подготовки, плавания, метания гранат, преодоления водных преград и препятствий. Это помогло им в минимальные сроки овладеть военным делом, стать снайперами, разведчиками, танкистами, летчиками. Скромный значок ГТО для многих из них стал первой наградой, к которой позднее добавились ордена за подвиги в труде и бою.

В годы Великой Отечественной войны, когда перед всеми физкультурными организациями страны стала задача массовой военно-физической подготовки населения, комплекс ГТО был одним из важнейших средств в этой работе. Значкисты ГТО, овладевшие военно-прикладными двигательными навыками, добровольно ушли на фронт, успешно действовали в партизанских отрядах.

1946—1954 гг. В послевоенное время комплекс ГТО продолжал совершенствоваться в соответствии с задачами, стоящими перед физкультурным движением того времени. Введенный в 1946 году комплекс ГТО характеризовался тем, что было сокращено количество норм, установлена взаимосвязь между этими нормами и программами физического воспитания школ и учебных заведений, уточнены и изменены возрастные группы сдающих нормы ГТО.

После окончания Великой Отечественной войны, когда страна приступила к восстановлению разрушенного войной хозяйства, Центральный Комитет Коммунистической партии Советского Союза в декабре 1948 года в своем постановлении выдвинул перед физкультурными организациями страны задачу дальнейшего развития физкультурного движения, повышения уровня мастерства спортсменов и на этой основе завоевания советскими спортсменами мировых первенств и рекордов по основным видам спорта.

Решение партии вызвало небывалый подъем в работе физкультурных организаций страны. На фабриках и заводах, шахтах и рудниках, в колхозах и совхозах, в школах и других учебных заведениях создавались новые коллективы физической культуры, и организационно укреплялись существующие классификации советских спортсменов. Исключительно большое значение придавалось вопросам дальнейшего совершенствования методов обучения и тренировки в спорте, всесторонней физической подготовки, как важнейшей базы для укрепления здоровья, повышения качества физического воспитания молодежи и успешного роста спортивного мастерства до уровня наивысших достижений в спорте.

Естественно, что все это потребовало дальнейшего совершенствования комплекса ГТО.

1955—1958 гг. В комплексе ГТО, введенном с 1 января 1955 года, было исключено деление нормативов на обязательные и по выбору. В каждую ступень входили нормы обязательные для всех сдающих на значок. Для получения значка ступени БГТО требовалось на соревнованиях сдать 10 норм, значка ГТО 1-й ступени— 12 норм и значка ГТО 2-й ступени— 11 норм.

В этом комплексе были установлены новые возрастные группы сдающих нормы ГТО, а также дифференцированные нормативные требования для различных возрастов физкультурников.

К 1958 году число физкультурников в нашей стране достигло 23 696 800 человек, в то же время в период действия комплекса 1955—1958 гг. ежегодная подготовка составляла немногим более 3 миллионов значкистов ГТО всех ступеней, и за 4 года этого периода было подготовлено около 16 миллионов значкистов ГТО.

Из этих данных видно, что нормы ГТО за это время не сдали даже все физкультурники страны. Хотя проведенное в 1954 году изменение комплекса и изъятие нормативов по выбору упростило организацию работы по комплексу в коллективах физической культуры, а также приблизило содержание комплекса к условиям физического воспитания в школе. Но эти частичные изменения не помогли решить основных и главных задач: вовлечь население в сдачу норм ГТО, повысить качество физического воспитания. Поэтому перед физкультурными организациями возникла настоятельная задача — найти лучшее сочетание нормативов комплекса с программными требованиями по физическому воспитанию в школах, училищах, высших учебных заведениях. Всевозрастающий интерес молодежи к спорту подсказывал необходимость усилить спортивную направленность комплекса и сделать более интересным для молодежи весь процесс подготовки и сдачи норм.

Кроме того, жизнь настойчиво требовала всемерно усилить соревновательное начало в практике работы по комплексу ГТО, что должно было иметь решающее значение в улучшении качества подготовки и сдачи норм ГТО.

1959—1971 гг. Наиболее существенные изменения были внесены в комплекс ГТО, введенный в 1959 году.

Проект комплекса был опубликован в августе 1958 года для широкого обсуждения. Небезынтересно отметить, что в ходе обсуждения всеобщую поддержку получило положение об идейной целеустремленности и патриотической направленности комплекса, требование тесного и органического сочетания программы по физическому воспитанию в школах и учебных заведениях, а также введение системы начисления очков за показанные результаты, что позволяло учитывать местные условия работы каждого коллектива, возможности и склонности каждого физкультурника.

Введенный в январе 1959 года усовершенствованный физкультурный комплекс ГТО состоял из трех ступеней. Ступень БГТО — для школьников 14—15 лет, ГТО 1-й ступени — для юношей и девушек 16—18 лет, ГТО 2-й ступени — для молодежи 19 лет и старше.

В Вооруженных Силах СССР в 1965 году была введена специальная ступень комплекса ГТО — «Военно-спортивный комплекс» (ВСК), и в 1966 году по инициативе ЦК ДОСААФ была разработана и введена в действие еще одна ступень комплекса ГТО — «Готов к защите Родины» (ГЗР) для молодежи призывного возраста. Эти две специальные ступени комплекса ГТО имели большое значение в повышении общей и специальной физической подготовки молодежи призывного возраста и военнослужащих.

Физкультурные организации, выполняя требования комплекса, вносили новые предложения по проведению массовых спортивных соревнований и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Спорт прочно вошел в жизнь, стал ее неотъемлемой частью. В период действия усовершенствованного физкультурного комплекса ГТО на Кубани произошел значительный количественный и качественный рост в физкультурном движении. Так, например, общее число физкультурников 327 741 человек в 1958 году достигло к 1971 году цифры в 1 024 639 человек. Число занимающихся туризмом за этот же период выросло с 26 881 человека до 165 826

человек. Если в первом году действия усовершенствованного комплекса ГТО было подготовлено значкистов ГТО 74 174, то к 1971 году — 247212.

Комплекс ГТО стал базой повышения уровня мастерства. Если к 1958 году на Кубани было подготовлено 83 мастера спорта, то к 1971 году их было уже 435.

Происшедшие количественные и качественные изменения в физкультурном движении того периода были характерны для всех физкультурных организаций страны и вызваны постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР (1966 г.) «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта в стране». Постановление партии и правительства определило программу дальнейшего развития физкультурных организаций в соответствии с требованиями в период развернутого строительства коммунистического общества. С годами ряд положений и нормативных требований комплекса ГТО, действовавшего с 1959 года, перестал соответствовать тем новым требованиям, более сложным задачам, которые были поставлены в области физического воспитания народа, развития физкультурного движения в стране.

В связи с этим появилась необходимость совершенствовать формы и методы организации физкультурного движения и комплекса ГТО.

Новый комплекс ГТО был утвержден и введен 1 марта 1972 года.

Каковы же характерные особенности нового комплекса «Готов к труду и обороне СССР»?

Являясь важным средством развития советской системы физического воспитания, он призван способствовать дальнейшему внедрению физической культуры в повседневную жизнь советских людей, созданию необходимых возможностей для всесторонней физической подготовки населения к труду и обороне Родины.

Новый комплекс ГТО позволил улучшить массовую физкультурно-спортивную работу в каждом коллективе физической культуры, в спортивном клубе и в целом в стране, решить целый ряд важнейших вопросов, связанных с укреплением здоровья советских людей, их физическим совершенством, переходом от массового физкультурного движения к общенародному. Расширились возрастные рамки комплекса: добавились ступени для школьников 10—13 лет и трудящихся 40—60 лет. Теперь комплекс ГТО строится по возрастному принципу, охватывает население с 10 до 60 лет и состоит из 5 ступеней. За комплексом сохранено его прежнее название «Готов к труду и обороне СССР». Это связано с тем, что такое наименование четко определяет идейную направленность, воспитательную сущность комплекса, близкую и понятную представителям всех возрастных категорий. Вместе с тем каждой из пяти ступеней нового комплекса ГТО дано свое название.

1-я ступень получила название «Смелые и ловкие».

2-я ступень — «Спортивная смена».

3-я ступень — «Сила и мужество».

4-я ступень — «Физическое совершенство».

5-я ступень — «Бодрость и здоровье».

