

## 5 степень – Нормативы ГТО для школьников 16-17 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		Юноши			Девушки		
		бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	–	–	–
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13			
4.	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	–	–	–	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	–	–	–	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	–	–	–
	или весом 500 г (м)	–	–	–	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	–	–	–	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	–	–	–
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	–	–	–	Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			–	–	–
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.41	Без учета		1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя						
	или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25

или из электронного оружия  
из положения сидя или стоя  
с опорой локтей о стол или  
стойку, дистанция — 10 м  
(очки)

18                      25                      30                      18                      25                      30

Туристический поход с  
11. проверкой туристических  
навыков

В соответствии с возрастными требованиями

Кол-во видов испытаний видов  
(тестов) в возрастной группе

11                      11                      11                      11                      11                      11

Кол-во испытаний (тестов),  
которые необходимо выполнить  
для получения знака отличия

6                      7                      8                      6                      7                      8

Комплекса\*\*

\* Для бесснежных районов страны

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны  
испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.