




**ТАБЛИЦА НОРМ ГТО — 5 СТУПЕНЬ 16-18 ЛЕТ**

 — бронзовый значок     
  — серебряный значок     
  — золотой значок

№ п/п	Девушки			Юноши			Виды
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ</b>							
1.	18	17,6	16,3	14,6	14,3	13,8	Бег на 100 м (сек.)
2.	11,5 0	11,20	9,50	9,20	8,50	7,50	Бег на 2 км (мин., сек.)
	—	—	—	15,10	14,4 0	13,1 0	или на 3 км (мин., сек.)
3.				8	10	13	Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз)

				15	25	35	или рывок гири (число раз)
	11	13	19	—	—	—	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз)
	9	10	16	—	—	—	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз)
4.	7	9	16	6	8	13	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)
<b>ТЕСТЫ ПО ВЫБОРУ</b>							
5.	310	320	360	360	380	440	Прыжок в длину с разбега (см)
	160	170	185	200	210	230	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
6.	20	30	40	30	40	50	Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)
7.	—	—	—	27	32	38	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)

	13	17	21	—	—	—	или весом 500 г (м)
8.	19.1 5	18.45	17.3 0	—	—	—	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)
	—	—	—	25.40	25.0 0	23.4 0	или на 5 км (мин., сек.)
	Без учета времени			—	—	—	или кросс на 3 км по пересеченной местности*
	—	—	—	Без учета времени			или кросс на 5 км по пересеченной местности*
9.	Без учета		1.10	Без учета		0.41	Плавание на 50 м (мин., сек.)
10.	15	20	25	15	20	25	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)
	18	25	30	18	25	30	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)

11.	Дистанция: 10 км						Туристический поход с проверкой туристических навыков
	11	11	11	11	11	11	количество испытаний в возрастной группе
	6	7	8	6	7	8	число испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**
* Для бесснежных районов							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны виды испытаний на быстроту, силу, выносливость и гибкость.							