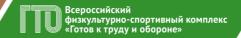


Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 30 до 34 лет включительно)

Nº п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						1) ¥ ¥				
		Мужчины			Женщины			ские, при навын ния				
		TTO	A TO	Tion of the state	TTO	TIO	100	Физические качества, прик- ладные навыки и умения				
Обязательные испытания (тесты)												
1.	Бег на 60 м (с)	12,3	10,9	8,8	13,1	12,1	10,5	Скоростные возможности				
	Бег на 1000 м (мин, с)	5:02	4:06	3:45	6:19	5:24	4:40	Выносливость				
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	14:50	13:30	11:45					
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:30	14:30	13:00	-	-	-					
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	24:00	21:00	18:40					
2.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	29:30	26:30	23:00	-	-	-					
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	23:00	20:35	18:05					
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	28:30	26:00	22:30	-	-	-					
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	8	13	1	-	-	Сила				
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	15	23	7	11	17					
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	15	19	33	5	8	14					
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	18	22	40	-	-	-					
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+11	+5	+7	+13	Гибкость				





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

ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 30 до 34 лет включительно)

Nº п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						7 2				
		Мужчины			Женщины			ские , прин навык ния				
		TO	Re		TTO	TTO	100	Физические качества, прик- ладные навыки и умения				
Испытания (тесты) по выбору												
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	197	213	234	138	152	173	Скоростно- силовые возможности				
٥.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	25	32	42	18	23	34					
	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	10	14	18	Прикладные навыки				
	весом 700 г (м)	26	30	35	-	-	-					
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:22	1:05	0:55	1:35	1:18	1:03					
6.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25					
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30					
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7					
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6					
ко ⁻ дл	личество испытаний (тестов), горые необходимо выполнить я получения знака отличия мплекса	5	5	6	5	5	6					