

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

Ступень (возрастная группа (от 16 до 17 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)	9,20	8,50	7,50	11,50	11,20	9,50
Бег на 100 м(с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
Подтягивание из виса на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	6	8	13	7	9	16
Рывок гири 16 кг	15	25	35	-	-	-