**ВФСК «ГТО» III ступень 11 - 12 ЛЕТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)** | **МАЛЬЧИКИ** | | | | | | | | **ДЕВОЧКИ** | | | | | | | | | | | |
|  | |  | | |  | | |  | | | | | | |  | | |  | |
| **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **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** |
| **ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **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** | **Плаванье 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** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **КОЛИЧЕСТВО ИСПЫТАНИЙ (тестов)** | | **12** | **12** | | | **12** | | | **12** | | | | | **12** | | | | **12** | | | |
| **КОЛИЧЕСТВО ИСПЫТАНИЙ (тестов), которые необходимо выполнить на знак** | | **7** | **7** | | | **8** | | | **7** | | | | | **7** | | | | **8** | | | |

**ВФСК «ГТО» V ступень 16 - 17 ЛЕТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)** | **МАЛЬЧИКИ** | | | | | **ДЕВОЧКИ** | | | | | |
|  |  |  | |  | |  | | | |  |
| **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)** | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **Бег на 30 м (сек)** | **4 ,9** | **4,7** | **4,4** | | **5,7** | | **5,5** | | | | **5,0** |
| **или бег на 60 м (сек)** | **8,8** | **8,5** | **8,0** | | **10,5** | | **10,1** | | | | **9,3** |
| **или бег на 100 м ( сек.)** | **14,6** | **14,3** | **13,4** | | **17,6** | | **17,2** | | | | **16,0** |
| **2** | **Бег на 2 км (мин., сек.)** | **-** | **-** | **-** | | **12.00** | | **11.20** | | | | **9.50** |
| **или на 3 км (мин., сек)** | **15.00** | **14.30** | **12.40** | | **-** | | **-** | | | | **-** |
| **3** | **Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)** | **9** | **11** | **14** | | **-** | | **-** | | | | **-** |
| **или рывок гири (кол-во раз)** | **15** | **18** | **33** | | **-** | | **-** | | | | **-** |
| **или 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)** | **27** | **31** | **42** | | **9** | | **11** | | | | **16** |
| **4** | **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)** | **+6** | **+8** | **+13** | | **+7** | | **+9** | | | | **+16** |
| **ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ** | | | | | | | | | | | | |
| **5** | **Челночный бег 3 X 10 м (с)** | **7,9** | **7,6** | | **6,9** | **8,9** | | **8,7** | | | | **7,9** |
| **6** | **Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин)** | **36** | **40** | | **50** | **33** | | **36** | | | | **44** |
| **7** | **Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)** | **27** | **29** | | **35** | **-** | | **-** | | | | **-** |
|  | **или весом 500 г (м)** | **-** | **-** | | **-** | **13** | | **16** | | | | **20** |
| **8** | **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** |
| **9** | **Бег на лыжах на 3км (мин., сек.)** | **-** | **-** | | **-** | **20.00** | | **19.00** | | | | **17.00** |
| **Бег на 5км (мин., сек.)** | **27.30** | **26.10** | | **24.30** | **-** | | **-** | | | | **-** |
| **или кросс на 3 км по пересечен мест** | **-** | **-** | | **-** | **19.00** | | | **18.00** | | **16.30** | |
|  | **или кросс на 5 км по пересечен мест** | **26.30** | **25.30** | | **23.30** | **-** | | | | **-** | **-** | |
| **10** | **Плаванье 50м (мин., сек.)** |  | | | **0.41** | **Без учета** | | | | | | **1.10** |
| **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 км с 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** | | | | | | | | | |
| **Б** | **С** | **З** | **Б** | | **С** | | | | | **З** | | |
| **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)** | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **Бег на 30 м (сек)** | **5,3** | **5,1** | **4,7** | **5,6** | | **5,4** | | | | **5,0** | | | |
|  | **или бег на 60 м (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** | **-** | | **-** | | | | **-** | | | |
| **или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)** | **13** | **17** | **24** | **10** | | **12** | | | | **18** | | | |
| **или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)** | **20** | **24** | **36** | **8** | | **10** | | | | **15** | | | |
| **4** | **Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на полу (достать пол)** | **+4** | **+6** | **+11** | **+5** | | | | | **+8** | | | | **+15** |
| **ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ** | | | | | | | | | | | | | | |
| **5** | **Челночный бег 3 X 10 м (с)** | **8,1** | **7,8** | **7,2** | | **9,0** | **8,8** | | | | **8,0** | | | |
| **6** | **Прыжок в длину с разбега (см)** | **340** | **355** | **415** | | **275** | **290** | | | | **340** | | | |
|  | **или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)** | **170** | **190** | **215** | | **150** | **160** | | | | **180** | | | |
| **7** | **Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)** | **35** | **39** | **49** | | **31** | **34** | | | | **43** | | | |
| **8** | **Метание мяча весом 150 г (м)** | **30** | **34** | **40** | | **19** | **21** | | | | **27** | | | |
| **9** | **Бег на лыжах на 3 км (мин, сек.)** | **18.50** | **17.40** | **16.30** | | **22.30** | **21.30** | | | | **19.30** | | | |
| **или на 5 км** | **30.00** | **29.15** | **27.00** | | **-** | **-** | | | | **-** | | | |
| **или кросс на 3 км по пересеченной местности** | **16.30** | **16.00** | **14.30** | | **19.30** | | **18.30** | | | | | **17.00** | |
| **10** | **Плаванье 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**  **дистанция – 10м ( очки)** | **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** | | | |