










ТАБЛИЦА НОРМ ГТО — 5 СТУПЕНЬ

 — бронзовый значок
  — серебряный значок
  — золотой значок

№ п/п	Девушки			Юноши			Виды
							
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ							
1.	18	17,6	16,3	14,6	14,3	13,8	Бег на 100 м (сек.)
2.	11,50	11,20	9,50	9,20	8,50	7,50	Бег на 2 км (мин., сек.)
	—	—	—	15,10	14,40	13,10	или на 3 км (мин., сек.)
3.				8	10	13	Подтяги- вание из виса на высокой пере- кладине (число раз)
				15	25	35	или рывок гири (число раз)
	11	13	19	—	—	—	или подтяги- вание из виса лежа на низкой пере- кладине (число раз)
	9	10	16	—	—	—	или сгибание и раз- гибание рук упоре лежа на полу (число раз)
4.	7	9	16	6	8	13	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнасти- ческой скамье (см)
ТЕСТЫ ПО ВЫБОРУ							
5.	310	320	360	360	380	440	Прыжок в длину с разбега (см)
	160	170	185	200	210	230	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
6.	20	30	40	30	40	50	Поднима- ние туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)
7.	—	—	—	27	32	38	Метание спортив-

							ного снаряда весом 700 г (м)
	13	17	21	—	—	—	или весом 500 г (м)
8.	19.15	18.45	17.30	—	—	—	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)
	—	—	—	25.40	25.00	23.40	или на 5 км (мин., сек.)
	Без учета времени			—	—	—	или кросс на 3 км по пере- сеченной местности *
	—	—	—	Без учета времени			или кросс на 5 км по пере- сеченной местности *
9.	Без учета		1.10	Без учета		0.41	Плавание на 50 м (мин., сек.)
10.	15	20	25	15	20	25	Стрельба из пневмати- ческой винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)
	18	25	30	18	25	30	или из электрон- ного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)
11.	Дистанция: 10 км						Туристи- ческий поход с проверкой туристи- ческих навыков
12.	15- 20	21- 25	26- 30	15- 20	21- 25	26- 30	Самозащита без оружия (очки)
12							коли- чество испытаний в возраст- ной группе
	6	7	8	6	7	8	число необхо- димых испытаний для получения знака отличия Комплекса **

* Для бесснежных районов

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны виды

испытаний на быстроту, силу, выносливость и гибкость.