



**Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурного – спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)  
VIII ступень  
(возрастная группа от 40 до 49 лет)**

№ п/ п	Испытания (тесты)	Нормативы											
		мужчины						женщины					
		от 40 до 44			от 45 до 49 лет			от 40 до 44			от 45 до 49 лет		
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>													
1	Бег на 2 км (мин, с)	14.00	12.40	10.00	14.30	13.10	10.15	16.10	15.10	13.00	17.20	16.10	13.40
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз)	4	6	9	3	5	8	-	-	-	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (кол. раз)	14	17	28	9	11	23	-	-	-	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз)	13	17	29	11	15	28	3	5	11	3	5	10
3	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	-	-	-	-	-	-	6	8	14	4	6	11
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+1	+3	+9	0	+2	+9	+2	+4	+13	+2	+4	+13
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>													
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	24	28	35	22	27	31	14	16	26	10	12	22
5	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	37.00	34.40	28.10	40.00	37.00	30.00	-	-	-	-	-	-
	или на 2 км (мин, с)	-	-	-	-	-	-	22.30	20.50	18.00	23.50	22.30	19.30
	или кросс по пересеченной местности на 3 км	22.00	20.30	16.30	23.00	21.00	17.00	-	-	-	-	-	-
6	или кросс по пересеченной местности на 2 км	-	-	-	-	-	-	17.00	16.00	13.30	18.00	17.00	14.30
	Плавание на 50м (мин, с)	1.20	1.10	0.48	1.25	1.15	0.50	1.38	1.28	1.08	1.40	1.30	1.10
7	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	13	16	25	10	13	25	10	13	22	10	13	22
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция -10м (очки)	16	21	30	13	18	30	13	18	27	13	18	27
8	Туристический поход с проверкой туристических навыков	<b>на дистанцию 5 км</b>											
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		5	5	6	5	5	6	5	5	6	5	5	6