

Нормы ГТО 2017. Таблица нормативов для всех возрастов

На сегодняшний день спортивная система ГТО становится все более распространенной среди не только простых школьников, но и взрослых граждан, которые хотят всем доказать свой высокий уровень развития физической культуры. После того, как человек регистрируется на участие в этой программе, он может регулярно узнавать о проведении тестирования во многих центрах. Для получения комплексной информации относительно норм ГТО 2017 существуют таблицы нормативов для всех возрастов. Необходимо воспользоваться официальным сайтом, где будет находиться вся имеющаяся информация относительно этого вопроса.

Проведение ГТО

Ранее такая система как ГТО использовалась только в Советском Союзе и существовала до конца 1991 года. До этого момента организация действовала целых 60 лет и включала в себя всех граждан возрастом от десяти до шестидесяти.

Как подтверждали современники, у половины людей со всей страны имелись соответствующие значки, которые демонстрировали их отличную физическую подготовку. Такой знак отличия помогал получить определенную должность или место в учебном заведении. На данный момент можно улучшить шансы на поступление в желаемый университет, если выполнить нормы ГТО 2017. Таблица нормативов для всех возрастов, которая открыта на официальном сайте, является доступной для каждого пользователя.

В 2014 году современное Российское правительство под инициативой президента смогло восстановить существование уникального спортивного комплекса. На данный момент спортивная система ГТО являет собой полноценную программу и нормативную основу для физического воспитания населения страны.

Чтобы добиться эффективного выполнения норм ГТО 2017 потребуется знать, какие нормативы внесены в таблицу для всех возрастов. Каждый пользователь сможет легко в ней разобраться и определить, к каким стандартам ему нужно стремиться, чтобы добиться необходимого результата.

Подготовиться к сдаче норм ГТО можно при помощи специализированных клубов, секций, а также иных групп общей физической подготовки. Важно учитывать, что все упражнения, с которыми придется столкнуться кандидатам на получение этого уникального статуса, общедоступны и просты.

Это значит, что если человек не хочет посещать специальные секции, то он с легкостью подготовиться самостоятельно к выполнению норм ГТО 2017. Таблица нормативов для всех возрастов, которая имеется на официальном сайте данной организации, доступно расписывает основные требования для получения уникального статуса.

Ступени для получения ГТО значка

В зависимости от возраста каждого человека, он становится членом определенной группы, которую еще называют «ступень». Всего их было создано одиннадцать, и они включают людей от шести до семидесяти лет. Для каждой такой группы организовано три уровня трудности, а именно знаки норм ГТО 2017. Таблица нормативов для всех возрастов комплексно информирует обо всех требуемых данных. Посмотрите, какие нормы ГТО 2017

Первая группа включает в себя детей от шести до восьми лет. После нее вторая ступень, к которой относятся дети возрастом от девяти до десяти. Для школьников пятого-шестого класса создана третья группа, а четвертая и шестая соответствует подросткам, которые ходят в школу.

Следующая группа обладает большим разбросом в возрасте и объединяет граждан, которые уже достигли совершеннолетия, но им еще нет двадцати одного года. Седьмая передается следующему десятку лет. И дальше каждая последующая группа объединяет по десятку лет.

Основные нормы ГТО 2017 в таблице нормативов для всех возрастов созданы, чтобы проверить, насколько у человека развиты его основные характеристики. Они включают следующие важные параметры:

- силу;
- ловкость;
- выносливость;
- гибкость.

Упражнения позволяют объективно оценить, насколько человек способен выполнять всевозможные упражнения, и как развита его физическая подготовка. Каждый субъект Российской Федерации имеет право на региональном уровне дополнительно включать к обязательному списку упражнений еще два вида нормативов, а также физических испытаний.

По этой причине все требования в каждой ступени разделяются на два вида:

- обязательные;
- выборочные.

Выгода для населения от внедрения программы ГТО

Главные задачи, которые ставятся государством от внедрения норм ГТО 2017, таблиц нормативов для всех возрастов и других программ улучшения качества физического воспитания заключаются в оздоровлении нации. Также это популяризирует спорт, следовательно, больше граждан проводят свободное время за тренировками, а не тратят время на курение и алкоголь. В итоге, ГТО не только увеличивает количество спортивных людей, но и ускоряет рост общего числа населения.

У людей формируется мнение о том, что необходимо обязательно заботиться о своем теле и здоровье. Благодаря этому люди будут регулярно заниматься спортом и развитием своей физической подготовки. Также население получает возможность формировать потребность в систематических занятиях спортом.

Дополнительно массово внедряется система физического воспитания, а также иных комплексов развития спорта во всех сферах жизни. Главным инструментом для достижения этой цели является создание и введение в эксплуатацию множества новых спортивных клубов.

Не стоит забывать, что участие в подобных мероприятиях является максимально доступным для любого человека. Совершенно каждый пользователь имеет возможность зарегистрироваться на официальном сайте и визуально оценить нормы ГТО 2017 и таблицы нормативов для всех возрастов. Дополнительно каждый может получить комплексный перечень всей необходимой информации, которая обязательно поможет разобраться, как выбрать подходящий день и время для проведения испытаний.

Необходимые документы для сдачи нормативов

Когда человек уже решил участвовать в подобном спортивном мероприятии и явился на указанное заранее место, то ему требуется предъявить определенные документы. К ним стоит отнести:

- медицинская справка;
- удостоверение личности.

Без наличия таких ценных бумаг человеку просто не позволят сдавать нормы ГТО в 2017 году. Чтобы заранее ознакомиться с требованиями, которые выставляются для сдачи нормативов, нужно изначально получить такую информацию в специальном центре либо при помощи официального сайта, где представлена таблица для всех возрастов.

Главные спортивные дисциплины для сдачи нормативов

Удобство такого спортивного комплекса заключается в том, что оно универсально для многих спортсменов.

Сторонники разных видов спорта смогут всецело проявить свои способности и эффективно выполнить нормы ГТО 2017. Более того, таблицы нормативов для всех возрастов доступны совершенно для каждого благодаря тому, что информацию можно получать при помощи различных источников, включая и главный сайт. К основным дисциплинам относят следующие:

- бег;
- метание;
- наклон;
- плавание;
- подтягивание;
- поднятие туловища.

У каждого спортивного норматива имеются свои характерные особенности. Например, бег на короткие дистанции проводится исключительно на любой ровной площадке, где имеется твердое покрытие, которое окажется безопасным для спортсмена. Высокий старт проводится, если дистанция наименьшая, а именно тридцать метров.

Когда дистанцию увеличивают до 60 или 100 метров, то спортсмену предлагается выбрать высокий или низкий старт. В каждом забеге участвуют от двух до четырех человек, в зависимости от загруженности на текущий день.

Организаторы должны тщательно выбирать местность для проведения лыжных забегов, чтобы она соответствовала нормам ГТО 2017. Если человек выбирает лыжный спорт, то разрешается в беге на все дистанции использовать свободный стиль катания. Также обязательно, чтобы здесь отсутствовал ветер для безопасности участников.

Если кандидаты на получение значка ГТО выбирают метание снаряда, то такое упражнение обязательно должно проводиться на специальном стадионе. Если отсутствует такая возможность, то у используемой территории должна быть ровная площадка, которая обладает коридором в пятнадцать метров шириной. Для проведения подобных тестов используются специальные предметы, которые характеризуются весом в пятьсот или семьсот грамм.

Когда проводится наклон вперед, то это упражнение можно выполнять при помощи гимнастической скамьи. Каждый претендент выбирает для себя наиболее удобный способ для того, чтобы выполнить этот норматив. Ноги обязательно должны быть выпрямлены в зоне колен. Ступни ног располагаются параллельно друг другу. Оптимальной шириной, как это видно из таблицы, является от десяти до пятнадцати сантиметров.

Плавание выполняется удобным для участника программы ГТО стилем. Для этого используются короткие дистанции. Они могут быть десять, пятнадцать или двадцать пять метров. В зависимости от наиболее оптимального выбранного варианта, который будет удобнее для каждого участника этого мероприятия, могут отличаться нормы ГТО. Таблицы нормативов для всех возрастов обладают характерными отличиями, поскольку участвуют разные возрастные группы, которые существенно отличаются по своим физическим параметрам: силе, выносливости и скорости.

Одним из самых популярных упражнений является поднятие туловища, когда человек находится в положении лежа на спине. В народе такой норматив называют «качать пресс». Проводиться должно исключительно на специализированном мате, на котором выполняют гимнастические упражнения.

