УТВЕРЖДЕНЫ  
[приказом](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71617918/#0) Минспорта России  
от 19 июня 2017 г. № 542

**Государственные требования**

**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**

**"Готов к труду и обороне" (ГТО)**

**V. Пятая ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет)**[**\***](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71617918/#15111)

1. Нормативы, испытания (тесты)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Испытания (тесты)** | **Нормативы** | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 4,9 | 4,7 | 4,4 | 5,7 | 5,5 | 5,0 |
| или бег на 60 м (с) | 8,8 | 8,5 | 8,0 | 10,5 | 10,1 | 9,3 |
| или бег на 100 м (с) | 14,6 | 14,3 | 13,4 | 17,6 | 17,2 | 16,0 |
| 2. | Бег на 2000 м (мин, с) | - | - | - | 12.00 | 11.20 | 9.50 |
| Бег на 3000 м (мин, с) | 15.00 | 14.30 | 12.40 | - | - | - |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 9 | 11 | 14 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| или рывок гири 16 кг (раз) | 15 | 18 | 33 | - | - | - |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 27 | 31 | 42 | 9 | 11 | 16 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +6 | +8 | +13 | +7 | +9 | +16 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 5. | Челночный бег 3x10 м (с) | 7,9 | 7,6 | 6,9 | 8,9 | 8,7 | 7,9 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 375 | 385 | 440 | 285 | 300 | 345 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 195 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) | 36 | 40 | 50 | 33 | 36 | 44 |
| 8. | Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м) | 27 | 29 | 35 | - | - | - |
| весом 500 г (м) | - | - | - | 13 | 16 | 20 |
| 9. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | - | - | - | 20.00[\*\*](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71617918/#15222) | 19.00 | 17.00 |
| Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 27.30[\*\*](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71617918/#15222) | 26.10 | 24.00 | - | - | - |
| или кросс на 3 км (бег по пере-сеченной местности) (мин, с) | - | - | - | 19.00 | 18.00 | 16.30 |
| или кросс на 5 км (бег по пере-сеченной местности) (мин, с) | 26.30 | 25.30 | 23.30 | - | - | - |
| 10 | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.15 | 1.05 | 0.50 | 1.28 | 1.18 | 1.02 |
| 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 | 15 | 20 | 25 |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия" | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 12 | Самозащита без оружия (очки) | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| 13 | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) | 10 | | | | | |

\* В выполнении нормативов участвует население до 17 лет включительно.

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Участники тестирования** | **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| Вид знака отличия | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Количество испытаний (тестов)в возрастной группе | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 |
| Необходимо выполнить [обязательные испытания](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71617918/#10000) (тесты) по определению уровня развития скоростных способностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития координационных и (или) скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками. | | | | | | |

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды двигательной деятельности** | Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность) | 75 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, полиатлону, спортивной гимнастике, спортивному туризму, гиревому спорту, тяжелой атлетике, фитнесу, единоборствам, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях | 135 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности | 205 |
| В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |