



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



### V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет, девушки)

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

| №<br>п/п  | Виды испытаний<br>(тесты)   | Нормативы  |                   |                   |
|---|---|--|-------------------|-------------------|
|   |   | Бронзовый знак   | Серебряный знак   | Золотой знак      |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b>   |   |  |                   |                   |
| 1.  | Бег на 100 м (с)  | 18,0   | 17,6              | 16,3              |
| 2.  | Бег на 2 км (мин, с)  | 11.50  | 11.20             | 9.50              |
| 3.  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)  | 11   | 13                | 19                |
|   | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)   | 9  | 10                | 16                |
| 4.  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)                         | 7  | 9                 | 16                |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>  |   |  |                   |                   |
| 5.  | Прыжок в длину с разбега (см)   | 310  | 320               | 360               |
|   | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)  | 160  | 170               | 185               |
| 6.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)   | 20   | 30                | 40                |
| 7.  | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)   | 13   | 17                | 21                |
| 8.  | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)   | 19.15  | 18.45             | 17.30             |
|   | 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 | 1.10              |
| 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 10 часов)

| №<br>п/п  | Виды двигательной деятельности  | Временной объем в неделю,<br>не менее (мин) |
|---|---|---|
| 1.  | Утренняя гимнастика   | 140   |
| 2.  | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях   | 135   |
| 3.  | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня  | 75  |
| 4.  | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 135   |
| 5.  | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности  | 120   |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |   |   |

Норма  - норма жизни