

18 Октября 2021 года на стадионе ГБОУ № 573  
состоялось выполнение нормативов испытаний  
ВФСК ГТО по метанию спортивного снаряда



**Тестирование проводилось для IV  
Ступени  
Метание мяча 150г**



# Результаты

ГБОУ № 440

Протокол

Метание спортивного снаряда в рамках выполнения комплекса ВФСК ГТО

№	ФИО	Сектор	1 2 3		
			1	2	3
1	Морозова Анастасия Александровна	1	35	32	35
2	Морозова Вероника Сергеевна	2	15	15	15
3	Винникова Денис Андреевич	3	26	36	36
4	Гроздов Максим Александрович	1	17	20	19
5	Алимов Армен Александрович	2	30	30	33
6	Семенов Иван Николаевич	3	16	13	20
7	Мусаев Дикор Виктор				
8	Буца Денис Олегович	1	26	35	31
9	Курочкин Алексей Викторович				
10	Полещук Егор Андреевич	2	36	41	37



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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



ДИРЕКЦИЯ  
СПОРТИВНЫХ  
И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
ПРОЕКТОВ

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

IV. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 13 до 15 лет)\*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.20	14.50	13.00	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
4.	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челючный бег 3х10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27