



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

**ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 15 лет включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
Испытания (тесты) по выбору							
1	Бег на 40 м (с)	11,0	10,0	10,5	12,0	11,0	10,0
	или бег на 60 м (с)	15,0	14,0	13,0	17,0	15,0	14,0
2	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.2	1.8	2.2	1	1.5	2
	или плавание без учета времени (м)	25	30	40	20	25	30
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	7	9	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	13	15	17	6	8	10
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+3	+4	+3	+4	+5



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

**ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 15 лет включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
Испытания (тесты) по выбору							
5	Метание мяча весом 150 г (м)	13	14	15	11	12	13
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	12	14	16	10	12	15
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	7	8	6	7	8
	или стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		11	11	11	10	10	10
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств							