

# 5 ступень - Нормы ГТО для школьников 16-17 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

| № п/п   | Виды испытаний (тесты)  | Возраст 16-17 лет                         |       |       |                   |       |       |
|---|---|---|-------|-------|-------------------|-------|-------|
|   |   | Юноши                                     |       |       | Девушки           |       |       |
|   |   | ■   | ■     | ■     | ■                 | ■     | ■     |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b>   |   |   |       |       |                   |       |       |
| 1.  | Бег на 100 м (сек.)   | 14,6                                      | 14,3  | 13,8  | 18,0              | 17,6  | 16,3  |
| 2.  | Бег на 2 км (мин., сек.)  | 9.20                                      | 8.50  | 7.50  | 11.50             | 11.20 | 9.50  |
|   | или на 3 км (мин., сек.)  | 15.10                                     | 14.40 | 13.10 | -                 | -     | -     |
| 3.  | 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   |
| 4.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)  | 8   | 10    | 13    |                   |       |       |
|   | или рывок гири (кол-во раз)   | 15  | 25    | 35    |                   |       |       |
|   | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)  | -   | -     | -     | 11                | 13    | 19    |
|   | или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)   | -   | -     | -     | 9                 | 10    | 16    |
| 5.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)  | 30  | 40    | 50    | 20                | 30    | 40    |
| 6.  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)  | +6  | +8    | +13   | +7                | +9    | +16   |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>  |   |   |       |       |                   |       |       |
| 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., сек.)   | -   | -     | -     | 19.15             | 18.45 | 17.30 |
|   | или на 5 км (мин., сек.)  | 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., сек.)   | Без учета                                 |       | 0.41  | Без учета         |       | 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.   | Туристический поход с проверкой туристических навыков   | В соответствии с возрастными требованиями |       |       |                   |       |       |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе                                       |   | 11  | 11    | 11    | 11                | 11    | 11    |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** |   | 6   | 7     | 8     | 6                 | 7     | 8     |

\* Для бесснежных районов страны

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.