



**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**V. СТУПЕНЬ**

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

| №<br>п/п                       | Виды испытаний<br>(тесты)                                                                                  | Нормативы                                                                         |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|                                |                                                                                                            | Юноши                                                                             |                                                                                   |                                                                                   | Девушки                                                                           |                                                                                   |                                                                                   |
|                                |                                                                                                            |  |  |  |  |  |  |
| Обязательные испытания (тесты) |                                                                                                            |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |
| 1.                             | Бег на 100 м (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<br>высокой перекладине<br>(количество раз)                                         | 8                                                                                 | 10                                                                                | 13                                                                                | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 |
|                                | или рывок гири 16 кг<br>(количество раз)                                                                   | 15                                                                                | 25                                                                                | 35                                                                                | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 |
|                                | или подтягивание из виса лежа<br>на низкой перекладине<br>(количество раз)                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | 11                                                                                | 13                                                                                | 19                                                                                |
|                                | или сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу<br>(количество раз)                                  | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | 9                                                                                 | 10                                                                                | 16                                                                                |
| 4.                             | Наклон вперед из положения<br>стоя с прямыми ногами на<br>гимнастической скамье (ниже<br>уровня скамьи-см) | 6                                                                                 | 8                                                                                 | 13                                                                                | 7                                                                                 | 9                                                                                 | 16                                                                                |



## Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

| №<br>п/п                                                                                                | Виды испытаний<br>(тесты)                                                                                                 | Нормативы                                                                         |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                         |                                                                                                                           | Юноши                                                                             |                                                                                   |                                                                                   | Девушки                                                                           |                                                                                   |                                                                                   |
|                                                                                                         |                                                                                                                           |  |  |  |  |  |  |
| 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 (количество раз в 1 мин)                                                   | 30                                                                                | 40                                                                                | 50                                                                                | 20                                                                                | 30                                                                                | 40                                                                                |
| 7.                                                                                                      | Метание спортивного снаряда весом 700 г (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 на 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 – 10 м (очки) | 15                                                                                | 20                                                                                | 25                                                                                | 15                                                                                | 20                                                                                | 25                                                                                |
|                                                                                                         | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)          | 18                                                                                | 25                                                                                | 30                                                                                | 18                                                                                | 25                                                                                | 30                                                                                |
| 11.                                                                                                     | Туристский поход с проверкой туристских навыков                                                                           | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км                |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе                                                 |                                                                                                                           | 11                                                                                | 11                                                                                | 11                                                                                | 11                                                                                | 11                                                                                | 11                                                                                |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса |                                                                                                                           | 6                                                                                 | 7                                                                                 | 8                                                                                 | 6                                                                                 | 7                                                                                 | 8                                                                                 |