

Виды испытания и (тесты) нормативы ГТО Рефтинского СУВУ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы								
		Мальчики								
		Бронзовый знак			Серебряный знак			Золотой знак		
		11-12	13-15	16-17	11-12	13-15	16-17	11-12	13-15	16-17
Обязательные испытания (тесты)										
1	Бег на 60м (с) (11-12 лет, 13—15 лет), Бег 100м.	11.0	10.0	14.6	10.8	9.7	14.3	9.9	8.7	13.8
2	Бег на 1.5км (мин,с) (11-12 лет) или 3км(мин,с),	8.35	9.55	9.20	7.55	9.30	8.50	7.10	9.00	7.50
	или на 2км (мин,с) (11-12 лет), или 3 км (мин,с) (13-15, 16-17 лет)	10.25	Без учета времени	15.10	10.00	Без учета времени	14.40	9.30	Без учета времени	13.10
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	8	4	6	10	7	10	13
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) (11-12 лет, 13-15 лет), или рывок гири (16 кг) (16-17 лет)	12	-	15	14	-	25	20	-	35
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		6	Касание пола пальцами рук		8	Касание пола пальцами рук	Касание ладонями пола	13
Испытание (тесты) по выбору										
5	Прыжок в длину с разбега (см)	280	330	360	290	350	380	330	390	440
	Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	175	200	160	185	220	175	200	230
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за мин.)	-	30	30	-	36	40	-	47	50
7	Метание мяча весом 150 гр(м) (11-12 лет, 13-15 лет), метание спортивного снаряда весом 700гр., (16-17 лет)	25	30	27	28	35	32	34	40	38
8	Бег на лыжах 2км (мин,с) (11-12 лет, 13-15 лет). Бег на лыжах на 3 км (мин,с) (13-15 лет). Бег на лыжах на 5 км (мин,с) (16-17 лет)	14.10	18.45	25.40	13.50	17.45	25.00	13.00	16.30	23.40
	Или на 3км (11-12 лет), или 5 км (13-15 лет)	Без учета времени			Без учета времени			Без учета времени		
9	Плавание 50м (мин,с)	Без учета времени			Без учета времени			0.50	0.43	0.41
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5м (очки)	10	15	15	15	20	20	20	25	25
	Или электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локте о стол или стойку, дистанция 5м	13	18	18	20	25	25	25	30	30
11	Туристический поход с проверкой туристических навыков	Туристический поход на дистанцию 5км (11-12 лет), 10 км (13-15 лет, 16-17 лет)								
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	11	11	10	11	11	10	11	11
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **	6	6	6	7	7	7	8	8	8