



# КОМПЛЕКС ГТО

*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

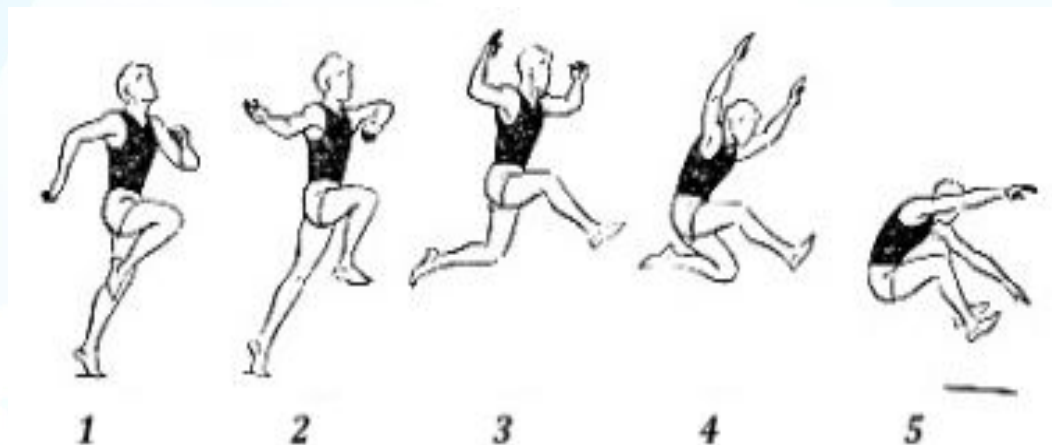


Плавание на 50 м. юноши  
без уч. вр. без уч. вр.  
0,41 Плавание на 50 м.  
девушки без уч. вр. без уч.  
вр. 1.10





# Прыжки в



Прыжок в длину с разбега. Юноши.

360

380

420

Прыжок в длину с разбега.

Девушки. 310

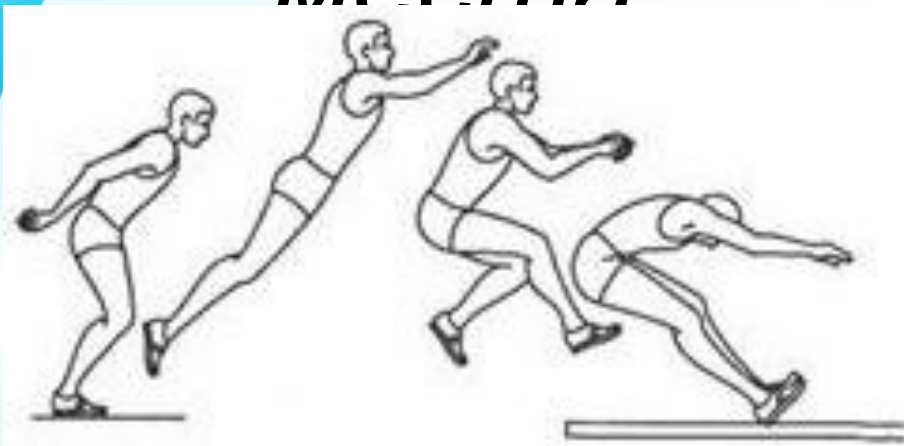
320

360





# Прыжки в длину с места



Прыжок в длину с места. Юноши .

200

210

230

Прыжок в длину с места.

Девушки. 160

170

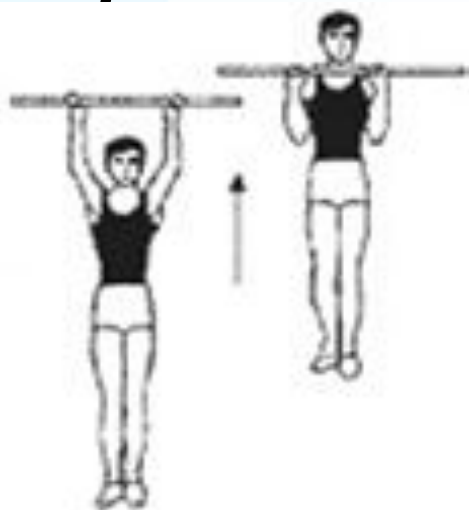
185







# Подтягивание на перекладине



Подтягивание на высокой перекладине

Юноши. 8 10 13

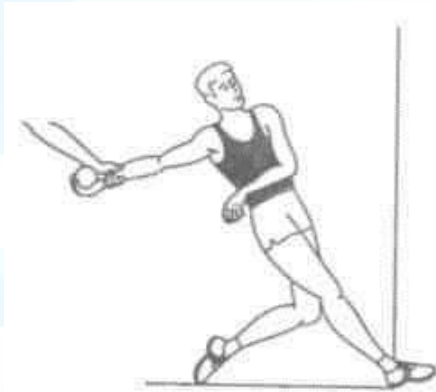
Подтягивание на низкой перекладине

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



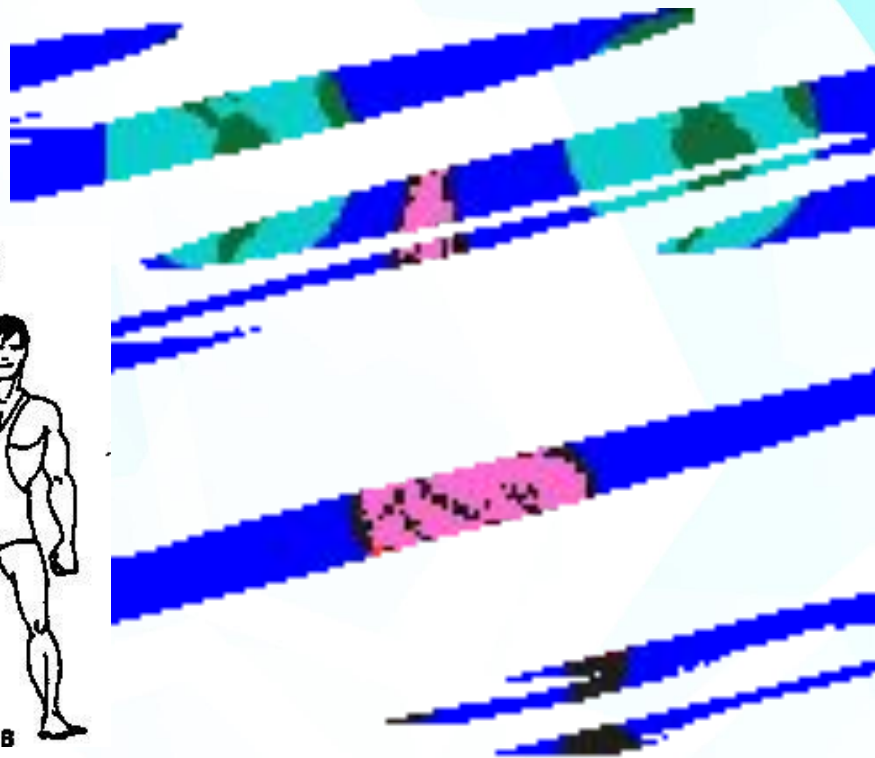
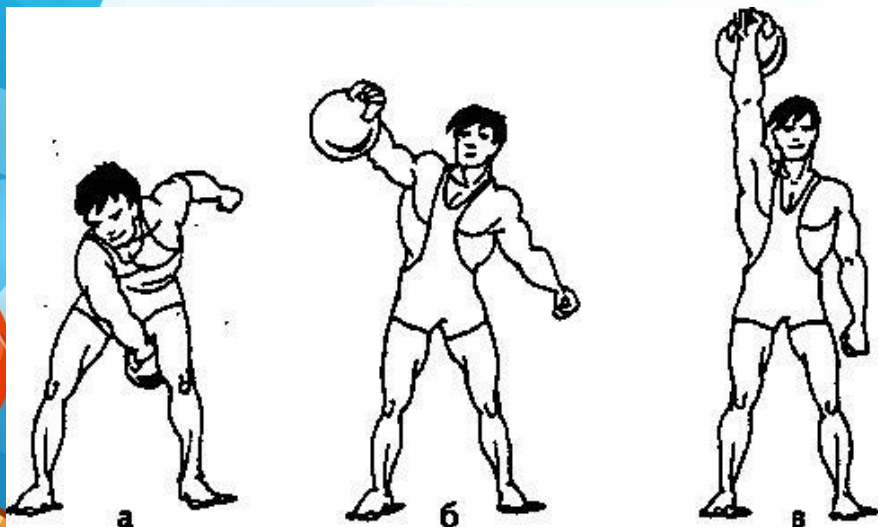
Наклоны вперед, стоя на гимнастической скамейке.

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.

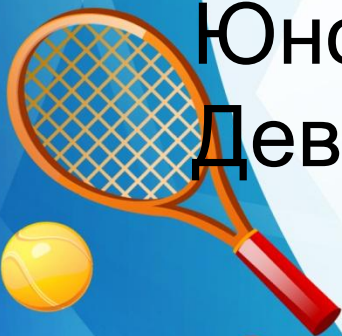
200чк.

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



.

