

«Готов к труду и обороне» (ГТО), «Будь готов к труду и обороне СССР» (БГТО) — программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях СССР.

Нормативы ГТО, в соответствии Постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР от 17 января 1972 г. № 61 «О введении нового всесоюзного физкультурного комплекса „Готов к труду и обороне СССР“ (ГТО)»

I ступень — «Смелые и ловкие» — для мальчиков и девочек 10—11 и 12—13 лет

№ п/п	Виды упражнений	Мальчики				Девочки			
		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	Бег								
	30 м	5,8	5,2	-	-	6,0	5,4	-	-
	60 м	-	-	10,0	9,2	-	-	10,2	9,6
2	Прыжок в длину (см)	310	340	340	380	260	300	300	350

3	Прыжок в высоту (см)	95	105	105	115	85	95	100	110
4	Метание теннисного мяча(м)	30	35	35	40	20	23	23	26
5	Плавание без учёта времени (м)	25	-	50	-	25	-	50	-
	50 м (мин., сек.)	-	1:20	-	1:05	-	1:30	-	1:15
6	Бег на лыжах								
	1 км (мин., сек.)	8:00	7:30	-	-	8:30	8:00	-	-
	2 км (мин., сек.)	-	-	14:00	13:00	-	-	16:30	15.30
	В бесснежных районах:							--	
	Езда на велосипеде 5 км (мин.)	16	15	15	14	19	18	18	17

1	Полоса препятствий 80 м	-	4 препятствия	-	5 препятствий	-	3 препятствия	-	4 препятствия
2	Гимнастическое многоборье	-	троеборье	-	четыреборье	-	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