









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

**VI. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет)*
МУЖЧИНЫ**

| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---------------------------------------|--|---|---|---|---|---|---|
| | | 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 |
| | или бег на 60 м (с) | 9,0 | 8,6 | 7,9 | 9,5 | 9,1 | 8,2 |
| | или бег на 100 м (с) | 14,4 | 14,1 | 13,1 | 15,1 | 14,8 | 13,8 |
| 2. | 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 сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) | 28 | 32 | 44 | 22 | 25 | 39 |
| | или рывок гири 16 кг (количество раз) | 21 | 25 | 43 | 19 | 23 | 40 |
| 4. | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +6 | +8 | +13 | +5 | +7 | +12 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Челночный бег 3x10 м (с) | 8,0 | 7,7 | 7,1 | 8,2 | 7,9 | 7,4 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 370 | 380 | 430 | – | – | – |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 210 | 225 | 240 | 205 | 220 | 235 |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 33 | 35 | 37 | 33 | 35 | 37 |



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

**VI. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет)*
МУЖЧИНЫ**

| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
|--|--|-----------------|-------|-------|-----------------|-------|-------|
| | | от 18 до 24 лет | | | от 25 до 29 лет | | |
| | | | | | | | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 8. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) | 33 | 37 | 48 | 30 | 35 | 45 |
| 9. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)** | 27.00 | 25.30 | 22.00 | 27.30 | 26.30 | 22.30 |
| | или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с) | 26.00 | 25.00 | 22.00 | 26.30 | 26.00 | 22.30 |
| 10. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.10 | 1.00 | 0.50 | 1.15 | 1.05 | 0.55 |
| 11. | 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 |
| 12. | Самозащита без оружия (очки) | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| 13. | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км) | 15 | | | | | |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс) | | 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.