Чтобы сдающие нормы и требования комплекса ГТО имели постоянный стимул к повышению своей физической подготовленности, для каждой его ступени установлены нормы нескольких уровней трудности и в соответствии с их выполнением учреждены для награждения серебряный и золотой значки, для 5-й ступени только золотой, а для 4-й, кроме того, золотой с отличием. Каждая ступень комплекса состоит из двух разделов:

а) раздел требований предусматривает изучение основных положений советской системы физического воспитания, овладение практическими навыками личной и общественной гигиены, правилами и приемами защиты от оружия массового поражения, выполнение утренней гимнастики;

б) раздел норм включает упражнения, определяющие уровень развития физических качеств человека — сила, выносливость, быстрота, ловкость, а также упражнения, способствующие овладению прикладными двигательными навыками, — бег на скорость и выносливость, силовые упражнения, прыжки, лыжные гонки, плавание и другие.

Характерным для каждой ступени ГТО является следующее.

Комплекс ГТО 1-й ступени — «Смелые и ловкие» введен для школьников 10—13 лет. Главные задачи — формирование у детей сознательного отношения к занятиям физической культурой, развитие основных физических качеств и жизненно необходимых умений и навыков, выявление спортивных интересов. 1-я ступень подразделяется на две возрастные группы: мальчики и девочки 10—11 и 12—13 лет. Комплекс состоит из 7 норм обязательных, 6 норм по выбору и 4 требований:

- а) все сдающие на 1-ю ступень, независимо на серебряный или золотой значок, должны сдать зачеты по всем четырем требованиям;
- б) сдающие на серебряный значок должны выполнить 7 обязательных норм на уровне требований для серебряного значка;
- в) для сдачи норм на золотой значок необходимо выполнить 7 обязательных норм, не менее 5 норм на уровне требований, установленных для золотого значка, и, кроме того, мальчикам и девочкам 10—11 лет — 2 и 12—13 — 3 любые нормы по выбору.

Упражнения по выбору для сдающих на золотой значок (в возрасте 10—11 лет необходимо сдать 2 любых вида, в возрасте 12—13 лет — 3 вида)

Комплекс ГТО 2-й ступени — «Спортивная смена» предназначен для подростков 14—15 лет. Задача этой ступени — дальнейшее повышение физической подготовленности подростков и овладение прикладными двигательными навыками.

Комплекс состоит из 9 норм и 4 требований:

- а) все сдающие на 2-ю ступень ГТО, независимо на серебряный или золотой значок, должны сдать зачеты по всем четырем требованиям, и, кроме того,
- б) сдающие на серебряный значок должны выполнить 8 норм (9-я исключается) на уровне требований для серебряного значка;
- в) для сдачи норм на золотой значок необходимо из 8 норм (исключая 9-ю норму) выполнить не менее 6 на уровне требований, установленных для золотого значка.

Комплекс ГТО 3-й ступени — «Сила и мужество» является нормативами для юношей и девушек 16—18 лет. Задача этой ступени — совершенствование физической подготовленности молодежи, необходимой для последующей трудовой деятельности и готовности к службе в Вооруженных Силах СССР.

Комплекс состоит из 10 норм и 4 требований:

- а) все сдающие на 3-ю ступень ГТО, независимо на серебряный или золотой значок, должны сдать зачеты по всем четырем требованиям, и, кроме того,
- б) сдающие на серебряный значок должны выполнить 9 норм (10-я норма исключается), на уровне требований для серебряного значка;
- в) для сдачи норм на золотой значок необходимо из 9 норм (исключая 10-ю норму) выполнить не менее 7 норм на уровне требований, установленных для золотого значка, 2 нормы на уровне требований, установленных для серебряного значка, и выполнить требования 10-й нормы (иметь III разряд по прикладному виду спорта или II разряд по любому виду спорта).

Комплекс ГТО 4-й ступени — «Физическое совершенство» предназначен для мужчин 19 — 39 лет и женщин 19 — 34 лет. Задачи ступени — достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности населения для высокопроизводительного труда и выполнения священного долга по защите Родины. 4-я ступень подразделяется на две возрастные группы: мужчины 19—28 и 29—39 лет, женщины 19—28 и 29—34 лет.

