



Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»



#### IV. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет, девочки)

Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

| № п/п   | Виды испытаний (тесты)  | Нормативы  |                           |                      |
|---|---|--|---------------------------|----------------------|
|   |   | Бронзовый знак   | Серебряный знак           | Золотой знак         |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b>   |   |  |                           |                      |
| 1.  | Бег на 60 м (с)   | 10,9   | 10,6                      | 9,6                  |
| 2.  | Бег на 2 км (мин, с)  | 12.10  | 11.40                     | 11.00                |
| 3.  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)  | 9  | 11                        | 18                   |
|   | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)   | 7  | 9                         | 15                   |
| 4.  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу  | Касание пола пальцами рук  | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>  |   |  |                           |                      |
| 5.  | Прыжок в длину с разбега (см)   | 280  | 290                       | 330                  |
|   | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)  | 150  | 155                       | 175                  |
| 6.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)  | 25   | 30                        | 40                   |
| 7.  | Метание мяча весом 150 г (м)  | 18   | 21                        | 26                   |
| 8.  | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)   | 22.30  | 21.30                     | 19.30                |
|   | или кросс на 3 км по пересеченной местности*  | Без учета времени  | Без учета времени         | Без учета времени    |
| 9.  | Плавание на 50 м (мин, с)   | Без учета времени  | Без учета времени         | 1.05                 |
| 10.   | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 15   | 20                        | 25                   |
|   | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)          | 18   | 25                        | 30                   |
| 11.   | Туристский поход с проверкой туристских навыков   | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км |                           |                      |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе   |   | 11   | 11                        | 11                   |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** |   | 6  | 7                         | 8                    |

#### Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

| № п/п   | Виды двигательной деятельности  | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
|---|---|--|
| 1.  | Утренняя гимнастика   | 140                                      |
| 2.  | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях   | 135                                      |
| 3.  | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня  | 100                                      |
| 4.  | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 90                                       |
| 5.  | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности   | 90                                       |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |   |  |

Норма  - норма жизни