



Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ПЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)







| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества, прик- ладные навыки и умения |
|---------------------------------------|---|-----------|-------|-------|---------|-------|-------|--|
| | | Юноши | | | Девушки | | | |
| | | | | | | | | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,4 | 5,0 | 4,6 | 5,7 | 5,3 | 4,9 | Скоростные возможности |
| | Бег на 60 м (с) | 9,7 | 9,1 | 8,1 | 10,8 | 10,2 | 9,5 | |
| 2. | Бег на 2000 м (мин, с) | 10:10 | 9:27 | 8:00 | 12:40 | 11:27 | 9:55 | Выносливость |
| | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | 19:15 | 17:15 | 16:05 | 22:55 | 20:25 | 19:05 | |
| | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 16:55 | 15:45 | 14:10 | 19:55 | 18:05 | 16:40 | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 5 | 9 | 13 | - | - | - | Сила |
| | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 12 | 18 | 25 | 9 | 13 | 19 | |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 19 | 25 | 37 | 7 | 11 | 16 | |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +4 | +6 | +11 | +5 | +8 | +15 | Гибкость |





Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ПЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества, прик- ладные навыки и умения |
|------------------------------------|---|---|---|---|--|---|---|--|
| | | Юноши | | | Девушки | | | |
| | |  |  |  |  |  |  | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | |
| 5. | Челночный бег 3x10 м (с) | 8,2 | 7,7 | 7,1 | 9,1 | 8,7 | 7,9 | Коорди- на- ционные способности |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 167 | 193 | 218 | 148 | 162 | 183 | Скоростно- силовые возможности |
| | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 34 | 40 | 50 | 31 | 35 | 44 | |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 30 | 35 | 41 | 19 | 21 | 27 | Прикладные навыки |
| | Плавание на 50 м (мин, с) | 1:27 | 1:13 | 0:54 | 1:32 | 1:18 | 1:01 | |
| | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 | |
| | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 | |
| | Самозащита без оружия (очки) | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 | |
| | Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков) | 3 | 5 | 7 | 3 | 5 | 7 | |
| | Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | |
| | Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | |

