

6 степень – Нормативы ГТО для женщин 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.)	17,5	17,8	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
3.	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	15	20	10	15	20
4.	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	14	10	12	14
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	34	40	47	30	35	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+8	+11	+16	+7	+9	+13
Испытания (тесты) по выбору							

7. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
или на 5 км (мин., сек.)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9. Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		1.10	Без учета		1.14
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
11. Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
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 женщин 30-39 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		30-34			35-39		
		бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
1.	Бег на 2 км (мин., сек.)	12.45	12.30	12.00	13.15	13.00	12.30
2.	Прыжок в длину с места (см)	160	170	185	150	165	180
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	12	15	20	12	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа						
3.	на полу (кол-во раз)	6	8	12	6	8	12
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	35	45	25	30	40
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	до пола	+7	+9	до пола	+4	+6
Испытания (тесты) по выбору							

6. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	13	16	19	-	-	-
Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	22.00	21.00	19.00	23.00	22.00	20.00
или на 5 км (мин., сек.)	39.00	37.00	33.00	40.00	38.00	34.00
или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8. Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		1.25	Без учета		1.30
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
10. 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	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 женщин 40-49 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)	
		40-44	45-49
Обязательные испытания (тесты)			
	Бег на 2 км (мин., сек.)	13.30	15.00
1.	или на 3 км	Без учета времени	
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	15	10
2.	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	10
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 пол пальцами	
Испытания (тесты) по выбору			
	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	19.00	21.00
5.	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени	

6. Плавание без учета времени (м)	50	50
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
7. Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями	
8. Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями	
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 женщин 50-59 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)	
		50-54	55-59
Обязательные испытания (тесты)			
	Бег на 2 км (мин., сек.)	17.00	19.00
1.	или на 3 км	Без учета времени	
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	8
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	8	6
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	15	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пальцами до пола	
Испытания (тесты) по выбору			
	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	23.00	25.00
5.	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	
6.	Плавание без учета времени (м)	50	50
	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	25	25
7.	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о	30	30

стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)

	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**	4	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 женщин 60-69 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)
		60-69
	Смешанное передвижение (км)	3
1.	или скандинавская ходьба (км)	3
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)	6
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	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**		4

* Для бесснежных районов страны

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

11 ступень – Нормативы ГТО для женщин 70 лет и старше

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)
		70 лет и старше
	Смешанное передвижение (км)	2
1.	или скандинавская ходьба (км)	2
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула (кол-во раз)	5
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	10
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пальцами голеностопные суставы
	Передвижение на лыжах (км)	2
5.	или кросс по пересеченной местности* (км)	1
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