

**ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА "ГОТОВ
К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" (ГТО)**

IV. ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет) ""*

""* В выполнении нормативов участвует население до 15 лет включительно.

1. Нормативы, испытания (тесты)

N п/ п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золот ой знак	Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золот ой знак
Обязательные испытания (тесты)							
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.	Подтягивани е из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание	20	24	36	8	10	15

	и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)						
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическ ой скамье (от уровня скамьи - см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3 x 10 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 лежа 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
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	30.00	29.15	27.00	-	-	-

	км (мин, с) "***"						
	или кросс на 3 км (бег по пересеченно й 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
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматичес кой винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
11	или из пневматичес кой винтовки с диоптрическ им прицелом, либо "электронног . о 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						

(протяженно сть не менее, км)	
-------------------------------------	--

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

Примечание:

Участники тестирован ия	Юноши			Девушки		
	Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золото й знак	Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золото й знак
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходим о выполнить для получения знака отличия Комплекса	7	8	9	7	8	9

Необходимо выполнить обязательные испытания (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)	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, полиатлону, спортивной гимнастике, спортивному туризму, единоборствам, фитнесу, в группах общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности	175
В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		