Комплекс состоит из 10 норм и 4 требований:

- а) все сдающие на 4-ю ступень, независимо на серебряный или золотой значок, должны сдать зачеты по всем четырем требованиям, и, кроме того,
- б) сдающие требования на серебряный значок должны выполнить 9 норм (10-я норма исключается), на уровне требований, предусмотренных для серебряного значка;
- в) сдающим нормы на золотой значок необходимо выполнить из 9 норм не менее 7 на уровне требований, установленных для золотого значка, 2 нормы на уровне требований,

	Езда на велосипеде 5 км (мин.)	16	15	15	14	19	18	18	17
	или								
	Кросс без учёта времени (м)	500	1000	1000	1500	300	500	500	1000
7	Подтягивание на перекладине (количество раз)	3	5	5	7	-	-	-	-
	Лазание по канату с помощью ног (м)	-	-	-	-	2.50	2.80	2.80	3.50

Примечание. На золотой значок необходимо выполнить не менее 5 норм на уровне требований, установленных для золотого значка, а 2 нормы на уровне требований, установленных для серебряного значка.

Упражнения по выбору для сдающих на золотой значок (в возрасте 10—11 лет необходимо сдать 2 любых вида, в возрасте 12—13 лет — 3 вида).

N п/п	Виды упражнений	девочки				Мальчики			
		10—11 лет		12—13 лет		10—11 лет		12—13 лет	
		на серебряный значок	на золотой значок	на серебряный значок	на золотой значок	на серебряный значок	на золотой значок	на серебряный значок	на золотой значок
1	Полоса препятствий 80 м	-	4 препятствия	-	5 препятствий	-	3 препятствия	-	4 препятствия
2	Гимнастическое многоборье	-	троеборье	-	четырёхборье	-	двоеборье	-	троеборье
3	Туристский поход с проверкой туристских навыков	-	5-6 км	-	выполнить требования на значок «Юный турист»	-	5-6 км	-	выполнить требования на значок «Юный турист»
4	Стрельба	-	-	-	выполнить требования на значок «Юный стрелок»	-	-	-	выполнить требования на значок «Юный стрелок»
5	Бег на простых коньках 100 м (сек.)	-	20	-	18	-	22	-	20
6	Участие в соревнованиях по спортивным играм (количество игр)	-	5	-	8	-	5	-	8

II ступень — «Спортивная смена» — для подростков 14—15 лет

N п/п	Виды упражнений	Мальчики		Девочки	
		на серебряный значок	на золотой значок	на серебряный значок	на золотой значок
1	Бег 60 м (сек.)	9,2	8,4	10,0	9,4
2	Кросс				
	300 м (мин., сек.)	-	-	1.00	0.55
	500 м (мин., сек.)		1.30	-	-
	или				
	Бег на простых коньках 300 м (мин., сек.)	0.50	0.40	1.00	

3	Прыжок в высоту (см)	120	130	105	110
	или				
	Прыжок в длину (см)	390	410	360	
4	Метание теннисного мяча (м)	38	46	25	30
5	Лыжные гонки				
	2 км (мин.)	-	-	15	14
	3 км (мин., сек.)	17.30	16.30	-	-
	В бесснежных районах:				
	Марш-бросок				
	1 км (мин., сек.)	-	-	5.20	5.00
	2 км (мин.)	10	9	-	-
	или				
	Велокросс				
	5 км (мин.)	-	-	15	14
10 км (мин.)	28	26	-	-	
6	Плавание 50 м (мин., сек.)	1.00	0.50	1.10	1.00
7	Подтягивание на перекладине, (количество раз)	4	8	-	-
	или				
	Подъем из виса в упор переворотом или силой	2	3	-	-
	Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на гимнастической скамейке (количество раз)	-	-	8	10
8	Туристский поход с проверкой туристских навыков (км)	12	16	12	16
9	Спортивный разряд (по любому виду спорта)	-	II-III юношеский	-	II-III юношеский

Примечание. На золотой значок необходимо выполнить не менее 6 норм на уровне требований, установленных для золотого значка, а 2 нормы на уровне требований, установленных для серебряного значка (исключая 9 норму).