Для того, чтобы засчитывали подтягивания на перекладине, нужно строго выполнять требования, как правильно делать такой норматив для каждого возраста. Хват рук обязательно сверху, а кисти требуется располагать на ширине плеч. Туловище и ноги требуется выпрямлять, а ноги не должны касаться пола. Только при выполнении этих требований, количество подтягиваний будет засчитано.

Для правильного выполнения прыжка в длину в статическом положении, как указано в таблице, нужно ставить ноги на ширине плеч, а носки должны быть строго выставлены по линии измерения. Прыжок вперед может быть выполнен исключительно, когда две ноги сдвигаются с места одновременно.

Самым популярным силовым упражнением является рывок гири. Для этого применяются снаряды, которые обладают весом в шестнадцать килограмм. Стандартным временем для выполнения этой дисциплины является четыре минуты. За этот период времени

засчитывается общее количество поднятий гирь, которые были выполнены в соответствии со спортивными стандартами. Действительны поднятия, как правой, так и левой рукой.

Одним из наиболее специфических нормативов является стрельба. Для того, чтобы выполнить такое упражнение, потребуется задействовать либо пневматическое оружие, либо электронное. Независимо от используемого вида оружия, не будут зависеть результаты или требования по выполнению этого упражнения.

Таблицы нормативов

Важно учитывать, что большинство упражнений для всех категорий одинаковы. Главное отличие между ними заключается в том, что существуют различные требования для получения определенного значка ГТО.

В некоторых ситуациях разнятся не только условия для выполнения определенных спортивных дисциплин, но и сами упражнения. Например, для мальчиков предоставляются больше физических дисциплин, как гиря или подтягивание на перекладине. У девочек при выборе оптимальных упражнений делается упор именно на скорость и гибкость.

При выборе подходящих норм ГТО 2017, следует обращать внимание на таблицы нормативов для всех возрастов, которые существенно отличаются. И прежде чем обращаться в комиссию организации физического воспитания рекомендуется проверить, какие имеются требования для категории конкретного человека, чтобы он был готов к получению соответствующей награды

Среди предложенных испытаний в таблице имеются, как необходимые к выполнению, так и альтернативные. То есть, любой спортсмен имеет право на выбор наиболее подходящего комплекса, который больше подходит особенностям его физической подготовки.

Упражнения для первой ступени

Такие требования к испытаниям подходят для самых маленьких. Дети от шести до восьми лет включительно будут демонстрировать свои физические способности благодаря наиболее простым условиям, которые соответствуют нормам ГТО 2017. Таблица нормативов для детей от 6-8 лет видна на следующем скрине.

школьников 6-8 лет -Первая страница школьников 6-8 лет — Вторая страница

Первым обязательным испытанием является челночный бег. Это упражнение проводится в режиме: три дистанции по десять метров. В дисциплине участвуют, как девочки, так и мальчики. Для того, чтобы первым получить золото, необходимо пробежать дистанцию за 9,2 секунды. Ради серебра достаточно будет только 10,7. А на бронзу нужно пробежать на две миллисекунды медленнее.

У мальчишек нормы ГТО строже: ради золота потребуется пробежать тридцать метров за 9,2 секунды. Для получения серебра необходимо выполнить норматив за 10,1. Бронзу получат те, кто пробежит не дольше, чем за 10,4.

Альтернативным упражнением является бег на тридцать метров. Так как подобный норматив занимает меньше времени, то и требования строже. Мальчики смогут претендовать на золото при результате в 5,9. Серебро получают только при достижении 6,7. Для бронзы достаточно будет и 6,9 секунд.

Для девочек нормы ГТО 2017 для получения награды существенно ниже. Золото можно получить, если пробежать за 6,2 секунды. Серебро, как это видно из таблицы, получит та девочка, которая сможет справиться с нормативом меньше, чем за семь секунд. Для бронзы достаточно и 7,2.

Следующим важным упражнением является смешанное передвижение. При его выполнении, независимо от пола человека, время на прохождении дистанции не учитывается. Длина этого промежутка территории насчитывает один километр.

Дальше следует подтягивание. Упражнение только для мальчиков. На золото нужно подтянуться не меньше четырех раз. Альтернативой этой дисциплине является отжимание от пола.

Для выполнения наклона вперед, всем нужно коснуться пальцами пола. Тогда будет засчитано золото.

В этой группе для обоих полов по восемь видов испытаний. Чтобы получить золото, требуется пройти по 7 дисциплин и выполнить нормы ГТО 2017 на отлично. Таблица нормативов позволит заранее определить, к каким требованиям готовиться.

