



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

ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества, прик- ладные навыки и умения |
|---------------------------------------|---|-----------|-------|-------|---------|-------|-------|--|
| | | Юноши | | | Девушки | | | |
| | | | | | | | | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 9,0 | 8,4 | 7,9 | 10,7 | 9,9 | 9,2 | Скоростные возможности |
| | Бег на 100 м (с) | 14,8 | 14,1 | 13,2 | 17,9 | 16,9 | 15,8 | |
| 2. | Бег на 2000 м (мин, с) | - | - | - | 12:25 | 11:10 | 9:45 | Выносливость |
| | Бег на 3000 м (мин, с) | 15:20 | 14:10 | 12:20 | - | - | - | |
| | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | - | - | - | 20:30 | 18:35 | 16:40 | |
| | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 27:55 | 25:45 | 23:40 | - | - | - | |
| | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | - | - | - | 19:25 | 17:35 | 16:05 | |
| | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 27:00 | 25:00 | 23:00 | - | - | - | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 8 | 12 | 15 | - | - | - | Сила |
| | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | - | - | - | 10 | 14 | 20 | |
| | Рывок гири 16 кг (количество раз) | 14 | 19 | 34 | - | - | - | |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 25 | 32 | 43 | 8 | 12 | 17 | |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +6 | +8 | +13 | +7 | +9 | +16 | Гибкость |





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

ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества, прик- ладные навыки и умения |
|--|--|-----------|-------|-------|---------|-------|-------|--|
| | | Юноши | | | Девушки | | | |
| | | | | | | | | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 192 | 213 | 235 | 157 | 173 | 188 | Скоростно-силовые возможности |
| | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 35 | 41 | 51 | 32 | 37 | 45 | |
| 6. | Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м) | - | - | - | 12 | 17 | 22 | Прикладные навыки |
| | весом 700 г (м) | 27 | 30 | 36 | - | - | - | |
| | Плавание на 50 м (мин, с) | 1:20 | 1:05 | 0:49 | 1:45 | 1:18 | 1:00 | |
| | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, 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 | |
| | Самозащита без оружия (очки) | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 | |
| Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков) | 3 | 5 | 7 | 3 | 5 | 7 | | |
| Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса | | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | |

