**Нормы ГТО для школьников 13-15 лет (4 ступень)**

Нормативы ВФСК ГТО для детей (школьников 13, 14 и 15 лет), актуальны для 2018г

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **МАЛЬЧИКИ** | **ДЕВОЧКИ** |
| **золотойзначок** | **серебряныйзначок** | **бронзовыйзначок** | **золотойзначок** | **серебряныйзначок** | **бронзовыйзначок** |
| **1.1** | Бег на 30 метров (секунд) | 4,7 | 5,1 | 5,3 | 5,0 | 5,4 | 5,6 |
| **1.2** | или бег на 60 метров (секунд) | 8,2 | 9,2 | 9,6 | 9,6 | 10,4 | 10,6 |
| **2.1** | Бег на 2 километра (мин:сек) | 8:10 | 9:40 | 10:00 | 10:00 | 11:40 | 12:10 |
| **2.2** | или бег на 3 километра (мин:сек) | 13:00 | 14:50 | 15:20 | - | - | - |
| **3.1** | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 12 | 8 | 6 | - | - | - |
| **3.2** | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз) | 24 | 17 | 13 | 18 | 12 | 10 |
| **3.3** | или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 36 | 24 | 20 | 15 | 10 | 8 |
| **4** | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +11 | +6 | +4 | +15 | +8 | +5 |

**ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **МАЛЬЧИКИ** | **ДЕВОЧКИ** |
| **золотойзначок** | **серебряныйзначок** | **бронзовыйзначок** | **золотойзначок** | **серебряныйзначок** | **бронзовыйзначок** |
| **5** | Челночный бег 3х10м (секунд) | 7,2 | 7,8 | 8,1 | 8,0 | 8,8 | 9,0 |
| **6.1** | Прыжок в длинус разбега (см) | 415 | 355 | 340 | 340 | 290 | 275 |
| **6.2** | или прыжок в длинус места (см) | 215 | 190 | 170 | 180 | 160 | 150 |
| **7** | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 49 | 39 | 35 | 43 | 34 | 31 |
| **8** | Метание мяча весом 150г (метров) | 40 | 34 | 30 | 27 | 21 | 19 |
| **9.1** | Бег на лыжах 3км (мин:сек) | 16:30 | 17:40 | 18:50 | 19:30 | 21:30 | 22:30 |
| **9.2** | или бег на лыжах 5км | 27:00 | 29:15 | 30:00 | - | - | - |
| **9.3** | или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек) | 14:30 | 16:00 | 16:30 | 17:00 | 18:30 | 19:30 |
| **10** | Плавание на 50м (мин:сек) | 0:55 | 1:15 | 1:25 | 1:03 | 1:20 | 1:30 |
| **11.1** | Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки) | 25 | 20 | 15 | 25 | 20 | 15 |
| **11.2** | или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки) | 30 | 25 | 18 | 30 | 25 | 18 |
| **12** | Самозащита без оружия (очки) | 26-30 | 21-25 | 15-20 | 26-30 | 21-25 | 15-20 |
| **13** | Туристический поход с проверкой туристских навыков | дистанция не менее 10 км |

**УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Условие** | **МАЛЬЧИКИ** | **ДЕВОЧКИ** |
| **золотойзначок** | **серебряныйзначок** | **бронзовыйзначок** | **золотойзначок** | **серебряныйзначок** | **бронзовыйзначок** |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО" | 9 | 8 | 7 | 9 | 8 | 7 |