

Нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО

Каждая из 11 ступеней комплекса содержит нормативы для выполнения испытаний (тестов).

Пример нормативы испытаний (тестов) V возрастной ступени

№ п/п	Виды испытаний	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания				
1	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4
2	Бег на 3000 м (мин, с)	15,00	14,30	12,40
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	11	14
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	15	18	33
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	27	31	42
4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+6	+8	+13
Испытания по выбору				
5	Челночный бег 3×10 м (с)	7,9	7,6	6,9
6	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230

7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	36	40	50
8	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35
9	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27,30	26,10	24,00
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26,30	25,30	23,30
10	Плавание на 50 м (мин, с)	1,15	1,05	0,50
11	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30
13	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10		
	Кол-во видов испытаний в возрастной группе	13	13	13
	Кол-во видов испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия комплекса (обязательны испытания на силу, быстроту, гибкость и выносливость)	7	8	9