








# Нормативы испытаний (тестов) ВФСК «ГТО»

## 4 СТУПЕНЬ (13-15 лет)

Испытания (тесты)	Нормативы						
	Мальчики			Девочки			
							
<i>Обязательные испытания:</i>							
<b>1</b>	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
<b>2</b>	Бег на 2000 м (мин,с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3000 м (мин,с)	15.20	14.50	13.00	-	-	-
<b>3</b>	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	24	36	8	10	15
<b>4</b>	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
<i>Испытания по выбору:</i>							
<b>5</b>	Челночный бег 3*10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
<b>6</b>	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
<b>7</b>	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	35	39	49	31	34	43
<b>8</b>	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
<b>9</b>	Бег на лыжах на 3 км (мин,с)	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)	30.00	29.15	27.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
<b>10</b>	Плавание на 50 м (мин,с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
<b>11</b>	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
<b>12</b>	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
<b>13</b>	Туристический поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее км)	10					
	<b>КОЛИЧЕСТВО ИСПЫТАНИЙ, НЕОБХОДИМОЕ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАКА ОТЛИЧИЯ ВФСК ГТО</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>