III ступень — «Сила и мужество» — для юношей и девушек 16—18 лет

N п/п	Виды упражнений	Юноши		Девушки	
		на серебряный значок	на золотой значок	на серебряный значок	на золотой значок
1	Бег 100 м (сек.)	14,2	13,5	16,2	15,4
2	Кросс				
	500 м (мин., сек.)	-	-	2.00	1.50
	1000 м (мин., сек.)	3.30	3.20	-	-
	или				
	Бег на простых коньках 500 м (мин., сек.)	1.25	1.15	1.30	1.20
3	Прыжок в длину (см)	240	280	140	175
	или				
	Прыжок в высоту (см)	125	135	105	115
4	Метание гранаты весом				
	500 г (м)	-	-	21	25
	700 г (м)	35	40	-	-
	или				
	Толкание ядра весом	-	-		
	4 кг (м, см)			6.00	6.80
	5 кг (м)	8	10	-	-
5	Лыжные гонки				
	3 км (мин.)	-	-	20	18
	5 км (мин.)	27	25	-	-
	или				
	10 км (мин.)	57	52	-	-
	В бесснежных районах:				
	Марш-бросок				
	3 км (мин.)	-	-	20	18

	6 км (мин.)	35	32	-	-
	или				
	Велосипедный кросс				
	10 км (мин.)	-	-	30	27
	20 км (мин.)	50	46	-	-
6	Плавание 100 м (мин., сек.)	2.00	1.45	2.15	2.00
7	Подтягивание на перекладине (количество раз)	8	12	-	-
	или				
	Подъем из виса в упор переворотом или силой (количество раз)	3	4	-	-
	Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на гимнастической скамейке (количество раз)	-	-	10	12
8	Стрельба из малокалиберной винтовки				
	на 25 м (очки)	33	40	30	37
	или				
	на 50 м (очки)	30	37	27	34
	или				
	Стрельба из боевого оружия — начальное упражнение по программе начальной военной подготовки	удовлетворительно	хорошо	удовлетворительно	хорошо
9	Туристский поход с проверкой туристских навыков и ориентированием на местности	1 поход на 20 км или 2 похода по 12 км	1 поход на 25 км или 2 похода по 15 км	1 поход на 20 км или 2 похода по 12 км	1 поход на 25 км или 2 похода по 15 км
10	Спортивный разряд по:				
	а) автомобильному, водно-моторному, мотоциклетному, планерному, парашютному, самолетному, вертолетному, подводному спорту, морскому многоборью, биатлону, современному пятиборью, пулевой стрельбе, радиоспорту, ориентированию, борьбе (все виды), боксу	-	III	-	III
	б) любому другому виду спорта	-	II	-	II

Примечание. На золотой значок необходимо выполнить не менее 7 норм на уровне требований, установленных для золотого значка, а 2 нормы на уровне требований, установленных для серебряного значка (исключая 10 норму). Девушкам, прошедшим обучение по программе подготовки сандружинниц, засчитывается сдача 10 норм на золотой значок.

IV ступень — «Физическое совершенство» — для мужчин 19—39 лет и женщин 19—34 лет

N п/п	Виды упражнений	Мужчины				Женщины			
		19—28 лет		29—39 лет		19—28 лет		29—34 года	
		на серебряный значок	на золотой значок	на серебряный значок	на золотой значок	на серебряный значок	на золотой значок	на серебряный значок	на золотой значок
1	Бег 100 м (с)	14,0	13,0	15,0	14,0	16,0	15,2	17,0	16,0
2	Кросс								
	500 м (мин., с)	-	-	-	-	2.00	1.45	2.10	2.00
	или								
	1000 м (мин., с)	3.20	3.10	3.45	3.30	4.30	4.10	5.00	4.30
	или								
	3000 м (мин., с)	14.00	13.30	15.00	14.00	-	-	-	-
3	Прыжок								
	в высоту (см)	130	145	125	130	110	120	105	110
	или								
	в длину (см)	460	500	400	460	350	380	320	350

