|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы |
| Юноши | Девушки |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 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) | 9,2 | 8,5 | 7,5 | 11,5 | 11,2 | 9,5 |
| или на 3 км (мин, с) | 15,1 | 14,4 | 13,1 | - | - | - |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 8 | 10 | 13 | - | - | - |
|   | или рывок гири 16 кг (количество раз) | 15 | 25 | 35 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| или 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 |
| Испытания (тесты) по выбору |
| 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 (количество раз в 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 км (мин, с) | - | - | - | 19,15 | 18,45 | 17,3 |
| или на 5 км (мин, с) | 25,4 | 25 | 23,4 | - | - | - |
| 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 | 1,1 |
| 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 | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |

* Для участия в  тестировании по комплексу «ГТО» обучающемуся  необходимо: Получить уникальный идентификационный номер (УИН). Для этого необходимо пройти регистрацию на интернет-портале  **gto.ru.**
* Заполнить «Заявление на участие в тестировании по  Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО)» по форме, представленной на сайте **ГТО76.РФ** в разделе «Нормативная база» – «Региональный центр тестирования».

*Для лиц, не достигших 18-летнего возраста, данное «Заявление» заполняют его законные представители (один из родителей, опекун);*

* Сообщить организатору работы по комплексу ГТО, назначенному в образовательной организации, о своем  желание пройти тестирование по комплексу ГТО и предоставить ему необходимую информацию для внесения в «Коллективную заявку»,представленную на сайте **ГТО76.РФ** в разделе «Нормативная база» – «Региональные документы».
* Прибыть для сдачи тестов ГТО в место тестирования, (закрепленное за образовательной организацией, в которой он обучается)  в соответствии с «Графиком тестирования», представленным на сайте **ГТО76.РФ** в разделе «Места тестирования».

*При себе участник должен иметь: заполненное «Заявление» (п.2), которое остается в региональном центре тестирования, а также  документ удостоверяющий личность или его копию.* По окончании выполнения каждого теста судья сообщает участнику тестирования показанный результат.

* В случае успешного прохождения необходимого количества тестов, участник представляется к награждению соответствующим знаком отличия комплекса ГТО.



**ПАМЯТКА СДАЮЩЕМУ**

**ГТО V СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 16-17 ЛЕТ)**