**V СТУПЕНЬ**

**НОРМЫ ГТО (ЮНОШИ)**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **ЮНОШИ золотой знак** | **ЮНОШИ серебряный знак** | **ЮНОШИ бронзовый знак** |
| **1** | Бег на 100 метров (секунд) | 13,8 | 14,3 | 14,6 |
| **2.1** | Бег на 2 километра (мин:сек) | 7:50 | 8:50 | 9:20 |
| **2.2** | или бег на 3 километра (мин:сек) | 13:10 | 14:40 | 15:10 |
| **3.1** | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 13 | 10 | 8 |
| **3.2** | или рывок гири 16кг (кол-во раз) | 35 | 25 | 15 |
| **3.3** | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - |
| **3.4** | или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | - | - | - |
| **4** | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу  (ниже уровня скамьи - см) | 13 | 8 | 6 |

**ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **ЮНОШИ золотой знак** | **ЮНОШИ серебряный знак** | **ЮНОШИ бронзовый знак** |
| **5.1** | Прыжок в длину с разбега (см) | 440 | 380 | 360 |
| **5.2** | или прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 200 |
| **6** | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 50 | 40 | 30 |
| **7.1** | Метание спортивного снаряда весом 700г (метров) | 38 | 32 | 27 |
| **7.2** | или метание спортивного снаряда весом 500г (метров) | - | - | - |
| **8.1** | Бег на лыжах 3км (мин:сек) | - | - | - |
| **8.2** | или бег на лыжах 5км (мин:сек) | 23:40 | 25:00 | 25:40 |
| **8.3** | или кросс на 3км по пересечённой местности (для бесснежных районов страны) | - | - | - |
| **8.4** | или кросс на 5км по пересечённой местности (для бесснежных районов страны) | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени |
| **9** | Плавание 50м (мин:сек) | 0:41 | без учёта времени | без учёта времени |
| **10.1** | Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки) | 25 | 20 | 15 |
| **10.2** | или стрельба из электронного оружия, дистанция 10м (очки) | 30 | 25 | 18 |
| **11** | Туристический поход с проверкой туристских навыков | дистанция 10 км | дистанция 10 км | дистанция 10 км |
| **12** | Самозащита без оружия (очки) | 26-30 | 21-25 | 15-20 |

**V СТУПЕНЬ**

**НОРМЫ ГТО (ДЕВУШКИ)**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **ДЕВУШКИ золотой знак** | **ДЕВУШКИ серебряный знак** | **ДЕВУШКИ бронзовый знак** |
| **1** | Бег на 100 метров (секунд) | 16,3 | 17,6 | 18,0 |
| **2.1** | Бег на 2 километра (мин:сек) | 9:50 | 11:20 | 11:50 |
| **2.2** | или бег на 3 километра (мин:сек) | - | - | - |
| **3.1** | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | - | - | - |
| **3.2** | или рывок гири 16кг (кол-во раз) | - | - | - |
| **3.3** | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз) | 19 | 13 | 11 |
| **3.4** | или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 16 | 10 | 9 |
| **4** | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (ниже уровня скамьи - см) | 16 | 9 | 7 |

**ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **ДЕВУШКИ золотой знак** | **ДЕВУШКИ серебряный знак** | **ДЕВУШКИ бронзовый знак** |
| **5.1** | Прыжок в длину с разбега (см) | 360 | 320 | 310 |
| **5.2** | или прыжок в длину с места (см) | 185 | 170 | 160 |
| **6** | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 40 | 30 | 20 |
| **7.1** | Метание спортивного снаряда весом 700г (метров) | - | - | - |
| **7.2** | или метание спортивного снаряда весом 500г (метров) | 21 | 17 | 13 |
| **8.1** | Бег на лыжах 3км (мин:сек) | 17:30 | 18:45 | 19:15 |
| **8.2** | или бег на лыжах 5км (мин:сек) | - | - | - |
| **8.3** | или кросс на 3км по пересечённой местности (для бесснежных районов страны) | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени |
| **8.4** | или кросс на 5км по пересечённой местности (для бесснежных районов страны) | - | - | - |
| **9** | Плавание 50м (мин:сек) | 1:10 | без учёта времени | без учёта времени |
| **10.1** | Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки) | 25 | 20 | 15 |
| **10.2** | или стрельба из электронного оружия, дистанция 10м (очки) | 30 | 25 | 18 |
| **11** | Туристический поход с проверкой туристских навыков | дистанция 10 км | дистанция 10 км | дистанция 10 км |
| **12** | Самозащита без оружия (очки) | 26-30 | 21-25 | 15-20 |

