**IV СТУПЕНЬ — Нормы ГТО   
(юноши и девушки 7 - 9 классов, 13 - 15 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний  (тесты)** | **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | бронзовый  значок | серебряный  значок | золотой  значок | бронзовый  значок | серебряный  значок | золотой  значок |
| 1. | [Бег](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/001-isp-beg.html) на 60 м (сек.) | 10,0 | 9,7 | 8,7 | 10,9 | 10,6 | 9,6 |
| 2. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 9.55 | 9.30 | 9.00 | 12.10 | 11.40 | 11.00 |
| или на 3 км (мин., сек.) | Без учета времени | | | - | - | - |
| 3. | [Прыжок в длину с разбега](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/002-isp-pryjok.html#002-2) (см) | 330 | 350 | 390 | 280 | 290 | 330 |
| или [прыжок в длину с места](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/002-isp-pryjok.html#002-1)  толчком двумя ногами (см) | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| 4. | [Подтягивание из виса](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/003-isp-podtygivaniy.html#003-2)  на высокой перекладине (кол-во раз) | 4 | 6 | 10 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | 9 | 11 | 18 |
| или [сгибание и разгибание рук](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/004-isp-sgib-ruka.html#004-1)  в упоре лежа на полу (кол-во раз) | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| 5. | [Поднимание туловища](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/005-isp-pod-tulovech.html) из положения  лежа на спине (кол-во раз 1 мин.) | 30 | 36 | 47 | 25 | 30 | 40 |
| 6. | [Наклон вперед](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/006-isp-naklon.html) из положения  стоя с прямыми ногами на полу  (достать пол) | Пальцами | | Ладонями | Пальцами | | Ладонями |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 7. | [Метание мяча](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/007-isp-metanie.html#007-01) весом 150 г (м) | 30 | 35 | 40 | 18 | 21 | 26 |
| 8. | [Бег на лыжах](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/010-isp-lyju.html) на 3 км (мин., сек.) | 18.45 | 17.45 | 16.30 | 22.30 | 21.30 | 19.30 |
| или на 5 км (мин., сек.) | 28.00 | 27.15 | 26.00 | - | - | - |
| или кросс на 3 км  по пересеченной местности \* | Без учета времени | | | | | |
| 9. | [Плавание](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/009-isp-plavonie.html) на 50 м (мин., сек.) | Без учета | | 0.43 | Без учета | | 1.05 |
| 10. | [Стрельба из пневматической винтовки](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/011-isp-strelba.html)  из положения сидя или стоя  с опорой локтей о стол или стойку,  дистанция — 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия  из положения сидя или стоя  с опорой локтей о стол или стойку,  дистанция — 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | [Туристический поход](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/012-isp-poxod.html)  с проверкой туристических навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Кол-во испытаний (тестов),  которые необходимо выполнить  для получения знака отличия Комплекса \*\* | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | |