

Новые требования комплекса ГТО, утвержденные Правительством РФ

Вторник, 1 Апрель, 2014

Кафедра физического воспитания и СК "Горняк» представляют новые требования комплекса ГТО, утвержденные Правительством РФ.

Сводная таблица нормативов ГТО (шестая ступень 18 – 24 лет).

№№ пп	Виды испытаний	юноши		девушки	
		сер.	зол	сер.	зол
1	Бег 100 м (сек.)	13,7	13,3	16,3	15,5
2	Бег 2000 м (мин.)	-	-	12,0	10,2
	Бег 3000 м (мин.)	13,20	12,25	-	-
3	Прыжок в длину с разбега (м) или	3,8	4,3	3,3	3,7
	Прыжок в длину с места (м)	2,1	2,3	1,8	2,0
4	Метание гранаты 500 гр. (м)	-	-	22	27
	Метание гранаты 700 гр. (м.)	38,0	42,5	-	-
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	11	13	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	25	30
6	Наклон вперед с прямыми ногами (достать пол)	пальцами рук	ладонями	пальцами рук	ладонями
7	Лыжные гонки 5 км (мин.)	25,3	23,3	-	-
	Лыжные гонки 10 км (мин.)	53,0	50,0	-	-
	Лыжные гонки 3 км (мин.) или	-	-	19,0	17,0
	Лыжные гонки 5 км (мин.)	-	-	35,0	30,0
8	Плавание 50м в/с (мин.)	Без учета времени	0,42	Без учета времени	1,0
9	Стрельба из пневматической винтовки – упражнение ВП-2 (очки)	110	130	110	130

