

???

???? ?????????? ?????????? ?????????? ?? ?????????????? ?????? ??? www.gto.ru



ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМАТИВЫ ФСК ГТО

№	Наименование вида испытаний	Средняя норма в год				Средняя норма в 5 лет			
		1	2	3	4	1	2	3	4
1	Бег на 100 м	1:30	1:20	1:10	1:00	7:00	6:30	6:00	5:30
2	Бег на 200 м	3:00	2:45	2:30	2:15	14:00	13:00	12:00	11:00
3	Бег на 400 м	6:00	5:30	5:00	4:30	28:00	26:00	24:00	22:00
4	Бег на 800 м	12:00	11:00	10:00	9:00	56:00	51:00	46:00	41:00
5	Бег на 1600 м	24:00	22:00	20:00	18:00	112:00	102:00	92:00	82:00
6	Бег на 3200 м	48:00	44:00	40:00	36:00	224:00	204:00	184:00	164:00
7	Бег на 6400 м	96:00	88:00	80:00	72:00	448:00	408:00	368:00	328:00
8	Бег на 12800 м	192:00	176:00	160:00	144:00	896:00	816:00	736:00	656:00
9	Бег на 25600 м	384:00	352:00	320:00	288:00	1792:00	1632:00	1472:00	1312:00
10	Бег на 51200 м	768:00	704:00	640:00	576:00	3584:00	3264:00	2944:00	2624:00
11	Бег на 102400 м	1536:00	1408:00	1280:00	1152:00	7168:00	6528:00	5888:00	5248:00
12	Бег на 204800 м	3072:00	2816:00	2560:00	2304:00	14336:00	13056:00	11776:00	10496:00
13	Бег на 409600 м	6144:00	5632:00	5120:00	4608:00	28672:00	26112:00	23552:00	21088:00
14	Бег на 819200 м	12288:00	11264:00	10240:00	9216:00	57344:00	52224:00	47104:00	41984:00
15	Бег на 1638400 м	24576:00	22528:00	20480:00	18432:00	114688:00	104448:00	94208:00	83968:00
16	Бег на 3276800 м	49152:00	45056:00	40960:00	36864:00	229376:00	208896:00	188416:00	167936:00
17	Бег на 6553600 м	98304:00	90112:00	81920:00	73728:00	458752:00	417792:00	376832:00	335872:00
18	Бег на 13107200 м	196608:00	180224:00	163840:00	147456:00	917504:00	835584:00	753664:00	671744:00
19	Бег на 26214400 м	393216:00	360448:00	327680:00	294912:00	1835008:00	1671168:00	1507328:00	1343488:00
20	Бег на 52428800 м	786432:00	720896:00	655360:00	589824:00	3670016:00	3342336:00	2914656:00	2506976:00
21	Бег на 104857600 м	1572864:00	1441792:00	1310720:00	1179648:00	7340032:00	6684672:00	5829312:00	5013952:00
22	Бег на 209715200 м	3145728:00	2883584:00	2621440:00	2359296:00	14680064:00	13369344:00	11658624:00	10027904:00
23	Бег на 419430400 м	6291456:00	5767168:00	5242880:00	4718592:00	29360128:00	26738688:00	23317248:00	20055808:00
24	Бег на 838860800 м	12582912:00	11534336:00	10485760:00	9437184:00	58720256:00	53477376:00	46634496:00	40111616:00
25	Бег на 1677721600 м	25165824:00	23068672:00	20971520:00	18874368:00	117440512:00	106954752:00	93268992:00	80223232:00
26	Бег на 3355443200 м	50331648:00	46137344:00	41943040:00	37748736:00	234881024:00	213909504:00	186537984:00	160446464:00
27	Бег на 6710886400 м	100663296:00	92274688:00	83886080:00	75497472:00	469762048:00	427819008:00	373075968:00	320892928:00
28	Бег на 13421772800 м	201326592:00	184549376:00	167772160:00	150994944:00	939524096:00	855638016:00	746151936:00	641785856:00
29	Бег на 26843544000 м	402653184:00	369098752:00	335544320:00	301989888:00	1879048192:00	1711276032:00	1492303872:00	1283571712:00
30	Бег на 53687088000 м	805306368:00	738197504:00	671088640:00	603979776:00	3758096384:00	3422552064:00	2984607744:00	2567143424:00
31	Бег на 107374176000 м	1610612736:00	1476395008:00	1342177280:00	1207959552:00	7516192768:00	6845104128:00	5969215488:00	5134286848:00
