



## 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, при-<br>кладные навыки<br>и умения |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|                                |                                                                                           | Юноши                                                                             |                                                                                   |                                                                                   | Девушки                                                                            |                                                                                     |                                                                                     |                                                            |
|                                |                                                                                           |  |  |  |  |  |  |                                                            |
| Обязательные испытания (тесты) |                                                                                           |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                            |
| 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, при-<br>кладные навыки<br>и умения |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|                             |                                                                                                                                                             | Юноши                                                                             |                                                                                   |                                                                                   | Девушки                                                                            |                                                                                     |                                                                                     |                                                            |
|                             |                                                                                                                                                             |  |  |  |  |  |  |                                                            |
| Испытания (тесты) по выбору |                                                                                                                                                             |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                            |
| 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                                                                                 |                                                            |
|                             | 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                                                                                   |                                                            |

