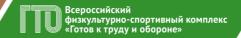


## Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

## ПЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

Nº п/п	Наименование испытания - (теста)	Нормативы						~ ~ <del>2</del>				
		Юноши			Девушки			СКИЕ Прин авык				
		TIO	TIO	- TO	TO	110	TO	Физические качества, прик- ладные навыки и умения				
	Обязательные испытания (тесты)											
1.	Бег на 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9	Скоростные возможности				
	Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5					
	Бег на 2000 м (мин, с)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55	Выносливость				
2.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	19:15	17:15	16:05	22:55	20:25	19:05					
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16:55	15:45	14:10	19:55	18:05	16:40					
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	9	13	-	-	-	Сила				
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	12	18	25	9	13	19					
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	19	25	37	7	11	16					
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15	Гибкость				





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

## ПЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

	Наименование испытания (теста)	Нормативы						7 2				
Nº п/п		Юноши			Девушки			СКИЕ Прин авык				
		mo	TO	TO	TO	TIO TIO	And the second s	Физические качества, прик- ладные навыки и умения				
Испытания (тесты) по выбору												
5.	Челночный бег 3х10 м (c)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9	Координа- ционные способности				
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	183	Скоростно- силовые возможности				
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	50	31	35	44					
	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	41	19	21	27	Прикладные навыки				
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:27	1:13	0:54	1:32	1:18	1:01					
	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					
7.	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					
кот для	пичество испытаний (тестов), орые необходимо выполнить получения знака отличия иплекса	5	5	6	5	5	6					