Упражнения для второй ступени

Эта группа включает в себя школьников возрастом от девяти до десяти лет. Первым обязательным нормативом для девочек и мальчиков является бег на шестьдесят метров. Чтобы заработать золото, мальчикам потребуется десять с половиной секунд, а девочкам – одиннадцать. Вашему вниманию представлена таблица нормативов для детей от 9-10 лет.

— для школьников 9-10 лет — Вторая страница

Девочке для значка золотого цвета достаточно шести минут, а мальчику –четыре с половиной.

Особенностью второй ступени являются новые испытания по выбору. Они включают в себя: метание мячом в длину, кросс на 2 километра. Для этой группы состязаний также требуется выполнить семь испытаний, чтобы получить золото.

Упражнения для третьей ступени

В эту группу входят дети, которые уже доросли до двенадцати лет. Имеется важная особенность, которой обладают основные испытания этой ступени, а именно: появляется бег на 1,5 километра. В качестве альтернативы предлагается соревнование на два километра.

Также к основным нормам ГТО относится наклон вперед из положения стоя. При проведении этого норматива обязательно нужно держать ноги прямыми. Каждому участнику этой группы требуется коснуться пальцами рук пола.

К испытаниям по выбору относится метание мяча, который достигает веса в сто пятьдесят грамм. Чтобы мальчику получить золото, нужно кинуть на 34 метра, а девочке – 22.

Если район проведения снежный, то предлагается бег на лыжах дистанцией три или четыре километра. Если территория бесснежная, то тогда можно участвовать в кроссе по пересеченной местности на 3 км.

Чтобы получить золото в плавании на пятьдесят метров, мальчику нужно сделать это за 50 секунд, а девочке – за 65. Претендентам на серебро достаточно доплыть до самого финиша.

Для третьей группы достаточно завершить восемь испытаний, чтобы выполнить норму ГТО 2017.

Упражнения для четвертой ступени

К этой группе требуется отнести детей возрастом от тринадцати до пятнадцати лет включительно. К обязательным испытаниям следует отнести бег на дистанции: шестьдесят метров и два километра. Таблица нормативов для детей от 13-14 лет видна на следующем скрине:

школьников 13-15 лет — Вторая страница

Особенность проведения дополнительных упражнений в том, что появляется поднятие туловища. Эта дисциплина выполняется в положении лежа на спине. Количество раз считается за одну минуту. И маленькому мужчине для золота нужно подняться сорок семь раз, а девочке – сорок.

Туристический поход проводится на десять километров. Эта дисциплина призвана, чтобы проверить навыки выживания в природе.

Еще одной новой дисциплиной является самозащита без оружия. Двадцать шесть очков для всех достаточно, чтобы получить золото и выполнить норму ГТО 2017. Таблица нормативов сообщает, что для 4-ой группы дается двенадцать видов упражнений.

Пятая группа

Для старшеклассников в возрасте 16-17 лет создана отдельная пятая группа или таблица нормативов для детей от 16-17 лет.

— для школьников 16-17 лет — Вторая страница

Ее главная особенность заключается в том, что появляется бег на сто метров. Это сложное упражнение, которое входит в список Олимпийских дисциплин, под силу только самым крепким атлетам.

Бег на два километра проводится как для девочек, так и мальчиков. А вот когда выбирают дистанцию в 3000 метров, то это упражнение используется только для юношей.

В качестве силовых дисциплин на выбор предлагается две для мальчиков: поднятие гири и подъем на перекладину. А также 2 упражнения для девочек: подтягивание из виса в горизонтальном положении, а также отжимания от пола.

Между обоими полами создается значительное различие относительно метания спортивного снаряда. Первым дается предмет весом в 700 грамм, а вторым – в пол килограмма.

Для этого возраста люди ходят в турпоход уже на дистанцию в десять километров. Это касается всех, независимо от пола и возраста, указанного в данной таблице.

Также пятая группа в общей сложности включает в себя двенадцать испытаний. Но, чтобы получить лучший знак отличия, достаточно успешно выполнить 8 нормативов.

Упражнения для шестой ступени

В 6-ую по счету группу входят девушки и юноши от восемнадцати до двадцати девяти лет. Большинство испытаний, которые должны выполнить люди и относятся к этой ступени, не отличаются от группы номер 5.