



**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                                                                           |                                                                                    |                                                                                     |
|                                |                                                                                  |  |  |  |  |  |  |
| Обязательные испытания (тесты) |                                                                                  |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |
| 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                                                                                 |
| Испытания (тесты) по выбору    |                                                                                  |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |
| 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                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |  |
| Испытания (тесты) по выбору                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                          |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| 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.