32	Бег на 214748352000 м	3221225472:00	2952790016:00	2684354400:00	2415919104:00	15032385536:00	13690208256:00	11938430976:00	10268573696:00
33	Бег на 429496704000 м	6442450944:00	5905580032:00	5368708800:00	4831838208:00	30064771072:00	27380416512:00	23876861952:00	20537147392:00
34	Бег на 858993408000 м	12884901888:00	11811160064:00	10737417600:00	9663676416:00	60129542144:00	54760833024:00	47753723904:00	41074294784:00
35	Бег на 1717986816000 м	25769803776:00	23622320128:00	21474835200:00	19327352832:00	120259084288:00	110521666048:00	95507447808:00	82148589568:00
36	Бег на 3435973632000 м	51539607552:00	47244640256:00	42949670400:00	38654705664:00	240518168576:00	221043332096:00	191014895616:00	164297179136:00
37	Бег на 6871947264000 м	103079215104:00	94489280512:00	85899340800:00	77309411328:00	481036337152:00	442086664192:00	382029791232:00	328594358272:00
38	Бег на 13743894528000 м	206158430208:00	188978561024:00	171798681600:00	154618822656:00	962072674304:00	884173328384:00	764059582464:00	657188716544:00
39	Бег на 27487789056000 м	412316860416:00	377957122048:00	343597363200:00	309237645312:00	1924145348608:00	1768346656768:00	1528119164928:00	1314377433088:00
40	Бег на 54975578112000 м	824633720832:00	755914244096:00	687194726400:00	618475290624:00	3848290697216:00	3536693313536:00	3056238329856:00	2628754866176:00
41	Бег на 109951156224000 м	1649267441664:00	1511828488192:00	1374389452800:00	1236950581248:00	7696581394432:00	7073386627072:00	6112476659712:00	5257509732352:00
42	Бег на 219902312448000 м	3298534883328:00	3023656976384:00	2748778905600:00	2473901162496:00	15393162788864:00	14146773254144:00	12224953319424:00	10515019464704:00
43	Бег на 439804624896000 м	6597069766656:00	6047313952768:00	5497557811200:00	4947802324992:00	30786325577728:00	28293546508288:00	24449906638848:00	21030038929408:00
44	Бег на 879609249792000 м	13194139533312:00	12094627905536:00	10995115622400:00	9895604649984:00	61572651155456:00	56587093016576:00	48899813277696:00	42060077858816:00
45	Бег на 1759218499584000 м	26388279066624:00	24189255811072:00	21990231244800:00	19791209299968:00	123145302310912:00	113174186033152:00	97799626555392:00	84120155717632:00
46	Бег на 3518436999168000 м	52776558133248:00	48378511622144:00	43980469991680:00	39582418599936:00	246290604621824:00	226348372066304:00	195599253110784:00	168240311435264:00
47	Бег на 7036873998336000 м	105553116266496:00	96757023244288:00	87960929983360:00	79164837199872:00	492581209243648:00	452696744132608:00	391198506221568:00	336480622870528:00
48	Бег на 14073747996672000 м	211106232532992:00	193514046488576:00	17592184996672:00	158329674399744:00	985162418487296:00	905393488265216:00	782397012443136:00	672961245741056:00
49	Бег на 28147495993344000 м	422212465065984:00	387028092977152:00	35184369983344:00	316659348799488:00	1970324836974592:00	1810786976530432:00	1564794024886272:00	1345922491482112:00
50	Бег на 56294991986688000 м	844424930131968:00	774056185954304:00	70368739986688:00	633318697598976:00	3940649673949184:00	3621573953060864:00	3129588049772544:00	2691844982964224:00
