

**V ступень (16 – 17 лет)**

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2	Бег на 2 км (мин, с)	9,20	8,50	7,50	11,50	11,20	9,50
	Или на 3 км (мин, с)	15,10	14,40	13,10	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	-	-	-
	Или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	15	25	35	-	-	-
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (ниже уровня скамьи)	6	8	13	7	9	16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	Или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	-	-	-	19,15	18,45	17,30
	Или 5 км (мин, с)	25,40	25,00	23,40	-	-	-
	Или кросс на 3 км по пересеченной местности	-	-	-	Без учета времени		
	Или кросс на 5 км по пересеченной местности	Без учета времени			-	-	-
9	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени		0,41	Без учета времени		1,10
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