

НОРМАТИВЫ ВФСК ГТО

5 ступень — Нормы ГТО для школьников 16-17 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		Юноши			Девушки		
		бронзовый. значок	серебряный значок	золотой значок	бронзовый. значок	серебряный значок	золотой значок
Обязательные испытания (тесты)							
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	+6	+8	+13	+7	+9	+16

	гимнастической скамье (см)						
Испытания (тесты) по выбору							
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		6	7	8	6	7	8

выполнить для получения знака отличия Комплекса**						
---	--	--	--	--	--	--

* Для бесснежных районов страны

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