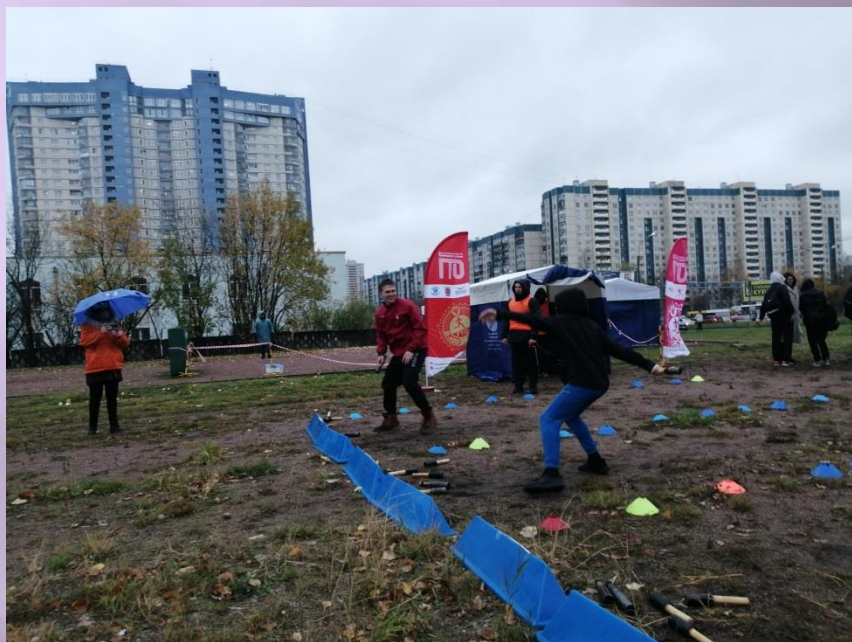


20 Октября 2021 года на спортивном стадионе по ул. Репищево 1 состоялось выполнение нормативов испытаний ВФСК ГТО по метанию спортивного снаряда



Метание спортивного снаряда V-VI ступень

ТБОУ № 4771

Протокол

Метание спортивного снаряда в рамках выполнения комплекса ВФСК ГТО

№	ФИО	Сектор	1	2	3
1	Короженко Николай А	1	35	26	27
2	Салайко Данил Алексеевич	2	-	15	23

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ГТО Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНО-МЕДИЦИНСКОГО ПРОЕКТА ГТО

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

**V. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет)***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юношам			Девушкам		
Испытания (тесты) по выбору							
8.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	или кросс на 3 км (Бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности) (мин, с)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) из пневматической винтовки с опрыскивателем прицела	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо электронного оружия	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (проходимость не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	8	9	7	8	9

* В выполнении нормативов участвует население до 17 лет включительно
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Метание гранаты 500 и 700г

Несмотря на дождь, сильный ветер наши юные спортсмены проявили свой мужественный характер и выполнили нормативы

