


## ВФСК «ГТО» III ступень 11 - 12 ЛЕТ

№	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
							
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)</b>							
1	Бег на 30 м (сек)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,1
	или бег на 60 м (сек.)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2	Бег на 1,5км (мин., сек.)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или на 2км (мин., сек.)	11.0	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во р)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	18	28	7	9	14
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	+3	+5	+9	+4	+6	+13
<b>ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ</b>							

5	Челночный бег 3x10	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	14	18	22
7	Бег на лыжах на 2км (мин., сек.)	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.50
	или кросс на 3км по пересеченной местности	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	32	36	46	28	30	40
9	Плавание 50м (мин., сек.)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
10	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
11	Стрельба из пневматического винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5м (очки)	10	15	20	10	15	20
12	Туристический поход с проверкой туристических навыков	На дистанцию 5 км					

<b>КОЛИЧЕСТВО ИСПЫТАНИЙ (тестов)</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
<b>КОЛИЧЕСТВО ИСПЫТАНИЙ (тестов), которые необходимо выполнить на знак</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>8</b>

## **ВФСК «ГТО» V ступень 16 - 17 ЛЕТ**

№	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
							
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)</b>							
1	<b>Бег на 30 м (сек)</b>	<b>4,9</b>	<b>4,7</b>	<b>4,4</b>	<b>5,7</b>	<b>5,5</b>	<b>5,0</b>
	<b>или бег на 60 м (сек)</b>	<b>8,8</b>	<b>8,5</b>	<b>8,0</b>	<b>10,5</b>	<b>10,1</b>	<b>9,3</b>
	<b>или бег на 100 м (сек.)</b>	<b>14,6</b>	<b>14,3</b>	<b>13,4</b>	<b>17,6</b>	<b>17,2</b>	<b>16,0</b>
2	<b>Бег на 2 км (мин., сек.)</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>12.00</b>	<b>11.20</b>	<b>9.50</b>
	<b>или на 3 км (мин., сек)</b>	<b>15.00</b>	<b>14.30</b>	<b>12.40</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
3	<b>Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
	<b>или рывок гири (кол-во раз)</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>33</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
	<b>или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>19</b>

	<b>или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)</b>	<b>27</b>	<b>31</b>	<b>42</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>16</b>
<b>4</b>	<b>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)</b>	<b>+6</b>	<b>+8</b>	<b>+13</b>	<b>+7</b>	<b>+9</b>	<b>+16</b>
<b>ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ</b>							
<b>5</b>	<b>Челночный бег 3 x10 м (с)</b>	<b>7,9</b>	<b>7,6</b>	<b>6,9</b>	<b>8,9</b>	<b>8,7</b>	<b>7,9</b>
<b>6</b>	<b>Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин)</b>	<b>36</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>33</b>	<b>36</b>	<b>44</b>
<b>7</b>	<b>Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)</b>	<b>27</b>	<b>29</b>	<b>35</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
	<b>или весом 500г(м)</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>20</b>
<b>8</b>	<b>Прыжок в длину с разбега (см)</b>	<b>375</b>	<b>385</b>	<b>440</b>	<b>285</b>	<b>300</b>	<b>345</b>
	<b>или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)</b>	<b>195</b>	<b>210</b>	<b>230</b>	<b>160</b>	<b>170</b>	<b>185</b>
<b>9</b>	<b>Бег на лыжах на 3км (мин., сек.)</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>20.00</b>	<b>19.00</b>	<b>17.00</b>
	<b>Бег на 5км (мин., сек.)</b>	<b>27.30</b>	<b>26.10</b>	<b>24.30</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
	<b>или кросс на 3км по пересечен мест</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>19.00</b>	<b>18.00</b>	<b>16.30</b>
	<b>или кросс на 5 км по пересечен мест</b>	<b>26.30</b>	<b>25.30</b>	<b>23.30</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>10</b>	<b>Плавание 50м (мин., сек.)</b>			<b>0.41</b>	<b>Без учета</b>		<b>1.10</b>

11	Стрельба из пневматического винтовки из положения сидя или стоя	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя	18	25	30	18	25	30
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13	Туристический поход	10 кмс проверкой турист навыков					
КОЛИЧЕСТВО ИСПЫТАНИЙ(тестов), которые необходимо выполнить на знак		7	8	9	7	8	9

## ВФСК «ГТО» IV ступень 13 - 15 ЛЕТ

№	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
							
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)</b>							
1	Бег на 30 м (сек)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60м(сек.)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2	Бег на 2000 метров (мин, сек.)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или на 3000 метров (мин, сек.)	15.20	14.50	13.00	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6	8	12	-	-	-

	<b>или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)</b>	<b>13</b>	<b>17</b>	<b>24</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>18</b>
	<b>или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>15</b>
<b>4</b>	<b>Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на полу (достать</b>	<b>+4</b>	<b>+6</b>	<b>+11</b>	<b>+5</b>	<b>+8</b>	<b>+15</b>
<b>ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ</b>							
<b>5</b>	<b>Челночный бег 3 x10 м (с)</b>	<b>8,1</b>	<b>7,8</b>	<b>7,2</b>	<b>9,0</b>	<b>8,8</b>	<b>8,0</b>
<b>6</b>	<b>Прыжок в длину с разбега (см)</b>	<b>340</b>	<b>355</b>	<b>415</b>	<b>275</b>	<b>290</b>	<b>340</b>
	<b>или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)</b>	<b>170</b>	<b>190</b>	<b>215</b>	<b>150</b>	<b>160</b>	<b>180</b>
<b>7</b>	<b>Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)</b>	<b>35</b>	<b>39</b>	<b>49</b>	<b>31</b>	<b>34</b>	<b>43</b>
<b>8</b>	<b>Метание мяча весом 150 г (м)</b>	<b>30</b>	<b>34</b>	<b>40</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>27</b>
<b>9</b>	<b>Бег на лыжах на 3 км (мин, сек.)</b>	<b>18.50</b>	<b>17.40</b>	<b>16.30</b>	<b>22.30</b>	<b>21.30</b>	<b>19.30</b>
	<b>или на 5 км</b>	<b>30.00</b>	<b>29.15</b>	<b>27.00</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
	<b>или кросс на 3км по пересеченной местности</b>	<b>16.30</b>	<b>16.00</b>	<b>14.30</b>	<b>19.30</b>	<b>18.30</b>	<b>17.00</b>

10	Плавание 50 м (мин., сек.)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
11	Стрельба из пневматического винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10м ( очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя	18	25	30	18	25	30
12	Самозащита без оружия	15-20	21-25	2630	15-20	21-25	26-30
13	Туристический поход с проверкой туристических навыков	На дистанцию 10 км					
КОЛИЧЕСТВО ИСПЫТАНИЙ		13	13	13	13	13	13
КОЛИЧЕСТВО ИСПЫТАНИЙ(тестов), которые необходимо выполнить на знак		7	8	9	7	8	9