



**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**V. СТУПЕНЬ**  
**(возрастная группа от 16 до 17 лет)\***

| №<br>п/п                              | Испытания (тесты)  | Нормативы |       |       |         |       |      |
|---------------------------------------|--|-----------|-------|-------|---------|-------|------|
|                                       |  | Юноши     |       |       | Девушки |       |      |
|                                       |  |           |       |       |         |       |      |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |  |           |       |       |         |       |      |
| 1.                                    | Бег на 30 м (с)  | 4,9       | 4,7   | 4,4   | 5,7     | 5,5   | 5,0  |
|                                       | или бег на 60 м (с)  | 8,8       | 8,5   | 8,0   | 10,5    | 10,1  | 9,3  |
|                                       | или бег на 100 м (с)   | 14,6      | 14,3  | 13,4  | 17,6    | 17,2  | 16,0 |
| 2.                                    | Бег на 2000 м (мин,с)  | -         | -     | -     | 12.00   | 11.20 | 9.50 |
|                                       | или бег на 3000 м (мин,с)  | 15.00     | 14.30 | 12.40 | -       | -     | -    |
| 3.                                    | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)                     | 9         | 11    | 14    | -       | -     | -    |
|                                       | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)       | -         | -     | -     | 11      | 13    | 19   |
|                                       | или рывок гири 16 кг (количество раз)  | 15        | 18    | 33    | -       | -     | -    |
|                                       | или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)              | 27        | 31    | 42    | 9       | 11    | 16   |
| 4.                                    | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +6        | +8    | +13   | +7      | +9    | +16  |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>    |  |           |       |       |         |       |      |
| 5.                                    | Челночный бег 3x10 м (с)   | 7,9       | 7,6   | 6,9   | 8,9     | 8,7   | 7,9  |
| 6.                                    | Прыжок в длину с разбега (см)  | 375       | 385   | 440   | 285     | 300   | 345  |
|                                       | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                             | 195       | 210   | 230   | 160     | 170   | 185  |
| 7.                                    | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)         | 36        | 40    | 50    | 33      | 36    | 44   |



**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**V. СТУПЕНЬ**  
**(возрастная группа от 16 до 17 лет)\***

| №<br>п/п  | Испытания (тесты)  | Нормативы |       |       |         |       |       |
|---|--|-----------|-------|-------|---------|-------|-------|
|   |  | Юноши     |       |       | Девушки |       |       |
|   |  |           |       |       |         |       |       |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>  |  |           |       |       |         |       |       |
| 8.  | Метание спортивного снаряда:<br>весом 700 г (м)  | 27        | 29    | 35    | -       | -     | -     |
|   | весом 500 г (м)  | -         | -     | -     | 13      | 16    | 20    |
| 9.  | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**  | -         | -     | -     | 20.00   | 19.00 | 17.00 |
|   | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**  | 27.30     | 26.10 | 24.00 | -       | -     | -     |
|   | или кросс на 3 км (бег по<br>пересечённой местности) (мин, с)  | -         | -     | -     | 19.00   | 18.00 | 16.30 |
|   | или кросс на 5 км (бег по<br>пересечённой местности) (мин, с)  | 26.30     | 25.30 | 23.30 | -       | -     | -     |
| 10.   | Плавание на 50 м (мин, с)  | 1.15      | 1.05  | 0.50  | 1.28    | 1.18  | 1.02  |
| 11.   | Стрельба из положения сидя или<br>стоя с опорой локтей о стол или<br>стойку, дистанция 10 м<br>(очки); из пневматической<br>винтовки с открытым прицелом | 15        | 20    | 25    | 15      | 20    | 25    |
|   | или из пневматической<br>винтовки с диоптрическим<br>прицелом, либо «электронного<br>оружия»   | 18        | 25    | 30    | 18      | 25    | 30    |
| 12.   | Самозащита без оружия<br>(очки)  | 15-20     | 21-25 | 26-30 | 15-20   | 21-25 | 26-30 |
| 13.   | Туристский поход с проверкой<br>туристских навыков<br>(протяжённость не менее, км)   | 10        |       |       |         |       |       |
| Количество испытаний (тестов)<br>в возрастной группе  |  | 13        | 13    | 13    | 13      | 13    | 13    |
| Количество испытаний (тестов),<br>которые необходимо выполнить<br>для получения знака отличия<br>Всероссийского физкультурно-<br>спортивного комплекса «Готов<br>к труду и обороне» (ГТО)<br>(далее – Комплекс) |  | 7         | 8     | 9     | 7       | 8     | 9     |

\* В выполнении нормативов участвует население до 17 лет включительно

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.