

**Нормативы
по ГФСК ГТО ДНР**

Вторая ступень "Спортивная смена"

Нормативы оценки уровня физической подготовленности девочек и мальчиков 13-14 лет

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Уровни, балы									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		ниже среднего		средний		выше среднего		высокий	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Обязательные испытания												
Скоростые (один тест из двух)	Бег на 30м (с)	Д	6,7	6,5	6,2	6,0	5,6	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0
		М	6,2	6,0	5,7	5,5	5,4	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8
	Бег на 60м (с)	Д	13,0	12,5	12,0	11,6	11,3	11,1	10,8	10,6	10,4	10,2
		М	11,4	11,0	10,7	10,4	10,2	9,9	9,6	9,4	9,2	9,0
Скоростно-силовые (два теста из трех)	Прыжок в длину с места (см)	Д	130	140	145	150	160	165	170	175	180	185
		М	145	155	160	170	175	180	185	190	195	200
	Метание мяча	Д	18,0	20,0	22,0	24,0	26,0	28,0	30,0	32,0	34,0	36,0
		М	32,0	34,0	36,0	38,0	40,0	42,0	44,0	46,0	48,0	50,0
	Поднимание туловища	Д	15	17	18	19	20	22	23	25	26	27
		М	16	18	19	20	21	23	24	26	27	28
Силовые (один тест из двух)	Подтягивание	Д	4	6	7	8	9	12	15	16	17	18
		М	2	3	4	5	6	7	9	10	12	14
	Сгибание и разгибание рук	Д	3	4	5	6	8	10	12	14	16	18
		М	8	10	14	17	20	24	27	30	33	36

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Уровни, балы									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		ниже среднего		средний		выше среднего		высокий	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Выносливость (один из четырех)	Смешанное передвижение	Д	22.00,0	20.00,0	18.00,0	16.00,0	14.30,0	13.40,0	13.00,0	12.40,0	12.20,0	12.00,0
		М	18.00,0	16.00,0	14.30,0	13.40,0	13.00,0	12.40,0	12.20,0	12.00,0	11.30,0	11.00,0
	Велосипедный кросс (шоссе)	Д	18.45,0	18.00,0	17.15,0	16.30,0	15.45,0	15.00,0	14.15,0	13.30,0	12.45,0	12.00,0
		М	17.45,0	16.30,0	15.45,0	15.00,0	14.15,0	13.30,0	12.45,0	12.00,0	11.15,0	10.30,0
	Бег на 500м (мин,с)	Д	3.26,0	3.18,0	3.03,0	2.50,0	2.28,0	2.20,0	2.12,0	2.09,0	2.06,0	2.04,0
	Бег на 1000м (мин,с)	М	6.00,0	5.50,0	5.30,0	5.10,0	4.38,0	4.22,0	4.08,0	4.01,0	3.53,0	3.48,0
	Кросс по пересеченной местности 1000м	Д	8.18,0	8.00,0	7.28,0	6.58,0	6.06,0	5.46,0	5.24,0	5.14,0	5.06,0	5.02,0
		М	6.30,0	6.15,0	6.00,0	5.50,0	5.30,0	5.10,0	4.38,0	4.22,0	4.08,0	4.01,0
Испытания по выбору												
Координация	Челночный бег 4x9 м (с)	Д	12,8	12,4	12,1	11,8	11,5	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4
		М	12,0	11,7	11,4	11,1	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8
Гибкость	Наклон вперед	Д	-3	0	1	3	5	7	9	11	14	17
		М	-5	-2	0	1	3	5	7	10	12	15
Прикладные навыки	Плавание на 25 м	Д	Без у.вр.	49,0	47,0	45,0	41,0	39,0	36,0	34,0	31,0	30,0
		М	Без у.вр.	39,0	37,0	35,0	31,0	30,0	28,0	27,0	25,0	24,0
	Стрельба	Д/М	5	6	8	10	12	13	15	16	17	18
Примечание:												

Каждый испытуемый сдает 5 (пять) обязательных испытания и 3 (три) тестов по выбору. На "золотой" значок средний бал 9,0 и более, "серебряный" - от 7,0 до 8,9 баллов, на "бронзовый" - от 5,0 до 6,9.

Подтягивание: девочки - из виса лежа на низкой перекладине, мальчики - на высокой перекладине (кол раз)

Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами на полу (см)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - мальчики, от скамейки - девочки (кол раз)

Метание мяча весом 150 гр (м)

Смешанное передвижение: на 2 км (мин,с)

Велосипедный кросс (шоссе) на 3км (мин,с)

Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол раз за 30 сек)

Стрельба из пневматической винтовки из положения лежа или стоя с опорой локтей о стол или стойку или стрельба из электронного оружия из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку (кол очков из 5 выстрелов с расстояния 10м)

Вторая ступень "Спортивная смена"

Нормативы оценки уровня физической подготовленности девочек и мальчиков 15 - 16 лет

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Уровни, балы									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		ниже среднего		средний		выше среднего		высокий	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Обязательные испытания												
Скоростые (один тест из двух)	Бег на 30м (с)	Д	6,3	6,2	5,8	5,6	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,8
		М	5,8	5,7	5,4	5,3	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5
	Бег на 60м (с)	Д	12,4	12,0	11,6	11,2	10,9	10,7	10,4	10,2	10,0	9,8
		М	11,0	10,6	10,3	10,0	9,8	9,5	9,2	9,0	8,8	8,6
Скоростно-силовые (два теста из трех)	Прыжок в длину с места (см)	Д	140	145	155	160	165	170	175	180	190	195
		М	160	170	175	185	190	195	200	205	210	220
	Метание мяча	Д	22,0	24,0	26,0	28,0	30,0	32,0	34,0	36,0	38,0	40,0
		М	35,0	38,0	40,0	42,0	44,0	46,0	48,0	50,0	52,0	54,0
	Поднимание туловища	Д	17	18	19	20	22	23	25	26	27	28
		М	18	19	20	21	23	24	26	27	28	30
Силовые	Подтягивание	Д	5	7	8	9	10	14	16	17	18	20

(один тест из двух)	Сгибание и разгибание рук	М	2	3	4	5	7	8	10	11	14	16
		Д	4	5	6	8	10	12	14	16	18	20
		М	14	17	20	24	27	30	33	36	39	42
Выносливость (один из трех)	Велосипедный кросс (шоссе)	Д	18.00,0	17.15,0	16.30,0	15.45,0	15.00,0	14.15,0	13.30,0	12.45,0	12.00,0	11.15,0
		М	16.30,0	15.45,0	15.00,0	14.15,0	13.30,0	12.45,0	12.00,0	11.15,0	10.30,0	9.45,0
	Бег на 500м (мин,с)	Д	3.10,0	3.03,0	2.40,0	2.28,0	2.10,0	2.08,0	2.04,0	2.02,0	1.58,0	1.56,0
	Бег на 1000м (мин,с)	М	5.20,0	5.10,0	4.40,0	4.30,0	4.12,0	4.01,0	3.48,0	3.38,0	3.32,0	3.28,0
	Кросс по пересеченной местности	Д	7.44,0	7.30,0	6.30,0	6.06,0	5.18,0	5.10,0	5.02,0	4.58,0	4.50,0	4.46,0
М		12.10,0	11.55,0	10.55,0	10.25,0	9.16,0	9.00,0	8.28,0	8.14,0	7.50,0	7.42,0	
Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Уровни, балы									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		ниже среднего		средний		высше среднего		высокий	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Испытания по выбору												
Координация	Челночный бег 4x9 м (с)	Д	12,4	12,0	11,7	11,4	11,1	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0
		М	11,6	11,3	11,0	10,7	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4
Гибкость	Наклон вперед	Д	-2	0	2	4	6	8	10	12	15	18
		М	-4	0	1	2	4	6	8	10	13	16
Прикладные навыки	Плавание на 25 м	Д	48,0	47,0	43,0	41,0	35,0	33,0	30,0	28,0	26,0	25,0
		М	38,0	37,0	33,0	31,0	27,0	26,0	24,0	23,0	21,0	20,0
	Плавание на 50 м	Д	Без у.вр.	1.36,0	1.28,0	1.20,0	1.08,0	1.04,0	1.00,0	56,0	54,0	50,0
		М	Без у.вр.	1.12,0	1.08,0	1.04,0	58,0	55,0	51,0	48,0	45,0	43,0
	Стрельба	Д/М	7	8	11	12	15	16	18	19	21	22
Примечание:												

Каждый испытуемый сдает 5 (пять) обязательных испытания и 3 (три) тестов по выбору. На "золотой" значок средний бал 9,0 и более, "серебряный" - от 7,0 до 8,9 баллов, на "бронзовый" - от 5,0 до 6,9.

