









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







**VII. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 30 до 39 лет)*
ЖЕНЩИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	7,3	6,8	5,7	7,9	7,2	5,9
	или бег на 60 м (с)	12,9	12,3	10,7	13,2	12,6	10,9
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	14.30	13.50	12.00	15.00	14.20	12.30
3.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (раз)	8	10	16	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	5	7	13	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+5	+7	+13	+4	+6	+12
Испытания (тесты) по выбору							
5.	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	150	170	130	140	165
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	19	22	33	17	20	29
7.	Метание спортивного снаряда 500 г (м)	11	13	17	9	11	16
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	23.30	21.30	19.00	24.40	22.10	20.30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	22.30	21.00	18.30	23.30	21.40	20.00
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.05	1.35	1.25	1.10
10.	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
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО		6	7	8	6	7	8



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

**VII. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 30 до 39 лет)*
МУЖЧИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,7	4,9	7,1	6,3	5,2
	или бег на 60 м (с)	12,1	11,1	8,9	12,5	11,5	9,2
2.	Бег на 3000 м (мин, с)	15.10	14.50	13.20	15.45	15.00	13.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	7	12	4	6	10
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см. (количество раз)	11	14	22	10	13	21
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	16	19	32	13	17	29
	Или рывок гири 16 кг (количество раз)	19	22	39	18	21	37
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+3	+5	+11	+2	+4	+10
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	195	205	225
6.	Метание спортивного снаряда 700 г (м)	27	29	34	27	29	34
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	31	41	24	29	39
8.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	29.00	27.00	23.30	31.50	29.50	25.50
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	28.00	26.30	23.00	29.00	28.00	25.00
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.05	0.55	1.20	1.15	1.00
10.	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
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10					
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО	6	7	8	6	7	8