

## 4 ступень - Нормы ГТО для школьников 13-15 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

| №<br>п/п  | Виды испытаний (тесты)  | Возраст 13-15 лет                         |       |          |           |       |          |
|---|---|---|-------|----------|-----------|-------|----------|
|   |   | Мальчики                                  |       |          | Девочки   |       |          |
|   |   | ■   | ■     | ■        | ■         | ■     | ■        |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b>   |   |   |       |          |           |       |          |
| 1.  | Бег на 60 м (сек.)  | 10,0                                      | 9,7   | 8,7      | 10,9      | 10,6  | 9,6      |
| 2.  | Бег на 2 км (мин., сек.)  | 9.55                                      | 9.30  | 9.00     | 12.10     | 11.40 | 11.00    |
|   | или на 3 км (мин., сек.)  | Без учета времени                         |       |          | -         | -     | -        |
| 3.  | 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      |
| 4.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)  | 4   | 6     | 10       |           |       |          |
|   | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)  | -   | -     | -        | 9         | 11    | 18       |
|   | или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)   | -   | -     | -        | 7         | 9     | 15       |
| 5.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)  | 30  | 36    | 47       | 25        | 30    | 40       |
| 6.  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)  | Пальцами                                  |       | Ладонями | Пальцами  |       | Ладонями |
|   |   |   |       |          |           |       |          |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>  |   |   |       |          |           |       |          |
| 7.  | Метание мяча весом 150 г (м)  | 30  | 35    | 40       | 18        | 21    | 26       |
| 8.  | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)   | 18.45                                     | 17.45 | 16.30    | 22.30     | 21.30 | 19.30    |
|   | или на 5 км (мин., сек.)  | 28.00                                     | 27.15 | 26.00    | -         | -     | -        |
|   | или кросс на 3 км по пересеченной местности*  | Без учета времени                         |       |          |           |       |          |
| 9.  | Плавание на 50 м (мин., сек.)   | Без учета                                 |       | 0.43     | Без учета |       | 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 туристических навыков   | В соответствии с возрастными требованиями |       |          |           |       |          |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе   |   | 11  | 11    | 11       | 11        | 11    | 11       |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**   |   | 6   | 7     | 8        | 6         | 7     | 8        |
| * Для бесснежных районов страны   |   |   |       |          |           |       |          |
| ** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. |   |   |       |          |           |       |          |