4	Метание гранаты весом								
	500 г (м)	-	-	-	-	23	27	20	23
	700 г (м)	40	47	35	40	-	-	-	-
	или								
	Толкание ядра весом								
	4 кг (м)	-	-	-	-	6.50	7.50	6.20	6.50
	7257 г (м)	7.50	9.00	6.50	7.50	-	-	-	-
5	Лыжные гонки								
	3 км (мин.)	-	-	-	-	19	17	21	19
	или								
	5 км (мин.)	25	24	30	26	35	33	38	35
	или								
	10 км (мин.)	54	50	-	-	-	-	-	-
	В бесснежных районах:								
	Марш-бросок								
	3 км (мин.)	-	-	-	-	19	17	21	19
	6 км (мин.)	36	33	38	36	-	-	-	-
	или								
Велосипедный кросс									
10 км (мин.)	-	-	-	-	28	25	30	27	
20 км (мин.)	46	43	48	46	-	-	-	-	
6	Плавание 100 м (мин., с)	2.05	1.50	2.15	2.05	2.20	2.00	2.30	2.20
7	Подтягивание на перекладине (количество раз)								
	собственный вес до 70 кг	9	13	6	9	-	-	-	-
	собственный вес 70 кг и больше	7	11	4	7	-	-	-	-
	или								
	Толчок штанги от груди (в процентах от собственного веса)								
	собственный вес до 70 кг	55	75	50	55	-	-	-	-
	собственный вес 70 кг и больше	65	85	60	65	-	-	-	-
	или								
	Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на гимнастической скамейке (количество раз)	-	-	12	14	12	14	8	10
	или								
Поднимание и опускание туловища в положении лежа, руки за голову, ноги	-	-	-	-	40	50	30	40	

	закреплены (количество раз)								
8	Стрельба из малокалиберно й винтовки								
	на 25 м (очки)	37	43	35	37	37	43	35	37
	или								
	на 50 м (очки)	34	40	34	40	-	-	-	-
9	Стрельба из боевого оружия								
	на 100 м (очки)	70	75	60	65	-	-	-	-
10	Туристский поход с проверкой туристских навыков	1 поход на 25 км или 2 похода по 15 км	1 поход на 30 км или 2 похода по 20 км	1 поход на 20 км или 2 похода по 12 км	1 поход на 25 км или 2 похода по 15 км	1 поход на 25 км или 2 похода по 15 км	1 поход на 30 км или 2 похода по 20 км	1 поход на 20 км или 2 похода по 12 км	1 поход на 25 км или 2 похода по 15 км
	Спортивный разряд по любому виду спорта	-	II	-	-	-	II	-	-

Примечания: 1. На золотой значок необходимо выполнить не менее 7 норм на уровне требований, установленных для золотого значка, а 2 нормы на уровне требований, установленных для серебряного значка (исключая 10 норму). 2. На золотой значок с отличием необходимо выполнить все требования и нормы на золотой значок и иметь один первый разряд или два вторых разряда.

V ступень — «Бодрость и здоровье» — для мужчин 40—60 лет и женщин 35—55 лет

N п/п	Виды упражнений	Мужчины		Женщины	
		40—49 лет	50—60 лет	35—44 года	45—55 лет
1	Бег 60 м (с)	12,0	-	12,8	-
	Ускоренная ходьба				
	200 м (мин., с)	-	-	-	1.20
	400 м (мин., с)	-	2.50	-	-
2	Кросс				
	300 м (мин., с)	-	-	1.25	-
	800 м (мин., с)	3.15	-	-	-
	или Легкий бег (мин.)	20	15	10	8
3	Прыжок в длину с места (см)	190	170	150	130
4	Метание гранаты весом				
	500 г (м)	-	-	18	-
	700 г (м)	32	-	-	-
	или				
	Толкание ядра весом				
	4 кг (м, см)	-	-	5.50	-
	7257 г (м, см)	6.20	-	-	-
Толкание набивного мяча весом 2 кг (м)	-	8	-	6	
5	Ходьба на лыжах				
	2 км (мин.)	-	-	18	без учёта времени
	5 км (мин.)	35	без учёта времени	-	-
	В бесснежных районах: Смешанное передвижение (ходьба-бег)				
	3 км (мин.)	-	-	25	без учёта времени
	5 км (мин.)	40	без учёта	-	-

			времени		
	или				
	Езда на велосипеде				
	5 км (мин.)	-	-	20	-
	10 км (мин.)	40	-	-	-
6	Плавание без учёта времени (м)	100	50	100	50
7	Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на гимнастической скамейке (количество раз)	10	8	6	4
8	Стрельба из малокалиберной винтовки на 25 м (очки)	34	-	-	-
9	Туристский поход (км)	20	10	20	10

Всем, сдавшим нормативы возрастной ступени «Бодрость и здоровье», полагалось вручение золотого значка ГТО.