**Нормы ГТО для школьников 16-17 лет (5 ступень)**

Нормативы ВФСК ГТО для школьников (юношей и девушек) 16 и 17 лет, актуальны для 2018г

Другие возрастные группы: [6-8 лет](http://frs24.ru/st/normy-gto-6-8-let/), [9-10 лет](http://frs24.ru/st/normy-gto-9-10-let/), [11-12 лет](http://frs24.ru/st/normy-gto-11-12-let/), [13-15 лет](http://frs24.ru/st/normy-gto-13-15-let/), [18-29 лет (М)](http://frs24.ru/st/normy-gto-18-29-let-muzhchiny/), [18-29 лет (Ж)](http://frs24.ru/st/normy-gto-18-29-let-zhenschiny/)

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **ЮНОШИ** | **ДЕВУШКИ** |
| **золотойзначок** | **серебряныйзначок** | **бронзовыйзначок** | **золотойзначок** | **серебряныйзначок** | **бронзовыйзначок** |
| **1.1** | Бег на 30 метров (секунд) | 4,4 | 4,7 | 4,9 | 5,0 | 5,5 | 5,7 |
| **1.2** | или бег на 60 метров (секунд) | 8,0 | 8,5 | 8,8 | 9,3 | 10,1 | 10,5 |
| **1.3** | или бег на 100 метров (секунд) | 13,4 | 14,3 | 14,6 | 16,0 | 17,2 | 17,6 |
| **2.1** | Бег на 2 километра (мин:сек) | - | - | - | 9:50 | 11:20 | 12:00 |
| **2.2** | или бег на 3 километра (мин:сек) | 12:40 | 14:30 | 15:00 | - | - | - |
| **3.1** | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 14 | 11 | 9 | - | - | - |
| **3.2** | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз) | - | - | - | 19 | 13 | 11 |
| **3.3** | или рывок гири 16кг (кол-во раз) | 33 | 18 | 15 | - | - | - |
| **3.4** | или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 42 | 31 | 27 | 16 | 11 | 9 |
| **4** | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +13 см | +8 см | +6 см | +16 см | +9 см | +7 см |

**ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **ЮНОШИ** | **ДЕВУШКИ** |
| **золотойзначок** | **серебряныйзначок** | **бронзовыйзначок** | **золотойзначок** | **серебряныйзначок** | **бронзовыйзначок** |
| **5** | Челночный бег 3х10м (секунд) | 6,9 | 7,6 | 7,9 | 7,9 | 8,7 | 8,9 |
| **6.1** | Прыжок в длинус разбега (см) | 440 | 385 | 375 | 345 | 300 | 285 |
| **6.2** | или прыжок в длинус места (см) | 230 | 210 | 195 | 185 | 170 | 160 |
| **7** | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 50 | 40 | 36 | 44 | 36 | 33 |
| **8.1** | Метание спортивного снаряда весом 700г (метров) | 35 | 29 | 27 | - | - | - |
| **8.2** | или метание спортивного снаряда весом 500г (метров) | - | - | - | 20 | 16 | 13 |
| **9.1** | Бег на лыжах 3км (мин:сек) | - | - | - | 17:00 | 19:00 | 20:00 |
| **9.2** | Бег на лыжах 5км (мин:сек) | 24:00 | 26:10 | 27:30 | - | - | - |
| **9.3** | или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек) | - | - | - | 16:30 | 18:00 | 19:00 |
| **9.4** | или кросс на 5км по пересечённой местности (мин:сек) | 23:30 | 25:30 | 26:30 | - | - | - |
| **10** | Плавание на 50м (мин:сек) | 0:50 | 1:05 | 1:15 | 1:02 | 1:18 | 1:28 |
| **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** | **ЮНОШИ** | **ДЕВУШКИ** |
| **золотойзначок** | **серебряныйзначок** | **бронзовыйзначок** | **золотойзначок** | **серебряныйзначок** | **бронзовыйзначок** |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО" | 9 | 8 | 7 | 9 |  |  |