



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

V. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2000 м (мин,с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	8	8	33	-	-	-
4.	или спуск в упоре (количество раз)	11	11	42	9	11	16
	Наклоны туловища вперёд стоя на одной ноге (от угла)	8	8	+13	+7	+9	+16
Испытания по выбору							
5.	Челночный бег 30 м	6	6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с места	85	85	440	285	300	345
	или прыжок в высоту с места толчком	10	10	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища в положении лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44

Optimization Software:
www.balesio.com



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

V. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
Испытания (тесты) по выбору							
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27.30	26.10	24.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	-	-	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
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 прицелом оружия	-	5	30	18	25	30
12.	Самозарядная винтовка (очки)	-	25	26-30	15-20	21-20	26-30
13.	Туристический поход (протяженность маршрута)	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» (ГТО) (далее – Комплекс)	3	8	9	7	8	9

Optimization Software:
www.balesio.com

* В выполнении нормативов участвует население до 17 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.