

## **4 ступень (нормативы ГТО для учащихся 13-15 лет)**

Когда у подростков происходит разделение по фазам полового созревания, интенсивность нагрузок, включенных в нормативы ГТО также начинают корректироваться.

Тем не менее, если сравнивать нормативы этой ступени с 1, 2 или 3, можно заметить, что упражнения становятся более интенсивными и сложными. Туристические походы, метание мяча и прочие игровые тесты сохраняются на этом этапе.

Добавляются нагрузки в силовых упражнениях, тестах на быстроту и выносливость. Подросткам предлагается сдать 6, 7 и 8 нормативов из 11 предложенных, чтобы получить соответственно бронзовый, серебряный или золотой значок.

*Для подростков предложено немного больше нормативов ГТО таких* как: стрельба; туризм; метание; самозащита; подъем торса; кросс или бег на выбор.

<b>IV ступень (учащиеся 13-15 лет)</b>							
№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак	Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2	Бег на 2 км (мин, с)	9,55	9,30	9,00	12,10	11,40	11,00
	или бег на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8	Бег на лыжах на 3 километра (мин, с)	18,45	17,45	16,30	22,30	21,30	19,30
	или на 5 километров (мин, с)	28,00	27,15	26,00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности *	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0,43	Без учета времени	Без учета времени	1,05
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
11	Туристический поход с проверкой туристских навыков	Туристический поход на дистанцию 10 км					
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	12	12	12	12	12	12
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	6	7	8	6	7	8
* для бесснежных районов страны				Источник: <a href="http://ChildAge.ru">http://ChildAge.ru</a>			