









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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

ПЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
								
1.	Бег на 40 м (с)	11,0	10,0	9,5	12,0	11,0	10,0	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	16,0	14,5	13,0	18,0	16,0	14,0	
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.1	1.7	2.2	0.9	1.4	2	Выносливость
4.	Плавание без учета времени (м)	23	28	40	18	23	30	
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	9	-	-	-	Сила
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	12	14	17	5	7	10	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+2	+4	+2	+3	+5	Гибкость









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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

ПЯТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
								
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	12	13	15	10	11	13	Скоростно-силовые возможности
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	11	13	16	9	11	15	
10.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	6	8	5	6	8	Координационные способности
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		11	11	11	10	10	10	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	