Подтягивание: девочки - из виса лежа на низкой перекладине, мальчики - на высокой перекладине (кол раз)

Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами на полу (см)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - мальчики, от скамейки - девочки (кол раз)

Метание мяча весом 150 гр (м)

Легкоатлетический кросс по пересеченной местности: девочки - на 1 км, мальчики - 2 км, (мин,с)

Велосипедный кросс (шоссе) на 3км (мин,с)

Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол раз за 30 сек)

Стрельба из пневматической винтовки из положения лежа или стоя с опорой локтей о стол или стойку или стрельба из электронного оружия из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку (кол очков из 5 выстрелов с расстояния 10м)

Третья ступень "Сила и мужество"

Нормативы оценки уровня физической подготовленности юношей и девушек 17 - 18 лет

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Уровни, балы									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		ниже среднего		средний		выше среднего		высокий	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Обязательные испытания												
Скоростые	Бег на 60м (с)	Д	12,0	11,6	11,2	10,8	10,5	10,3	10,0	9,8	9,6	9,4
		Ю	10,5	10,2	9,9	9,6	9,3	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2
Скоростно-силовые (два теста из трех)	Прыжок в длину с места (см)	Д	130	135	140	150	160	165	170	180	190	200
		Ю	160	170	180	190	200	205	210	220	230	240
	Метание гранаты	Д	14,0	16,0	18,0	20,0	22,0	24,0	26,0	28,0	30,0	32,0
		Ю	22,0	25,0	27,0	30,0	32,0	35,0	37,0	40,0	42,0	45,0

	Поднимание туловища	Д	20	23	27	30	34	37	40	42	45	50
		Ю	24	27	30	33	37	40	43	47	50	55
Силовые (один тест из трех)	Подтягивание	Д	6	8	10	12	14	16	18	20	22	25
		Ю	5	6	7	8	10	12	14	16	18	20
	Сгибание и разгибание рук	Д	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22
		Ю	20	24	27	30	33	36	40	45	50	55
	Рывок гири 16 кг (кол раз)	Ю	8	10	12	15	20	25	30	35	40	45
Координация	Челночный бег 4х9 м (с)	Д	12,0	11,6	11,3	11,0	10,7	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6
		Ю	11,2	10,9	10,6	10,3	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0
Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Уровни, балы									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		ниже среднего		средний		выше среднего		высокий	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Выносливость (один из трех)	Велосипедный кросс (шоссе)	Д	Без у.вр.	30.00,0	28.45,0	27.30,0	26.15,0	25.00,0	23.45,0	22.30,0	21.15,0	20.00,0
		Ю	Без у.вр.	55.00,0	52.30,0	50.00,0	47.30,0	45.00,0	42.30,0	40.00,0	37.30,0	35.00,0
	Бег на 1000м (мин,с)	Д	5.38,0	5.18,0	5.08,0	4.58,0	4.46,0	4.34,0	4.26,0	4.18,0	4.10,0	4.02,0
		Ю	4.30,0	4.12,0	4.01,0	3.48,0	3.38,0	3.32,0	3.28,0	3.24,0	3.20,0	3.15,0
	Кросс по пересеченной местности	Д	6.50,0	6.18,0	5.46,0	5.24,0	5.06,0	4.54,0	4.42,0	4.34,0	4.26,0	4.18,0
		Ю	14.28,0	13.52,0	13.20,0	12.50,0	12.24,0	12.00,0	11.45,0	11.32,0	11.20,0	11.08,0
Испытания по выбору												
Прикладные навыки	Плавание на 50 м	Д	1.30,0	1.24,0	1.18,0	1.08,0	58,0	55,0	52,0	50,0	47,0	44,0
		Ю	1.12,0	1.06,0	1.00,0	55,0	52,0	50,0	46,0	43,0	40,0	38,0
	Стрельба	Д/Ю	13	14	16	18	21	24	26	28	30	32
Гибкость	Наклон вперед	Д	-3	0	1	3	5	7	9	11	14	17

	Ю	-5	-2	0	1	3	5	7	10	12	15
Примечание:											
Каждый испытуемый сдает 6 (шесть) обязательных тестов и 2 (два) испытания по выбору. На "золотой" значок средний бал 9,0 и более, "серебряный" - от 7,0 до 8,9 баллов, на "бронзовый" - от 5,0 до 6,9.											
Подтягивание: женщины - из виса лежа на низкой перекладине, мужчины - на высокой перекладине (кол раз)											
Метание гранаты: женщины - весом 500 гр, мужчины - весом 700 гр (м)											
Легкоатлетический кросс по пересеченной местности: женщины - на 1 км, мужчины - 3 км, (мин,с)											
Велосипедный кросс (шоссе): женщины - на 5 км, мужчины - 10км (мин,с)											
Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами на полу (см)											
Стрельба из малокалиберной винтовки из положения лежа с опорой локтей 25м или стрельба из электронного оружия из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку 10м (кол очков из 5 выстр)											
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол раз за 1 мин)											
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - мужчины, от скамейки - женщины (кол раз)											
Кросс по пересеченной местности - женщины - 1000м, мужчины - 3000м											

