

**Уровень физической подготовленности учащихся
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Ступень (возрастная группа (от 13 до 15 лет))

Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания						
Бег на 2 км(мин, с)	9,55	9,30	9,00	12,10	11,40	11,00
Бег на 60 м(с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
Подтягивание из виса на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	7	9	15
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Прыжок в длину с места	175	185	200	150	155	175