






**Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурного – спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)
VII степень
(возрастная группа от 30 до 39 лет)**

№ п/ п	Испытания (тесты)	Нормативы											
		мужчины						женщины					
		от 30 до 34			от 35 до 39 лет			от 30 до 34			от 35 до 39 лет		
													
Обязательные испытания (тесты)													
1.	Бег на 3 км (мин,с)	15.10	14.20	12.50	15.30	14.40	13.10	-	-	-	-	-	-
	или на 2 км (мин,с)	-	-	-	-	-	-	12.45	12.30	12.00	13.15	13.00	12.30
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз)	4	6	9	4	5	8	-	-	-	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (кол.раз)	20	30	40	20	30	40	-	-	-	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине(к.раз)	-	-	-	-	-	-	12	15	20	12	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз)	-	-	-	-	-	-	6	8	12	6	8	12
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	Достать скамью пальца -ми рук	4	6	Достать скамью пальца -ми рук	2	4	Достать скамью ладоня ми	7	9	Достать скамью пальца -ми рук	4	6
Испытания (тесты) по выбору													
4.	Прыжок в длину с места (см)	220	225	235	210	215	225	160	170	185	150	165	180
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1мин	-	-	-	-	-	-	30	35	45	25	30	40
6.	Метание спортивного снаряда весом 700г/500г (м)	31	33	36	30	32	35	13	16	19	-	-	-
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин ,с)	27.30	27.00	26.00	30.00	29.00	27.00	39.00	37.00	33.00	40.00	38.00	34.00
	или на 3 км (мин ,с)	-	-	-	-	-	-	22.00	21.00	19.00	23.00	22.00	20.00
	или кросс по пересеченной местности без учета времени	на 5 км						на 3 км					
8.	Плавание на 50м (мин, с)	Без учета времени		0.45	Без учета времени		0.48	Без учета времени		1.25	Без учета времени		1.30
9.	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
10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	на дистанцию 10 км											
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9	10	10	10	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	7	7	6	7	7	6	7	7	6	7	7