51	Бег на 112589983973376000 м	1688849860263936:00	1548112371908608:00	140737479986688:00	1266637395197952:00	7881299347898368:00	7243147906121728:00	6259176099545088:00	5383689965928448:00
52	Бег на 225179967946752000 м	3377699720527872:00	3096224743817216:00	281479967946752:00	2533274790395904:00	15762598695796736:00	14486295812243456:00	12518352199090176:00	10767379931856896:00
53	Бег на 450359935893504000 м	6755399441055744:00	6192449487634432:00	562949919893504:00	5066549580791808:00	31525197391593472:00	28972591624486912:00	25036704398180352:00	21534759863713792:00
54	Бег на 900719871787008000 м	13510798882111488:00	12384898975268864:00	1125899839787008:00	10133099161583616:00	63050394783186944:00	57945183248973824:00	49073408796360704:00	43069519727427584:00
55	Бег на 1801439743574016000 м	27021597764222976:00	24769797950537728:00	2251799679574016:00	20266198323167232:00	126100789566373888:00	115890366497947648:00	98146817592721408:00	84139039454855168:00
56	Бег на 3602879487148032000 м	54043195528445952:00	49539595901075456:00	4503599358148032:00	40532396646334464:00	252201579132747776:00	231780732995895296:00	196293635185442816:00	168278078909710336:00
57	Бег на 7205758974296064000 м	108086391056891904:00	99079191802150912:00	9007198714296064:00	81064793292668928:00	504403158265495552:00	463561465991790592:00	392587270370885632:00	336556157819420672:00
58	Бег на 14411517948592128000 м	216172782113783808:00	198158383604301824:00	18023537828592128:00	162129586585337856:00	1008806316530991104:00	927122931983581184:00	785174540741771264:00	673112315638841344:00
59	Бег на 28823035897184256000 м	432345564227567616:00	396316767208603648:00	36047075657184256:00	324259173170675712:00	2017612633061982208:00	1854245863967162368:00	1570349081483542528:00	1346224631277682688:00
60	Бег на 57646071794368512000 м	864691128455135232:00	792633534417207296:00	72087151314368512:00	648518346341351424:00	4035225266123964416:00	3708491727934324736:00	3140698162967085056:00	2692449262555365376:00
61	Бег на 115292143588737024000 м	1729382256910270464:00	1585267068834414592:00	144115179488737024:00	1297036692682702848:00	8070450532247928832:00	7416983455868649472:00	6281396325934170112:00	5384898525110730752:00
62	Бег на 230584287177474048000 м	3458764513820540928:00	3170534137668829184:00	288230358977474048:00	2594073385365405696:00	16140901064495857664:00	14833966911737298944:00	12562792651868340224:00	10769797050221461504:00
63	Бег на 461168574354948096000 м	6917529027641081856:00	6341068275337658368:00	57646071774948096:00	5188146770730811392:00	32281802128991715328:00	29667933823474597888:00	25125585303736680448:00	21539594100442923008:00
64	Бег на 922337148709896192000 м	13835058055282163712:00	12682136550675316736:00	1152921435889896192:00	10376293541461622784:00	64563604257983430656:00	59335867646949195776:00	50251170607473360896:00	43079188200885846016:00
65	Бег на 1844674297419792384000 м	27670116110564327424:00	25364273101350633472:00	2305842871799792384:00	20752587082923245568:00	129127208515966861312:00	118671735293898391552:00	100502341214946721792:00	86158376401771692032:00
66	Бег на 3689348594839584768000 м	5							