

IV ступень (13 – 15 лет)

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2	Бег на 2 км (мин, с)	9,55	9,30	9,00	12,10	11,40	11,00
	Или на 3 км	Без учета времени			-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10	-	-	-
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	18,45	17,45	16,30	22,30	21,30	19,30
	Или 5 км (мин, с)	28,00	27,15	26,00	-	-	-
	Или кросс на 3 км по пересеченной местности	Без учета времени					
9	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени		0,43	Без учета времени		1,05
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	Или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Кол-во испытаний в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Кол-во испытаний, которые необходимо выполнить для получения значка отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»		6	7	8	6	7	8