Четвертая ступень "Физическое совершенство"

Нормативы оценки уровня физической подготовленности мужчин и женщин 19 - 27 года

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Уровни, балы									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		ниже среднего		средний		выше среднего		высокий	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Обязательные испытания												
Скоростые	Бег на 60м (с)	Ж	12,2	11,8	11,4	11,0	10,7	10,5	10,2	10,0	9,8	9,6
		М	10,5	10,2	9,9	9,6	9,3	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2
Скоростно-силовые (два теста из трех)	Прыжок в длину с места (см)	Ж	135	140	150	160	165	170	180	190	200	210
		М	170	175	185	190	205	210	230	240	245	250
	Метание гранаты	Ж	16,0	18,0	20,0	22,0	24,0	26,0	28,0	30,0	32,0	34,0

		М	25,0	27,0	30,0	32,0	35,0	37,0	40,0	42,0	45,0	47,0
	Поднимание туловища	Ж	20	23	27	30	34	37	40	42	45	50
		М	24	27	30	33	37	40	43	47	50	55
Силовые (один тест из трех)	Подтягивание	Ж	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		М	6	7	8	10	12	14	16	18	20	22
	Сгибание и разгибание рук	Ж	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		М	24	27	30	33	36	40	45	50	55	60
	Рывок гири 16 кг (кол раз)	М	10	12	15	20	25	30	35	40	45	50
Координация	Челночный бег 4x9 м (с)	Ж	12,2	11,8	11,5	11,2	10,9	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8
		М	11,0	10,7	10,4	10,1	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8
Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Уровни, балы									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		ниже среднего		средний		выше среднего		высокий	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Выносливость (один из трех)	Велосипедный кросс (шоссе)	Ж	30.00,0	28.45,0	27.30,0	26.15,0	25.00,0	23.45,0	22.30,0	21.15,0	20.00,0	18.45,0
		М	55.00,0	52.30,0	50.00,0	47.30,0	45.00,0	42.30,0	40.00,0	37.30,0	35.00,0	32.30,0
	Бег на 1000м (мин,с)	Ж	6.06,0	5.38,0	5.18,0	5.08,0	4.58,0	4.46,0	4.34,0	4.26,0	4.18,0	4.10,0
		М	4.30,0	4.12,0	4.01,0	3.48,0	3.38,0	3.32,0	3.28,0	3.24,0	3.20,0	3.15,0
	Кросс по пересеченной местности	Ж	6.50,0	6.18,0	5.46,0	5.24,0	5.06,0	4.54,0	4.42,0	4.34,0	4.26,0	4.18,0
		М	14.04,0	13.30,0	13.00,0	12.32,0	12.08,0	11.50,0	11.36,0	11.24,0	11.12,0	11.00,0
Испытания по выбору												
Гибкость	Наклон вперед	Ж	-4	0	1	2	4	6	8	10	13	16
		М	-6	-3	-1	0	2	4	6	9	11	14

Прикладные навыки	Стрельба	Ж/М	14	16	18	21	24	26	28	30	32	34
Прикладные навыки	Плавание на 50 м	Ж	1.36,0	1.28,0	1.22,0	1.12,0	1.00,0	57,0	54,0	52,0	48,0	45,0
		М	1.10,0	1.04,0	59,0	54,0	51,0	48,0	45,0	42,0	39,0	37,0

Примечание:

Каждый испытуемый сдает 6 (шесть) обязательных тестов и 2 (два) испытания по выбору. На "золотой" значок средний бал 9,0 и более, "серебряный" - от 7,0 до 8,9 баллов, на "бронзовый" - от 5,0 до 6,9.

Подтягивание: женщины - из виса лежа на низкой перекладине, мужчины - на высокой перекладине (кол раз)

Метание гранаты: женщины - весом 500 гр, мужчины - весом 700 гр (м)

Легкоатлетический кросс по пересеченной местности: женщины - на 1 км, мужчины - 3 км, (мин,с)

Велосипедный кросс (шоссе): женщины - на 5 км, мужчины - 10км (мин,с)

Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами на полу (см)

Стрельба из малокалиберной винтовки из положения лежа с опорой локтей 25м или стрельба из электронного оружия из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку 10м (кол очков из 5 выстр)

Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол раз за 1 мин)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - мужчины, от скамейки - женщины (кол раз)