



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурного – спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

IV степень (возрастная группа от 13 до 15 лет)

№ п/ п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (мин, с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.0
	Бег на 3 км (мин, с)	Без учета времени			-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол.раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности	Без учета времени					
9.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.43	Без учета времени		1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция-10м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция-10м(очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	на дистанцию 10 км					
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	7	8	6	7	8