



**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**IV. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 13 до 15 лет)\***

| №<br>п/п                              | Испытания (тесты)  | Нормативы |       |       |         |       |       |
|---------------------------------------|--|-----------|-------|-------|---------|-------|-------|
|                                       |  | Мальчики  |       |       | Девочки |       |       |
|                                       |  |           |       |       |         |       |       |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |  |           |       |       |         |       |       |
| 1.                                    | Бег на 30 м (с)  | 5,3       | 5,1   | 4,7   | 5,6     | 5,4   | 5,0   |
|                                       | или бег на 60 м (с)  | 9,6       | 9,2   | 8,2   | 10,6    | 10,4  | 9,6   |
| 2.                                    | Бег на 2000 м (мин, с)   | 10.00     | 9.40  | 8.10  | 12.10   | 11.40 | 10.00 |
|                                       | или бег на 3000 м (мин, с)   | 15.20     | 14.50 | 13.00 | -       | -     | -     |
| 3.                                    | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)                     | 6         | 8     | 12    | -       | -     | -     |
|                                       | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)       | 13        | 17    | 24    | 10      | 12    | 18    |
|                                       | или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)              | 20        | 24    | 36    | 8       | 10    | 15    |
| 4.                                    | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +4        | +6    | +11   | +5      | +8    | +15   |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>    |  |           |       |       |         |       |       |
| 5.                                    | Челночный бег 3x10 м (с)   | 8,1       | 7,8   | 7,2   | 9,0     | 8,8   | 8,0   |
| 6.                                    | Прыжок в длину с разбега (см)  | 340       | 355   | 415   | 275     | 290   | 340   |
|                                       | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                             | 170       | 190   | 215   | 150     | 160   | 180   |
| 7.                                    | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)         | 35        | 39    | 49    | 31      | 34    | 43    |
| 8.                                    | Метание мяча весом 150 г (м)   | 30        | 34    | 40    | 19      | 21    | 27    |



**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**IV. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 13 до 15 лет)\***

| №<br>п/п   | Испытания (тесты)  | Нормативы |       |       |         |       |       |
|--|--|-----------|-------|-------|---------|-------|-------|
|  |  | Мальчики  |       |       | Девочки |       |       |
|  |  |           |       |       |         |       |       |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>   |  |           |       |       |         |       |       |
| 9.   | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**  | 18.50     | 17.40 | 16.30 | 22.30   | 21.30 | 19.30 |
|  | или бег на лыжах на 5 км (мин, с)**  | 30.00     | 29.15 | 27.00 | –       | –     | –     |
|  | или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)   | 16.30     | 16.00 | 14.30 | 19.30   | 18.30 | 17.00 |
| 10.  | Плавание на 50 м (мин, с)  | 1.25      | 1.15  | 0.55  | 1.30    | 1.20  | 1.03  |
| 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 (протяжённость не менее, км)   | 10        |       |       |         |       |       |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе  |  | 13        | 13    | 13    | 13      | 13    | 13    |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс) |  | 7         | 8     | 9     | 7       | 8     | 9     |

\* В выполнении нормативов участвует население до 15 лет включительно

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