

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

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет		от 25 до 29 лет			
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с) или бег на 60 м (с) или бег на 100 м (с)	5,9	5,7	5,1	6,4	6,1	5,4
		10,9	10,5	9,6	11,2	10,7	9,9
2.	Бег на 2000 м (мин. с)	17,8	17,4	16,4	18,8	18,2	17,0
		13,10	12,30	10,50	14,00	13,10	11,35
3.	Подтягивание из виса лёжа на наклонной перекладине 90 см (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	10	12	18	9	11	17
		10	12	17	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	10	12	17	9	11	16
		10	12	17	9	11	16
5.	Челночный бег 3x10 (с)	+8	+11	+16	+7	+9	+14
		+8	+11	+16	+7	+9	+14
Испытания (тесты) по выбору							
6.	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	9,0	8,8	8,2	9,3	9,0	8,7
		270	290	320	-	-	-
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	170	180	195	165	175	190
		32	35	43	24	29	37

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

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет		от 25 до 29 лет			
Испытания (тесты) по выбору							
8.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	15	18
		21,00	19,40	18,10	22,30	20,45	18,30
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин. с)** или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин. с)	19,15	18,30	17,30	22,00	20,15	18,00
		1,25	1,15	1,00	1,25	1,15	1,00
10.	Плавание на 50 м (мин. с) Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	15	20	25	15	20	25
		18	25	30	18	25	30
11.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-20	26-30
		15-20	21-25	26-30	15-20	21-20	26-30
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	13	13	13	13	13	13
		13	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)	13	13	13	13	13	13
		13	13	13	13	13	13

* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 24 и 29 лет включительно.
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

**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 (количество раз)	8	10	16	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	5	7	13	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+5	+7	+13	+4	+6	+12

**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					
		Испытания (тесты) по выбору					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	150	170	130	140	165
6.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	19	22	33	17	20	29
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	11	13	17	9	11	16
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	23.30	21.30	19.00	24.40	22.10	20.30
8.	или крогс на 3 км (бег по пересечённой 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 с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): на пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		6	7	8	6	7	8

* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 34 и 39 лет включительно.
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

**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 гимнастической скамье (количество раз)	6	8	14	5	7	12
3.	Или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	3	5	10	3	5	9
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+11	+2	+4	+10

**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					
		Испытания (тесты) по выбору					
		от 40 до 44 лет		от 45 до 49 лет			
4.	Бег на 30 м (с) или бег на 60 м (с)	8,5	7,9	6,2	8,7	8,2	6,5
5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	14	16	25	10	12	21
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)** или кросс на 2 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	22.30	20.50	18.00	23.50	22.30	19.30
7.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.38	1.28	1.15	1.40	1.30	1.20
8.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки); из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	13	16	22	10	13	20
9.	Или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	16	21	27	13	18	25
9.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км) Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	5					
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)	9	9	9	9	9	9
		5	5	7	5	5	7

* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 44 и 49 лет включительно.
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

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

**IX. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 50 до 59 лет)*
ЖЕНЩИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 50 до 54 лет		от 55 до 59 лет			
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2000 м (мин, с)	18.00	17.00	14.30	20.00	19.00	15.50
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	4	6	10	3	5	9
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	5	8	2	4	7
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+9	+1	+3	+8

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

**IX. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 50 до 59 лет)*
ЖЕНЩИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Испытания (тесты) по выбору					
4.	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	31.00	30.00	28.00	32.00	31.00	29.00
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	8	11	18	7	9	15
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)**	26.20	25.20	22.00	27.00	26.00	23.40
6.	Или кросс на 2 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	19.00	18.00	15.30	21.00	20.00	16.30
7.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.45	1.35	1.25	1.50	1.40	1.30
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	7	10	18	7	10	18
8.	Или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	10	15	23	10	15	23
9.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	5					
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ТТО) (далее – комплекс)	5	5	7	5	5	7

* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 54 и 59 лет включительно.
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

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

**Х. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 60 до 69 лет)*
МУЖЧИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 60 до 64 лет	от 65 до 69 лет	от 60 до 64 лет	от 65 до 69 лет	от 60 до 64 лет	
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с) или скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	20.00	18.00	14.00	22.00	20.00	16.30
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	29.00	28.00	26.00	31.00	30.00	28.00
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	4	6	14	4	6	11
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	-6	-4	-1	-8	-6	-4
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)** или смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)	9	12	21	6	9	16
6.	Плавание на 25 м (мин, с) в возрастной группе	31.00	28.50	21.40	32.50	30.20	22.20
6.	Плавание на 25 м (мин, с)	33.00	30.00	24.00	34.30	31.30	25.30
6.	Плавание на 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
6.	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ТТО) (далее – Комплекс)	6	6	6	6	6	6
4.	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ТТО) (далее – Комплекс)	4	4	5	4	4	5

* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 64 и 69 лет включительно.

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

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

**Х. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 60 до 69 лет)*
ЖЕНЩИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 60 до 64 лет	от 65 до 69 лет	от 60 до 64 лет	от 65 до 69 лет	от 60 до 64 лет	
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с) или скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	23.00	21.00	18.00	25.00	23.00	20.00
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	33.00	32.00	30.00	35.00	34.00	32.00
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	3	5	7	3	5	7
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	0	+2	+6	-4	-1	+2
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)** или смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)	5	7	13	4	6	11
6.	Плавание на 25 м (мин, с) в возрастной группе	32.00	28.00	25.00	33.30	30.00	27.00
6.	Плавание на 25 м (мин, с)	34.00	29.00	26.00	34.30	31.00	28.00
6.	Плавание на 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
6.	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ТТО) (далее – Комплекс)	6	6	6	6	6	6
4.	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ТТО) (далее – Комплекс)	4	4	5	4	4	5

* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 64 и 69 лет включительно.

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.