







Нормативы испытаний (тестов) ВФСК «ГТО»

5 СТУПЕНЬ (16-17 лет)

Испытания (тесты)	Нормативы						
	Мальчики			Девочки			
							
<i>Обязательные испытания:</i>							
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
	Бег на 3000 м (мин,с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во 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
<i>Испытания по выбору:</i>							
5	Челночный бег 3*10 м (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 лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	36	40	50	33	36	44
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 пересеченной 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 пневматической винтовки с открытым прицелом; дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	Стрельба ... из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом; либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13	Туристический поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее км)	10					
	КОЛИЧЕСТВО ИСПЫТАНИЙ, НЕОБХОДИМОЕ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАКА ОТЛИЧИЯ ВФСК ГТО	7	8	9	7	8	9