

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

**ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)**

| №<br>п/п                       | Наименование испытания<br>(теста)                                                         | Нормативы                                                                         |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     | Физические<br>качества, прик-<br>ладные навыки<br>и умения |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|                                |                                                                                           | Мальчики                                                                          |                                                                                   |                                                                                   | Девочки                                                                           |                                                                                    |                                                                                     |                                                            |
|                                |                                                                                           |  |  |  |  |  |  |                                                            |
| Обязательные испытания (тесты) |                                                                                           |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                            |
| 1.                             | Бег на 30 м (с)                                                                           | 5,8                                                                               | 5,4                                                                               | 5,0                                                                               | 6,1                                                                               | 5,7                                                                                | 5,2                                                                                 | Скоростные<br>возможности                                  |
|                                | Бег на 60 м (с)                                                                           | 11,1                                                                              | 10,2                                                                              | 9,4                                                                               | 11,5                                                                              | 10,7                                                                               | 9,9                                                                                 |                                                            |
| 2.                             | Бег на 1500 м<br>(мин, с)                                                                 | 8:30                                                                              | 7:55                                                                              | 6:40                                                                              | 9:10                                                                              | 8:15                                                                               | 7:03                                                                                | Выносливость                                               |
|                                | Бег на лыжах на<br>2 км (мин, с)                                                          | 14:30                                                                             | 13:35                                                                             | 12:15                                                                             | 15:20                                                                             | 14:20                                                                              | 13:10                                                                               |                                                            |
|                                | Кросс на 3 км (бег по<br>пересеченной местности)<br>(мин, с)                              | 18:55                                                                             | 17:05                                                                             | 15:45                                                                             | 21:30                                                                             | 19:40                                                                              | 17:15                                                                               |                                                            |
| 3.                             | Подтягивание из виса на<br>высокой перекладине<br>(количество раз)                        | 3                                                                                 | 5                                                                                 | 8                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                  | -                                                                                   | Сила                                                       |
|                                | Подтягивание из виса<br>лежа на низкой<br>перекладине<br>90 см (количество раз)           | 10                                                                                | 16                                                                                | 24                                                                                | 8                                                                                 | 12                                                                                 | 18                                                                                  |                                                            |
|                                | Сгибание и разгибание<br>рук в упоре лежа на полу<br>(количество раз)                     | 12                                                                                | 18                                                                                | 29                                                                                | 6                                                                                 | 9                                                                                  | 15                                                                                  |                                                            |
| 4.                             | Наклон вперед из<br>положения стоя на<br>гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи – см) | +3                                                                                | +5                                                                                | +9                                                                                | +4                                                                                | +6                                                                                 | +13                                                                                 | Гибкость                                                   |

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

**ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)**

| №<br>п/п                                                                                                                                  | Наименование испытания<br>(теста)                                                                                                                          | Нормативы                                                                         |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     | Физические<br>качества, прикладные навыки<br>и умения |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                           |                                                                                                                                                            | Мальчики                                                                          |                                                                                   |                                                                                   | Девочки                                                                           |                                                                                    |                                                                                     |                                                       |
|                                                                                                                                           |                                                                                                                                                            |  |  |  |  |  |  |                                                       |
| Испытания (тесты) по выбору                                                                                                               |                                                                                                                                                            |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                       |
| 5.                                                                                                                                        | Челночный бег<br>3x10 м (с)                                                                                                                                | 9,2                                                                               | 8,5                                                                               | 7,7                                                                               | 9,6                                                                               | 8,9                                                                                | 8,0                                                                                 | Координационные<br>способности                        |
| 6.                                                                                                                                        | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами (см)                                                                                                        | 147                                                                               | 162                                                                               | 183                                                                               | 132                                                                               | 147                                                                                | 167                                                                                 |                                                       |
|                                                                                                                                           | Поднимание туловища из<br>положения лежа на спине<br>(количество раз за 1 мин)                                                                             | 31                                                                                | 37                                                                                | 47                                                                                | 27                                                                                | 31                                                                                 | 41                                                                                  |                                                       |
| 7.                                                                                                                                        | Метание мяча весом<br>150 г (м)                                                                                                                            | 23                                                                                | 27                                                                                | 34                                                                                | 15                                                                                | 19                                                                                 | 23                                                                                  | Прикладные навыки                                     |
|                                                                                                                                           | Плавание на 50 м (мин, с)                                                                                                                                  | 1:33                                                                              | 1:18                                                                              | 0:58                                                                              | 1:38                                                                              | 1:23                                                                               | 1:03                                                                                |                                                       |
|                                                                                                                                           | Стрельба из положения сидя с<br>опорой локтей о стол и с упора<br>для винтовки, дистанция 10 м<br>из пневматической винтовки с<br>открытым прицелом (очки) | 9                                                                                 | 15                                                                                | 20                                                                                | 9                                                                                 | 15                                                                                 | 20                                                                                  |                                                       |
|                                                                                                                                           | или из пневматической<br>винтовки с диоптрическим<br>прицелом либо «электронного<br>оружия» (очки)                                                         | 10                                                                                | 20                                                                                | 25                                                                                | 10                                                                                | 20                                                                                 | 25                                                                                  |                                                       |
|                                                                                                                                           | Туристский поход с проверкой<br>туристских навыков<br>протяженностью не менее 5 км<br>(количество навыков)                                                 | 3                                                                                 | 5                                                                                 | 7                                                                                 | 3                                                                                 | 5                                                                                  | 7                                                                                   |                                                       |
| Количество физических качеств,<br>способностей, прикладных навыков,<br>оценка которых необходима для<br>получения знака отличия Комплекса |                                                                                                                                                            | 5                                                                                 | 5                                                                                 | 6                                                                                 | 5                                                                                 | 5                                                                                  | 6                                                                                   |                                                       |
| Количество испытаний (тестов),<br>которые необходимо выполнить для<br>получения знака отличия Комплекса                                   |                                                                                                                                                            | 5                                                                                 | 5                                                                                 | 6                                                                                 | 5                                                                                 | 5                                                                                  | 6                                                                                   |                                                       |