

## 6 степень – Нормативы ГТО для мужчин 18-29 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
		бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
1.	Бег на 100 м (сек.)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин., сек.)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.10
	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	10	13	9	10	12
4.	или рывок гири (кол-во раз)	20	30	40	20	30	40
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+7	+13	+5	+6	+10
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00

или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8. Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.42	Без учета		0.43
Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
9. Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

\* Для бесснежных районов страны

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

## 7 ступень – Нормативы ГТО для мужчин 30-39 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		30-34			35-39		
		бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
1.	Бег на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.20	12.50	15.30	14.40	13.10
2.	Прыжок в длину с места (см)	220	225	235	210	215	225
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	9	4	5	8
3.	или рывок гири (кол-во раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	до пола	+4	+6	до пола	+2	+4
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	31	33	36	30	32	35
	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	27.30	27.00	26.00	30.00	29.00	27.00
6.	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
7.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета	0.45	Без учета	0.48		

Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
8. Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	7	5	6	7

\* Для бесснежных районов страны

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

## 8 ступень – Нормативы ГТО для мужчин 40-49 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)	
		40-44	45-49
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>			
	Бег на 2 км (мин., сек.)	8.50	9.20
1.	или на 3 км	Без учета времени	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	4
	или рывок гири (кол-во раз)	20	15
2.	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	30	28
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	35	30
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>			
	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	35.00	36.00
5.	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	
6.	Плавание без учета времени (м)	50	50
7.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	25	25

или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	30	30
В соответствии с возрастными требованиями		
8. Туристический поход с проверкой туристических навыков		
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	8	8
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	5	5
* Для бесснежных районов страны		

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

## 9 ступень – Нормативы ГТО для мужчин 50-59 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)	
		50-54	55-59
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>			
	Бег на 2 км (мин., сек.)	11.00	13.00
1.	или на 3 км	Без учета времени	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	2
	или рывок гири (кол-во раз)	15	10
2.	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	25	20
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	25	20
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пальцами до пола	
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>			
	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	37.00	38.00
5.	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	
6.	Плавание без учета времени (м)	50	50
7.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	25	25

или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)

30

30

В соответствии с возрастными требованиями

8. Туристический поход с проверкой туристических навыков

Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе

8

8

Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\*

5

4

\* Для бесснежных районов страны

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

## 10 ступень – Нормативы ГТО для мужчин 60-69 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)
		60-69
	Смешанное передвижение (км)	4
1.	или скандинавская ходьба (км)	4
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)	10
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	20
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пальцами голеностопные суставы
	Передвижение на лыжах (км)	4
5.	или кросс по пересеченной местности* (км)	3
6.	Плавание без учета времени (м)	25
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		6
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		4

\* Для бесснежных районов страны

\*\* Выполнение нормативов ступени в группе оценивается золотым знаком отличия Комплекса

## 11 ступень – Нормативы ГТО для мужчин 70 лет и старше

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)
		70 лет и старше
	Смешанное передвижение (км)	3
1.	или скандинавская ходьба (км)	3
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула (кол-во раз)	8
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пальцами голеностопные суставы
	Передвижение на лыжах (км)	3
5.	или кросс по пересеченной местности* (км)	2
6.	Плавание без учета времени (м)	25
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		6
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		3

\* Для бесснежных районов страны

\*\* Выполнение нормативов ступени в группе оценивается золотым знаком отличия Комплекса