



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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом
ПЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
Испытания (тесты) по выбору							
1	Бег на 60 м (с)	14,6	13,5	12,6	16,6	14,8	13,8
	или бег на 100 м (с)	23,0	22,0	21,6	28,0	27,0	26,0
2	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.2	1.8	2.2	1	1.5	1.8
	или плавание без учета времени (м)	30	40	50	25	30	35
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	12	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	15	17	20	8	10	12
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+3	+4	+3	+4	+5



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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом
ПЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
Испытания (тесты) по выбору							
5	Метание мяча весом 150 г (м)	15	17	21	13	15	17
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	13	15	17	11	13	16
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	7	8	9	7	8	9
	или стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, 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
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		11	11	11	10	10	10
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств							