

???

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



**ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМАТИВЫ ФОСК ГТО**

№	Наименование испытания	Средняя норма				Средняя норма для женщин			
		1	2	3	4	1	2	3	4
1	Бег на 100 м	1:30	1:35	1:40	1:45	1:45	1:50	1:55	2:00
2	Бег на 200 м	3:00	3:10	3:20	3:30	3:30	3:40	3:50	4:00
3	Бег на 400 м	6:00	6:20	6:40	7:00	7:00	7:20	7:40	8:00
4	Бег на 800 м	12:00	12:40	13:20	14:00	14:00	14:40	15:20	16:00
5	Бег на 1600 м	24:00	25:20	26:40	28:00	28:00	29:20	30:40	32:00
6	Бег на 3200 м	48:00	50:40	53:20	56:00	56:00	58:40	61:20	64:00
7	Бег на 6400 м	96:00	100:00	104:00	108:00	108:00	112:00	116:00	120:00
8	Бег на 12800 м	192:00	198:00	204:00	210:00	210:00	216:00	222:00	228:00
9	Бег на 25600 м	384:00	396:00	408:00	420:00	420:00	432:00	444:00	456:00
10	Бег на 51200 м	768:00	792:00	816:00	840:00	840:00	864:00	888:00	912:00
11	Бег на 102400 м	1536:00	1584:00	1632:00	1680:00	1680:00	1728:00	1776:00	1824:00
12	Бег на 204800 м	3072:00	3168:00	3264:00	3360:00	3360:00	3456:00	3552:00	3648:00
13	Бег на 409600 м	6144:00	6336:00	6528:00	6720:00	6720:00	6912:00	7104:00	7296:00
14	Бег на 819200 м	12288:00	12672:00	13056:00	13440:00	13440:00	13824:00	14208:00	14592:00
15	Бег на 1638400 м	24576:00	25344:00	26112:00	26880:00	26880:00	27648:00	28416:00	29184:00
16	Бег на 3276800 м	49152:00	50688:00	52224:00	53760:00	53760:00	55296:00	56832:00	58368:00
17	Бег на 6553600 м	98304:00	101376:00	104352:00	107328:00	107328:00	110304:00	113280:00	116256:00
18	Бег на 13107200 м	196608:00	202752:00	208496:00	214240:00	214240:00	220480:00	226224:00	231968:00
19	Бег на 26214400 м	393216:00	405504:00	416992:00	428480:00	428480:00	436960:00	445440:00	453920:00
20	Бег на 52428800 м	786432:00	811008:00	831984:00	852960:00	852960:00	873936:00	894912:00	915888:00
21	Бег на 104857600 м	1572864:00	1622016:00	1663968:00	1705920:00	1705920:00	1737888:00	1769840:00	1801792:00
22	Бег на 209715200 м	3145728:00	3244032:00	3327936:00	3411840:00	3411840:00	3475776:00	3539712:00	3603648:00
23	Бег на 419430400 м	6291456:00	6488064:00	6655872:00	6819680:00	6819680:00	6951552:00	7083424:00	7215296:00
24	Бег на 838860800 м	12582912:00	12976128:00	13311744:00	13639360:00	13639360:00	13903104:00	14166848:00	14430592:00
25	Бег на 1677721600 м	25165824:00	25952256:00	26623488:00	27294720:00	27294720:00	27806208:00	28317696:00	28829184:00
26	Бег на 3355443200 м	50331648:00	51904512:00	53246976:00	54589440:00	54589440:00	55612416:00	56635392:00	57658368:00
27	Бег на 6710886400 м	100663296:00	103809024:00	106493952:00	109178880:00	109178880:00	111224832:00	113270784:00	115316736:00
28	Бег на 13421772800 м	201326592:00	207618048:00	212987904:00	218357760:00	218357760:00	221449664:00	224541568:00	227633472:00
29	Бег на 26843545600 м	402653184:00	415236096:00	425975808:00	436715520:00	436715520:00	442899328:00	449083136:00	455266944:00
30	Бег на 53687091200 м	805306368:00	830472192:00	851951616:00	873431040:00	873431040:00	885798656:00	898166272:00	910533888:00
31	Бег на 107374182400 м	1610612736:00	1660944384:00	1703903232:00	1746862080:00	1746862080:00	1761597312:00	1776332544:00	1791067776:00
32	Бег на 214748364800 м	3221225472:00	3321888768:00	3407806464:00	3493724160:00	3493724160:00	3523194624:00	3552665088:00	3582135552:00
33	Бег на 429496729600 м	6442450944:00	6643777536:00	6765612928:00	6887448320:00	6887448320:00	6956389248:00	7025330176:00	7094271104:00
34	Бег на 858993459200 м	12884901888:00	13287555072:00	13531225856:00	13774896640:00	13774896640:00	13872778496:00	13970660352:00	14068542208:00
35	Бег на 1717986918400 м	25769803776:00	26575110144:00	27062451712:00	27549793280:00	27549793280:00	27745556992:00	27941320704:00	28137084416:00
36	Бег на 3435973836800 м	51539607552:00	53150220288:00	54124903424:00	55099586560:00	55099586560:00	55491113984:00	55882641408:00	56274168832:00
37	Бег на 6871947673600 м	103079215104:00	106300440576:00	108249806848:00	110199173120:00	110199173120:00	110982227968:00	111765282816:00	112548337664:00
38	Бег на 13743895347200 м	206158430208:00	212600881152:00	216499613696:00	220398346240:00	220398346240:00	221964455936:00	223530565632:00	225096675328:00
39	Бег на 27487790694400 м	412316860416:00	425201762304:00	432999227392:00	440796692480:00	440796692480:00	443928911872:00	447061131264:00	450193350656:00
40	Бег на 54975581388800 м	824633720832:00	850403524608:00	865998454784:00	881593384960:00	881593384960:00	887857823744:00	894122262528:00	900386701312:00
41	Бег на 109951162777600 м	1649267441664:00	1700807049216:00	1731996909568:00	1762186769920:00	1762186769920:00	1769715647488:00	1777244525056:00	1784773402624:00
42	Бег на 219902325555200 м	3298534883328:00	3401614098432:00	3463993819136:00	3526373539840:00	3526373539840:00	3532741294976:00	3539109050112:00	3545476805248:00
