













**Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурного – спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

VI степень (возрастная группа от 18 до 29 лет)

№ п/ п	Испытания (тесты)	Нормативы											
		мужчины						женщины					
		от 18 до 24			от 25 до 29 лет			от 18 до 24			от 25 до 29 лет		
													
Обязательные испытания (тесты)													
1	Бег на 100м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.50	-	-	-	-	-	-
	или на 2 км (мин, с)	-	-	-	-	-	-	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз)	9	10	13	9	10	12	-	-	-	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (кол. раз)	20	30	40	20	30	40	-	-	-	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз)	-	-	-	-	-	-	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз)	-	-	-	-	-	-	10	12	14	10	12	14
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	6	7	13	5	6	10	8	11	16	7	9	13
Испытания (тесты) по выбору													
5	Прыжок в длину с разбега	380	390	430	-	-	-	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места (см)	215	230	240	225	230	240	170	180	195	165	175	190
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1мин	-	-	-	-	-	-	34	40	47	30	35	40
7	Метание спортивного снаряда весом 700г/500г (м)	33	35	37	33	35	37	14	17	21	13	16	19
8	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или на 3 км (мин, с)	-	-	-	-	-	-	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или кросс по пересеченной местности без учета времени	на 5 км						на 3 км					
9	Плавание на 50м (мин, с)	Без учета времени		0.42	Без учета времени		0.43	Без учета времени		1.10	Без учета времени		1.14
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция -10м (очки)	15	20	25	15	20	25	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция -10м(очки)	18	25	30	18	25	30	18	25	30	18	25	30
11	Туристический поход с проверкой туристических навыков	на дистанцию 15 км											
12	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
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	7	8	6	7	8	6	7	8	6	7	8