МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

# Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-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 30 м (с) | 4,9 | 4,7 | 4,4 | 5,7 | 5,5 | 5,0 |
| | или бег на 60 м (с) | 8,8 | 8,5 | 8,0 | 10,5 | 10,1 | 9,3 |
| | или бег на 100 м (с) | 14,6 | 14,3 | 13,4 | 17,6 | 17,2 | 16,0 |
| 2. | Бег на 2000 м (мин, с) | – | – | – | 12.00 | 11.20 | 9.50 |
| | или бег на 3000 м (мин, с) | 15.00 | 14.30 | 12.40 | – | – | – |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 9 | 11 | 14 | – | – | – |
| | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | – | – | – | 11 | 13 | 19 |
| | или рывок гири 16 кг (количество раз) | 15 | 18 | 33 | – | – | – |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) | 27 | 31 | 42 | 9 | 11 | 16 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +6 | +8 | +13 | +7 | +9 | +16 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 5. | Челночный бег 3х10 (с) | 7,9 | 7,6 | 6,9 | 8,9 | 8,7 | 7,9 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 375 | 385 | 440 | 285 | 300 | 345 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 195 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) | 36 | 40 | 50 | 33 | 36 | 44 |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

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

## V. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет)*

| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | | | | | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 8. | Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м) | 27 | 29 | 35 | – | – | – |
| | весом 500 г (м) | – | – | – | 13 | 16 | 20 |
| 9. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)** | – | – | – | 20.00 | 19.00 | 17.00 |
| | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)** | 27.30 | 26.10 | 24.00 | – | – | – |
| | или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с) | – | – | – | 19.00 | 18.00 | 16.30 |
| | или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 26.30 | 25.30 | 23.30 | – | – | – |
| 10. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.15 | 1.05 | 0.50 | 1.28 | 1.18 | 1.02 |
| 11. | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| | или из пневматической винтовки с диоптическим прицелом, либо «электронного оружия» | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 12. | Самозащита без оружия (очки) | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-20 | 26-30 |
| 13. | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км) | 10 | | | | | |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс) | | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 |

* В выполнении нормативов участвует население до 17 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.