**VI СТУПЕНЬ**

**НОРМЫ ГТО (ЮНОШИ)**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **МУЖЧИНЫ 25-29 лет золотой знак** | **МУЖЧИНЫ 25-29 лет серебряный знак** | **МУЖЧИНЫ 25-29 лет бронзовый знак** |
| **1** | Бег на 100 метров (секунд) | 13,9 | 14,6 | 15,0 |
| **2** | Бег на 3 километра (мин:сек) | 12:50 | 13:50 | 14:50 |
| **3.1** | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 12 | 10 | 9 |
| **3.2** | или рывок гири 16кг (кол-во раз) | 40 | 30 | 20 |
| **4** | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (ниже уровня скамьи - см) | 10 | 6 | 5 |

**ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **МУЖЧИНЫ 25-29 лет золотой знак** | **МУЖЧИНЫ 25-29 лет серебряный знак** | **МУЖЧИНЫ 25-29 лет бронзовый знак** |
| **5.1** | Прыжок в длину с разбега (см) | - | - | - |
| **5.2** | или прыжок в длину с места (см) | 240 | 230 | 225 |
| **6** | Метание спортивного снаряда весом 700г (метров) | 37 | 35 | 33 |
| **7.1** | Бег на лыжах 5км (мин:сек) | 24:00 | 26:00 | 27:00 |
| **7.2** | или кросс на 5км по пересечённой местности (для бесснежных районов страны) | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени |
| **8** | Плавание 50м (мин:сек) | 0:43 | без учёта времени | без учёта времени |
| **9.1** | Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки) | 25 | 20 | 15 |
| **9.2** | или стрельба из электронного оружия, дистанция 10м (очки) | 30 | 25 | 18 |
| **10** | Туристический поход с проверкой туристских навыков | дистанция 15 км | дистанция 15 км | дистанция 15 км |
| **11** | Самозащита без оружия (очки) | 26-30 | 21-25 | 15-20 |

**VI СТУПЕНЬ**

**НОРМЫ ГТО (ДЕВУШКИ)**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **ЖЕНЩИНЫ 25-29 лет золотой знак** | **ЖЕНЩИНЫ 25-29 лет серебряный знак** | **ЖЕНЩИНЫ 25-29 лет бронзовый знак** |
| **1** | Бег на 100 метров (секунд) | 16,8 | 17,5 | 17,9 |
| **2** | Бег на 2 километра (мин:сек) | 11:00 | 11:30 | 11:50 |
| **3.1** | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз) | 20 | 15 | 10 |
| **3.2** | или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 14 | 12 | 10 |
| **4** | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (ниже уровня скамьи - см) | 13 | 9 | 7 |

**ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **ЖЕНЩИНЫ 25-29 лет золотой знак** | **ЖЕНЩИНЫ 25-29 лет серебряный знак** | **ЖЕНЩИНЫ 25-29 лет бронзовый знак** |
| **5.1** | Прыжок в длину с разбега (см) | - | - | - |
| **5.2** | или прыжок в длину с места (см) | 190 | 175 | 165 |
| **6** | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 40 | 35 | 30 |
| **7** | Метание спортивного снаряда весом 500г (метров) | 19 | 16 | 13 |
| **8.1** | Бег на лыжах 3км (мин:сек) | 18:00 | 20:00 | 21:00 |
| **8.2** | или бег на лыжах 5км (мин:сек) | 32:00 | 36:00 | 38:00 |
| **8.3** | или кросс на 3км по пересечённой местности (для бесснежных районов страны) | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени |
| **9** | Плавание 50м (мин:сек) | 1:14 | без учёта времени | без учёта времени |
| **10.1** | Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки) | 25 | 20 | 15 |
| **10.2** | или стрельба из электронного оружия, дистанция 10м (очки) | 30 | 25 | 18 |
| **11** | Туристический поход с проверкой туристских навыков | дистанция 15 км | дистанция 15 км | дистанция 15 км |
| **12** | Самозащита без оружия (очки) | 26-30 | 21-25 | 15-20 |