

# ВАША СТУПЕНЬ ВФСК ГТО - IV СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 13 ДО 15 ЛЕТ)

## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### БЕГ НА 30 М

- Золото - 4,7
- Серебро - 5.1
- Бронза - 5.3

### АЛЬТЕРНАТИВА

### БЕГ НА 60 М

- Золото - 8,2
- Серебро - 9.2
- Бронза - 9.6

### БЕГ НА 2000 М (МИН,С)

- Золото - 8.10
- Серебро - 9.40
- Бронза - 10.00

### АЛЬТЕРНАТИВА

### БЕГ НА 3000 М (МИН,С)

- Золото - 13.00
- Серебро - 14.50
- Бронза - 15.20

### ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (КОЛИЧЕСТВО РАЗ)

- Золото - 12
- Серебро - 8
- Бронза - 6

### АЛЬТЕРНАТИВА

### ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ 90 СМ

- Золото - 24
- Серебро - 17
- Бронза - 13

### АЛЬТЕРНАТИВА

### СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ (КОЛИЧЕСТВО РАЗ)

- Золото - 36

- Серебро - 24
- Бронза - 20

НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ С ПРЯМЫМИ НОГАМИ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ (ОТ УРОВНЯ СКАМЬИ - СМ)

- Золото - +11
- Серебро - +6
- Бронза - +4

## ИСПЫТАНИЯ ПО ВЫБОРУ

---

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3X10 М (С)

- Золото - 7,2
- Серебро - 7.8
- Бронза - 8.1

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА (СМ)

- Золото - 415
- Серебро - 355
- Бронза - 340

### АЛЬТЕРНАТИВА

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ (СМ)

- Золото - 215
- Серебро - 190
- Бронза - 170

ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ (КОЛИЧЕСТВО РАЗ ЗА 1 МИН)

- Золото - 49
- Серебро - 39
- Бронза - 35

МЕТАНИЕ МЯЧА ВЕСОМ 150 Г (М)

- Золото - 40
- Серебро - 34
- Бронза - 30

БЕГ НА ЛЫЖАХ НА 3 КМ (МИН, С)

- Золото - 16.30
- Серебро - 17.40
- Бронза - 18.50

#### АЛЬТЕРНАТИВА

##### БЕГ НА ЛЫЖАХ НА 5 КМ (МИН, С)

- Золото - 27.00
- Серебро - 29.15
- Бронза - 30.00

#### АЛЬТЕРНАТИВА

##### КРОСС НА 3 КМ (БЕГ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ) (МИН, С)

- Золото - 14.30
- Серебро - 16.00
- Бронза - 16.30

##### ПЛАВАНИЕ НА 50 М (МИН, С)

- Золото - 0.55
- Серебро - 1.15
- Бронза - 1.25

##### СТРЕЛЬБА ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ

- Золото - 25
- Серебро - 20
- Бронза - 15

#### АЛЬТЕРНАТИВА

##### СТРЕЛЬБА ИЗ ЭЛЕКТРОННОГО ОРУЖИЯ

- Золото - 30
- Серебро - 25
- Бронза - 18

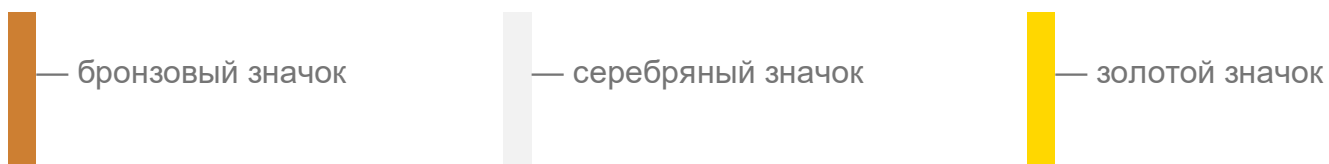
##### САМОЗАЩИТА БЕЗ ОРУЖИЯ (ОЧКИ)

- Золото - 26
- Серебро - 21
- Бронза - 15

##### ТУРИСТСКИЙ ПОХОД С ПРОВЕРКОЙ ТУРИСТСКИХ НАВЫКОВ (ПРОТЯЖЕННОСТЬ НЕ МЕНЕЕ, 10 КМ)

- Золото - 10 км

## АБЛИЦА НОРМ ГТО — 5 СТУПЕНЬ



№ п/п	Девушки			Юноши			Виды
							
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ</b>							
1.	18	17,6	16,3	14,6	14,3	13,8	Бег на 100 м (сек.)
2.	11,50	11,20	9,50	9,20	8,50	7,50	Бег на 2 км (мин., сек.)
	—	—	—	15,10	14,40	13,10	или на 3 км (мин., сек.)
3.				8	10	13	Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз)
				15	25	35	или рывок гири (число раз)
	11	13	19	—	—	—	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз)
	9	10	16	—	—	—	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз)
4.	7	9	16	6	8	13	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на

							гимнасти- ческой скамье (см)
<b>ТЕСТЫ ПО ВЫБОРУ</b>							
5.	310	320	360	360	380	440	Прыжок в длину с разбега (см)
	160	170	185	200	210	230	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
6.	20	30	40	30	40	50	Поднима- ние туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)
7.	—	—	—	27	32	38	Метание спортив- ного снаряда весом 700 г (м)
	13	17	21	—	—	—	или весом 500 г (м)
8.	19.15	18.45	17.30	—	—	—	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)
	—	—	—	25.40	25.00	23.40	или на 5 км (мин., сек.)
	Без учета времени			—	—	—	или кросс на 3 км по пере- сеченной местности *
	—	—	—	Без учета времени			или кросс на 5 км по пере- сеченной местности *
9.	Без учета		1.10	Без учета		0.41	Плавание на 50 м (мин., сек.)

10.	15	20	25	15	20	25	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)
	18	25	30	18	25	30	
11.	Дистанция: 10 км						Туристический поход с проверкой туристических навыков
12.	15- 20	21- 25	26- 30	15- 20	21- 25	26- 30	Самозащита без оружия (очки)
12							количество испытаний в возрастной группе
	6	7	8	6	7	8	число необходимых испытаний для получения знака отличия Комплекса **
* Для бесснежных районов							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны виды испытаний на быстроту, силу, выносливость и гибкость.							