43	Бег на 439804651110400 м	6597069766656:00	6803228196864:00	6927987638272:00	7051747079680:00	7051747079680:00	7075482589952:00	7100218090224:00	7124953590496:00
44	Бег на 879609302220800 м	13194139533312:00	13606456393728:00	13855975276544:00	14103494159360:00	14103494159360:00	14150965179904:00	14208436190448:00	14265907200992:00
45	Бег на 1759218604441600 м	26388279066624:00	27212912787456:00	27711950553088:00	28210988318720:00	28210988318720:00	28276930359808:00	28342872390896:00	28408814421984:00
46	Бег на 3518437208883200 м	52776558133248:00	54425825574912:00	55423901106176:00	56421976637440:00	56421976637440:00	56543860719680:00	56665744801920:00	56787628884160:00
47	Бег на 7036874417766400 м	105553116266496:00	108851651149824:00	110847802212352:00	112843953274880:00	112843953274880:00	113087721439360:00	113331489603840:00	113575257768320:00
48	Бег на 14073748835532800 м	211106232532992:00	217703302299648:00	221695604424704:00	225687906549760:00	225687906549760:00	226175442878720:00	226662979207680:00	227150515536640:00
49	Бег на 28147497671065600 м	422212465065984:00	435406604599296:00	443391208849408:00	451375813099520:00	451375813099520:00	452750885757440:00	454125958415360:00	455501031073280:00
50	Бег на 56294995342131200 м	844424930131968:00	870813209198592:00	886782417698816:00	902751626199040:00	902751626199040:00	905501771514872:00	908251916830704:00	911002062146528:00
51	Бег на 112589990684262400 м	1688849860263936:00	1741626418397184:00	1773564835397632:00	1805503252398080:00	1805503252398080:00	1808253407514944:00	1811003562631808:00	1813753717748672:00
52	Бег на 225179981368524800 м	3377699720527872:00	3483252836794368:00	3547129670795264:00	3611006504796160:00	3611006504796160:00	3615756660913024:00	3620506817029888:00	3625256973146752:00
53	Бег на 450359962737049600 м	6755399441055744:00	7006505673588736:00	7134259341590528:00	7262013009592320:00	7262013009592320:00	7277513321826048:00	7293013634059776:00	7308513946293504:00
54	Бег на 900719925474099200 м	13510798882111488:00	14013011347177472:00	14268518683180448:00	14524026019183424:00	14524026019183424:00	14551527570352064:00	14579029121520704:00	14606530672689344:00
55	Бег на 1801439850948198400 м	27021597764222976:00	28026022694354944:00	28537037366360896:00	29048052038366848:00	29048052038366848:00	29095553589535488:00	29143055140704128:00	29190556691872768:00
56	Бег на 3602879701896396800 м	54043195528445952:00	56052045388709888:00	56874074732721792:00	57696104076733696:00	57696104076733696:00	57793087179067328:00	57890070281400960:00	57987053383734592:00
57	Бег на 7205759403792793600 м	108086391056891904:00	112104090777419776:00	113748149465443584:00	115392208153467392:00	115392208153467392:00	115489174358134016:00	115586139562800640:00	115683104767467264:00
58	Бег на 14411518807585587200 м	216172782113783808:00	224208181554839552:00	227496298930887168:00	230784416306934784:00	230784416306934784:00	230978348716268032:00	231172281125601280:00	231366213534934528:00
59	Бег на 28823037615171174400 м	432345564227567616:00	448416363109679104:00	454992597861774336:00	461568832613869168:00	461568832613869168:00	461762765023202416:00	461956697432535664:00	462150629841868928:00
60	Бег на 57646075230342348800 м	864691128455135232:00	896832726219358208:00	913985195723548672:00	927137665227739136:00	927137665227739136:00	927331597637072384:00	927525530046405632:00	927719462455738880:00
61	Бег на 115292150460684697600 м	1729382256910270464:00	1793665452438716416:00	1817970391447097344:00	1832275330455478272:00	1832275330455478272:00	1833244654548810816:00	1834213978642143360:00	1835183302735475904:00
62	Бег на 230584300921369395200 м	3458764513820540928:00	3587330904877432832:00	3635940782894194688:00	3684550660910956544:00	3684550660910956544:00	3685520335004289088:00	3686489659097621632:00	3687458983190954176:00
63	Бег на 461168601842738790400 м	6917529027641081856:00	7174661809754865664:00	7271881565788389376:00	7369091443805151232:00	7369091443805151232:00	7371030767898483776:00	7372970091991816320:00	7374909416085148864:00
64	Бег на 922337203685477580800 м	13835058055282163712:00	14349323619509731328:00	14543763131576778752:00	14738202643643826176:00	14738202643643826176:00	14748895884577151616:00	14758589125510477056:00	14768282366443802500:00
65	Бег на 1844674407370955161600 м	27670116110564327424:00	28698647239019462656:00	29087526263153557504:00	29476405287287652448:00	29476405287287652448:00	29487102028220977888:00	29496795269154303328:00	29506488510087628768:00
66	Бег на 3689348814741910323200 м	55340232221128654848:00	57397294478038925312:00	58175052526307115					