

## **5 ступень (нормативы ГТО для учащихся 16-17 лет)**

Комплекс нормативов 5 ступени рассчитан на молодежь 16-17 лет, что соответствует старшему школьному возрасту. Для тестов этого уровня характерно усиление некоторых видов упражнений (например, метание мяча заменяется на метание снаряда), повышением их интенсивности.

Уровень выносливости школьников остается на уровне 4 ступени из-за возможных физиологических изменений в организме подростков, которые связаны с периодом полового созревания.

<b>V ступень (учащиеся 16-17 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 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2	Бег на 2 км (мин, с)	9,20	8,50	7,50	11,50	11,20	9,50
	или бег на 3 км (мин, с)	15,10	14,40	13,10	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири на 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)	6	8	13	7	9	16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5	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
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	30	40	50	20	30	40
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 километра (мин, с)	-	-	-	19,15	18,45	17,30
	или на 5 километров (мин, с)	25,40	25,00	23,40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности *	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности *	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0,41	Без учета времени	Без учета времени	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
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		6	7	8	6	7	8