



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

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







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

| №<br>п/п                           | Наименование испытания<br>(теста)   | Нормативы   |   |   |  |   |   | Физические<br>качества, прик-<br>ладные навыки<br>и умения |
|------------------------------------|---|---|---|---|--|---|---|--|
|                                    |   | Юноши   |   |   | Девушки  |   |   |  |
|                                    |   |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b> |   |   |   |   |  |   |   |  |
| 5.                                 | Челночный бег<br>3x10 м (с)   | 8,2   | 7,7   | 7,1   | 9,1  | 8,7   | 7,9   | Коорди-<br>на-<br>ционные<br>способности                   |
| 6.                                 | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами (см)   | 167   | 193   | 218   | 148  | 162   | 183   | Скоростно-<br>силовые<br>возможности                       |
|                                    | Поднимание туловища из<br>положения лежа на спине<br>(количество раз за 1 мин)  | 34  | 40  | 50  | 31   | 35  | 44  |  |
| 7.                                 | 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<br>или стоя с опорой локтей<br>о стол или стойку,<br>дистанция 10 м (очки):<br>из пневматической винтовки<br>с открытым прицелом | 15  | 20  | 25  | 15   | 20  | 25  |  |
|                                    | или из пневматической<br>винтовки с диоптрическим<br>прицелом либо<br>«электронного оружия»   | 18  | 25  | 30  | 18   | 25  | 30  |  |
|                                    | Самозащита без оружия<br>(очки)   | 15-20   | 21-25   | 26-30   | 15-20  | 21-25   | 26-30   |  |
|                                    | Туристский поход<br>с проверкой туристских<br>навыков протяженностью<br>не менее 10 км (количество<br>навыков)  | 3   | 5   | 7   | 3  | 5   | 7   |  |
|                                    | Количество физических качеств,<br>способностей, прикладных<br>навыков, оценка которых<br>необходима для получения знака<br>отличия Комплекса                | 5   | 5   | 6   | 5  | 5   | 6   |  |
|                                    | Количество испытаний (тестов),<br>которые необходимо выполнить<br>для получения знака отличия<br>Комплекса  | 5   | 5   | 6   | 5  | 5   | 6   |  |

