**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** |