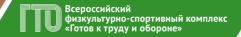
Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

Nº п/п	Наименование испытания - (теста)	Нормативы						- 7 2			
		Юноши			Девушки			ские прин навык ния			
		TO	Tro	Tro Tro		Tro	Tro	Физические качества, прик- ладные навыки и умения			
Обязательные испытания (тесты)											
1.	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скоростные возможности			
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8				
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:25	11:10	9:45	Выносливость			
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-				
2.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:35	16:40				
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:55	25:45	23:40	-	-	-				
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:25	17:35	16:05				
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-				
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	Сила			
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	1	10	14	20				
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	34	-	-	-				
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17				
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	Гибкость			



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

ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

Nº п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						^ Z			
		Юноши			Девушки			ские прин навык			
		TIO	TID	Tro		A TO	S. Tro	Физические качества, прик- ладные навыки и умения			
Испытания (тесты) по выбору											
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188	Скоростно- силовые возможности			
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	41	51	32	37	45				
	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	12	17	22	Прикладные навыки			
	весом 700 г (м)	27	30	36	-	-	-				
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:20	1:05	0:49	1:45	1:18	1:00				
6.	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				
кото для	ичество испытаний (тестов), орые необходимо выполнить получения знака отличия плекса	5	5	6	5	5	6				

