



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

VI. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 18 до 29 лет)

№	Испытания (тесты)	Нормативы											
		Мужчины						Женщины					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет			от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
Обязательные испытания (тесты)													
1.	Бег на 30 м (с)	4,8	4,6	4,3	5,4	5,0	4,6	5,9	5,7	5,1	6,4	6,1	5,4
	или бег на 60 м (с)	9,0	8,6	7,9	9,5	9,1	8,2	10,9	10,5	9,6	11,2	10,7	9,9
	или бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1	15,1	14,8	13,8	17,8	17,4	16,4	18,8	18,2	17,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)							13,10	12,30	10,50	14,00	13,10	11,35
	Бег на 3000 м (мин, с)	14,30	13,40	12,00	15,00	14,40	12,50						
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	15	7	9	13						
	или рывок при 16 кг (количество раз)	21	25	43	19	23	40						
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)							10	12	18	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (колво раз)	28	32	44	22	25	39	10	12	17	9	11	16
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+5	+7	+12	+8	+11	+16	+7	+9	+14
Испытания (тесты) по выбору													
5.	Челночный бег 3х10 (с)	8,0	7,7	7,1	8,2	7,9	7,4	9,0	8,8	8,2	9,3	9,0	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	430	—	—	—	270	290	320	—	—	—
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	205	220	235	170	180	195	165	175	190
7.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37						
	весом 500 г (м)							14	17	21	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	33	37	48	30	35	45	32	35	43	24	29	37
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)							21,00	19,40	18,10	22,30	20,45	18,30
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27,00	25,30	22,00	27,30	26,30	22,30						
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)							19,15	18,30	17,30	22,00	20,15	18,00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1,10	1,00	0,80	1,15	1,05	0,55	1,25	1,15	1,00	1,25	1,15	1,00
	Стрельба из положения сидя с спорной локтевой опорой для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	15	20	25	15	20	25
11.	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо электронного оружия	18	25	30	18	25	30	18	25	30	18	25	30
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (продолжительность не менее, км)	15											
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		7	8	9	7	8	9	7	8	9	7	8	9

* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 24 и 29 лет включительно.

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.