









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







**VIII. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 40 до 49 лет)*
ЖЕНЩИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 40 до 44 лет			от 45 до 49 лет		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2000 м (мин, с)	16.10	15.10	13.00	17.20	16.10	13.40
2.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см. (количество раз)	6	8	14	5	7	12
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	5	10	3	5	9
	Или рывок гири 16 кг (количество раз)	14	17	28	9	11	23
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+2	+4	+11	+2	+4	+10
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Бег на 30 м (с)	8,5	7,9	6,2	8,7	8,2	6,5
	или бег на 60 м (с)	13,8	13,2	11,5	14,9	14,0	11,6
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	14	16	25	10	12	21
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)**	22.30	20.50	18.00	23.50	22.30	19.30
	или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	17.00	16.00	13.30	18.00	17.00	14.30
7.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.38	1.28	1.15	1.40	1.30	1.20
8.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	13	16	22	10	13	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	16	21	27	13	18	25
9.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	5					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО		5	5	7	5	5	7



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

**VIII. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 40 до 49 лет)*
МУЖЧИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 40 до 44 лет			от 45 до 49 лет		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2000 м (мин, с)	13.00	12.00	10.00	13.20	12.15	10.30
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	9	3	5	8
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см. (количество раз)	9	12	20	7	10	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	17	28	11	15	27
	Или рывок гири 16 кг (количество раз)	14	17	28	9	11	23
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+9	0	+2	+8
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Бег на 30 м (с)	7,9	7,3	5,6	8,1	7,6	6,0
	или бег на 60 м (с)	12,8	12,0	9,6	14,4	13,5	11,1
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	27	35	19	24	31
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	37.00	34.40	28.10	40.00	37.00	31.00
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	22.00	20.30	16.30	23.00	21.00	17.00
7.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.20	1.10	1.00	1.25	1.15	1.05
8.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	13	16	25	10	13	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	16	21	30	13	18	30
9.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	5					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО		5	5	7	5	5	7