

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

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Юноши | | | Девушки | | |
|---------------------------------------|--|---------------------|----------------------|-------------------|---------------------|----------------------|-------------------|
| | | бронзовый значок | серебряный значок | золотой значок | бронзовый значок | серебряный значок | золотой значок |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 6 | 8 | 12 | - | - | - |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | 13 | 17 | 24 | 10 | 12 | 18 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 20 | 24 | 36 | 8 | 10 | 15 |
| | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +4 | +6 | +11 | +5 | +8 | +15 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| | Челночный бег 3x10 м (с) | 8,1 | 7,8 | 7,2 | 9,0 | 8,8 | 8,0 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 170 | 190 | 215 | 150 | 160 | 180 |
| | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.) | 35 | 39 | 49 | 31 | 34 | 45 |
| | Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| | Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 |

