



КОМПЛЕКС Г Т О

*Преподаватель
Алексинского
гидрометеорологического
техникума ТЮРИКОВ Е.В.*





5 СТУПЕНЬ (возраст от 16 до 17 лет)

Виды испытаний и нормативы

Всероссийского физкультурно-

спортивного комплекса «Готов к

труду и обороне»



Бег на короткие дистанции



Бег на 100 м юноши

14,6 14,3 13,8

Бег на 100 м девушки

18,0 17,,6 16,3





Бег на средние и длинные дистанции



Бег на 2км юноши	9.20	8.50
7.50	Бег на 2 км девушки	11.50
	11.20	9.50



Бег на лыжах



- Бег на лыжах 5 км . юноши
25 .40 25.00 23.40
Бег на лыжах 3 км . девушки
19 .15 18 .45 17.30





Плавани е

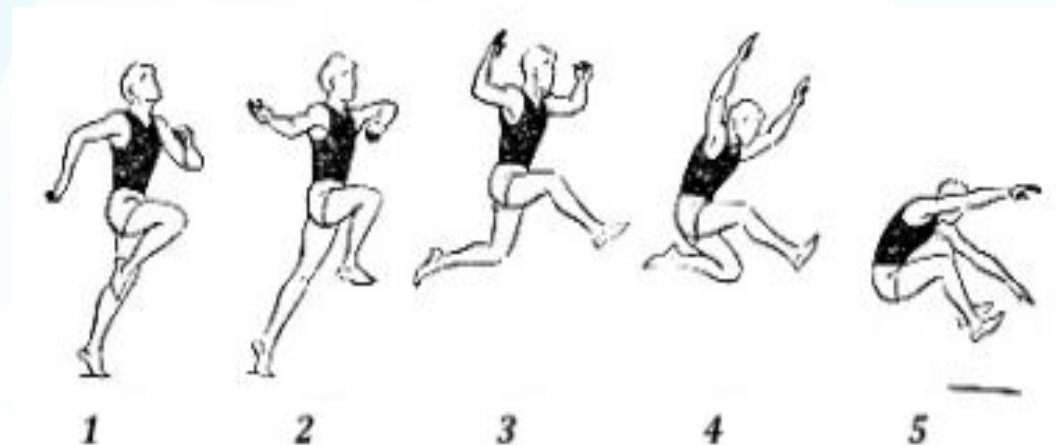


Плавание на 50 м. юноши
без уч. вр. без уч. вр.
0,41 Плавание на 50 м.
девушки без уч. вр. без уч.
вр. 1.10





Прыжки в



Прыжок в длину с разбега. Юноши.

360

380

420

Прыжок в длину с разбега.

Девушки. 310

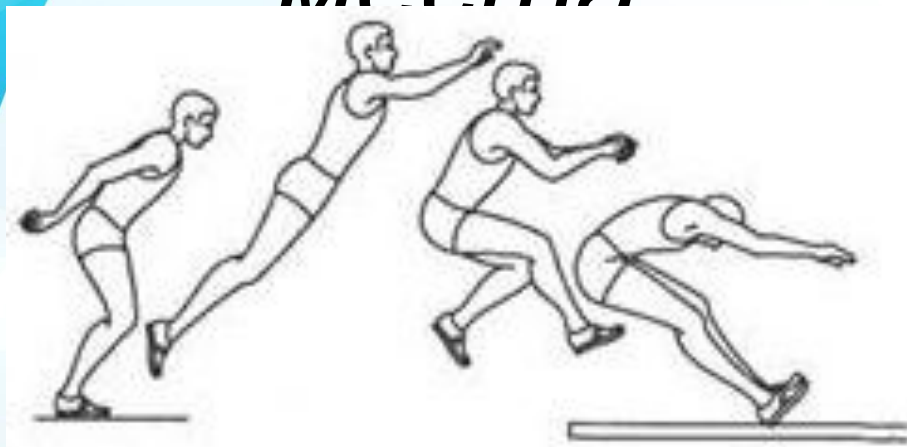
320

360





Прыжки в длину с места



Прыжок в длину с места. Юноши .

200

210

230

Прыжок в длину с места.

Девушки. 160

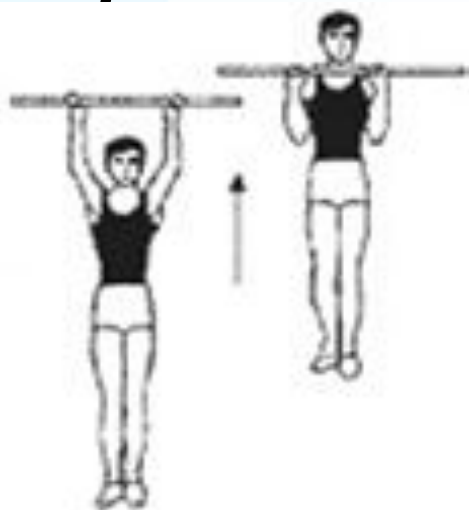
170

185





Подтягивание на перекладине



Подтягивание на высокой перекладине

Юноши. 8 10 13

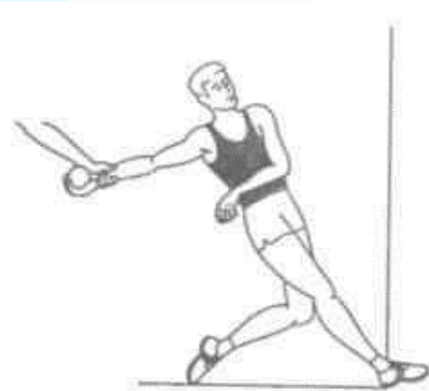
Подтягивание на низкой перекладине

Девушки 11 13 19





Метание спортивного снаряда



Метание гранаты (700 г).

