



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

**IV. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 13 до 15 лет)\***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.20	14.50	13.00	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклоны стоя на одной ноге (от упора)	6	6	+11	+5	+8	+15
<b>Испытания по выбору</b>							
5.	Челночный бег 30 м	8	8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с места или прыжок в длину с толчком	55	55	415	275	290	340
		90	90	215	150	160	180
7.	Поднимание тяжестей в упоре лёжа (количество раз)	9	9	49	31	34	43
8.	Метание мяча	4	4	40	19	21	27

**Optimization Software:**  
[www.balesio.com](http://www.balesio.com)



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

**IV. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 13 до 15 лет)\***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	30.00	29.15	27.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
11.	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
12.	Самозарядная винтовка (очки)	25	25	26-30	15-20	21-20	26-30
13.	Туристический поход (протяжение)	10					
	Количество испытаний в возрастной группе	3	13	13	13	13	13
	Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения звания «Готов к труду и обороне» (далее – КТОО)	8	9	7	8	8	9

**Optimization Software:**  
[www.balesio.com](http://www.balesio.com)

\* В выполнении нормативов участвует население до 15 лет включительно

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.