



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

V ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/ п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (мин, с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол.раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16кг (кол. раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности	-	-	-	Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности	Без учета времени			-	-	-
9.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.41	Без учета времени		1.10
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