Юноши. 27 32

38 Метание гранаты (500 г).

Девушки. 13 17

21





Наклоны

вперед



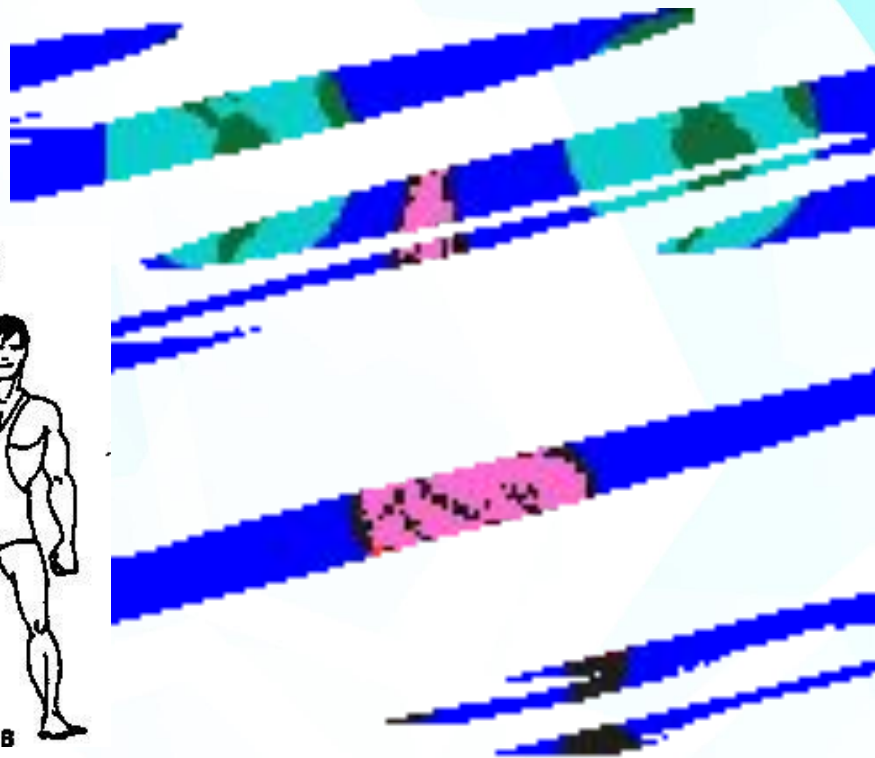
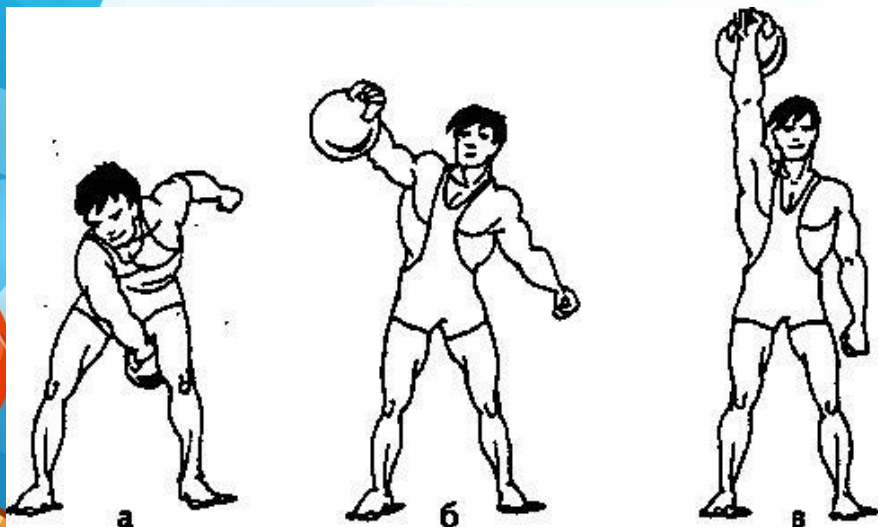
Наклоны вперед, стоя на гимнастической скамейке.

Юноши	6	8	13
Девушки	7	9	16





Рывок гири



Рывок гири.16 кг .

Юноши 15

25

35



Стрельба



Стрельба из пневматической винтовки. 10

Юноши 150чк.

200чк.

250чк.

Девушки 150чк.

200чк.

250чк.





Сгибание рук в упоре лежа



Отжимание от пола.1 минута.

Юноши.	30	40	50
Девушки.	20	30	40



Туризм

М



Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10км





СЧАСТЛИВ ЫХ СТАРТОВ

