

Ссылка для регистрации на сайте ГТО:

<https://user.gto.ru/user/register>



### Что такое ГТО?

Сегодня, среди читателей этой статьи наверное большинство не застало нормы ГТО. По этому следует начать статью именно с расшифровки этого термина ГТО - Готов к Труд и Обороне.

ГТО (Готов к Труд и Обороне) - это программа физической подготовки, которая существовала не только в общеобразовательных, но и в спортивных, профильных, профессиональных организациях Советского Союза. Программа ГТО поддерживалась и финансировалась государством, ведь была частью системы патриотического воспитания. Просуществовала ГТО ровно 60 лет, успев стать частью жизни нескольких поколений наших соотечественников. Сегодня, после 23 лет забвения, ГТО возвращается в школы, в ВУЗы, в жизнь каждого гражданина.

### История ГТО в СССР

ГТО появилось в тридцатых годах прошлого века, но предпосылки его возникновения появились намного раньше, в те времена, когда молодому советскому государству просто были позарез нужны новые, боеспособные кадры. В послереволюционный период наша страна столкнулась с двумя проблемами.

Первая – Советский союз на самой заре своего развития оказался окружен со всех сторон чуждыми идеологически государствами. Вторая – гражданская война шла внутри самой страны. Следует также отметить, что даже после окончания гражданской войны ни первая, ни вторая проблема не была решена. Чтобы противостоять противникам как вне, так и внутри страны, нужны были сильные военные. А основой дисциплины, порядка и хорошей физической подготовки – является спорт.

Уже через год после революции Центральным Комитетом был издан декрет, который предполагал обязательное обучение военным делам. Этот декрет и стал основой для развития ряда спортивных организаций. Для ГТО он также стал предпосылкой, и создание этого комплекса было просто

делом времени.

### Значки и значкисты

Ошибочно полагать, что «Готов к Труд и Обороне» это всего лишь комплекс физической подготовки. Это целая культура, отдельный спорт, со своими чемпионатами, чемпионами, победами и победителями. В ГТО существовали свои награды – серебряный и золотой значок. В структуре ГТО помимо значков были удостоверения. Первые значки ГТО были выданы в первый же год существования структуры, их получили 24 тысячи человек. Самым первым значок получил Яков Мельников, конькобежец, который получил бронзу на чемпионате мира в 1923 году.

С каждым годом число людей, получивших значки, росло. Так, к примеру, к 1932 году значок первой степени получили 465 тысяч человек, а уже через год – в два раза больше. Через десять лет после создания ГТО число людей, получивших золотой значок составляло 6 миллионов человек. Нормы ГТО в течении своей истории изменялись, дополнялись и сокращались, в зависимости от ситуаций в мире, обществе, даже от погоды. К примеру в районах СССР, где не было снега, лыжные пробежки заменялись пешими. В военное время дисциплины ГТО дополнились рядом прикладных соревнований, к примеру перенос ящика с патронами и лазание по деревьям и шесту. В течении времени сокращалось и количество испытаний. Так, в 1940 году для получения значка 1 степени нужно было пройти 14 испытаний, в последствии эта цифра сократилась до 9 нормативов.

### **Цели и задачи ГТО.**

Всего, можно выделить 2 главные задачи ГТО – повышение общего уровня здоровья населения, и создание определенной прослойки в обществе, всегда готовой к военной обороне. Почему был выбран именно такой формат? Во первых, четкая система нормативов создавала соревновательность. Дети, подростки, старались превзойти сразу трех соперников – во первых, своих товарищей, участников соревнований, во вторых нормативы, указанные в таблице для того, чтобы получить значок. И в третьих, свои собственные результаты. Система ГТО являлась мощным стимулом для спорта. Нормативы развивали все группы мышц, увеличивали выносливость, координацию, умение рассчитывать свои силы и потенциал. Вторая задача – создание группы людей, всегда готовых к обороне государства. Тут задача ГТО не увеличить потенциал до максимума, а унифицировать всех жителей СССР в плане спортивной подготовки, чтобы каждый мог поднять ящик с патронами, чтобы каждый мог в случае чего перелезть через забор, или проползти под колючей проволокой.

### **ГТО сегодня**

Сегодня ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях. Президент России 11 июня этого года издал соответствующее постановление, которое возобновляет забытый на 23 года комплекс. В данном случае преследуется немного другая цель. Программа ГТО создается для того, чтобы увеличить процент населения, которое регулярно занимается спортом, а также в целом продлить жизни россиян. Комплекс

ГТО вернется в школы России уже с первого сентября. А в 2015 году он будет уже учитываться как критерий для поступления в ВУЗы. Система получила много изменений. Так, дети теперь будут заниматься спортом по этой системе с 6 лет. Всего же, на внедрение полной системы потребуются около четырех лет.

## ПОЛОЖЕНИЕ

### о проведении тестирования по испытаниям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для всех категорий граждан Кировского района Санкт-Петербурга

#### 1. Цели и задачи

Настоящее положение разработано в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)", Постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014 N 540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)"

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО)" устанавливает государственные требования к физической подготовленности всех категорий граждан.

Целью внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее Комплекс ГТО), является укрепление здоровья граждан и вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом.

#### Задачи Комплекса ГТО:

- повышение уровня физического развития населения;
- стимулирование населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- пропаганда здорового образа жизни;

#### 2.Сроки проведения тестирования

Сдача норм Комплекса ГТО проводится в течение календарного года.

#### **Примечание:**

I-VI ступень – тестирование проводится в рамках учебного года

VII-XI ступень – тестирование проводится в рамках календарного года

#### 3.Место проведения тестирования

Место проведения тестирования	Адрес	Виды испытаний
<b>Место тестирования №1</b>		
<b>стадион «Штурм»</b>	Адрес пр. Народного Ополчения д.24	1.Метание теннисного мяча в цель 2.Метание снаряда на дальность 3.Поднимание туловища из положения лежа на спине

		4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу 5. Подтягивание 6. Прыжок в длину с места 7. Рывок гири 8. Сгибание и разгибание рук 9. Челночный бег 10. Бег на лыжах 11. Бег по пересеченной местности
<b>Место тестирования №2</b>		
<b>ГБОУ Гимназия №261</b>	пр. Стачек дом 103, корп. 2	1. Поднимание туловища из положения лежа на спине 2. Метание теннисного мяча в цель 3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу 4. Подтягивание 5. Прыжок в длину с места 6. Рывок гири 7. Сгибание и разгибание рук 8. Смешанное передвижение 9. Челночный бег
<b>Место тестирования №3</b>		
<b>ГБОУ СОШ №392</b>	пр. Ветеранов дом 87, корп. 2, литер	1. Стрельба
<b>Место тестирования №4</b>		
<b>СДЮСШОР Кировского района</b>	Ул. Зины Портновой дом 21, корп. 4	1. Бег на длинные и короткие дистанции 2. Метание снаряда на дальность 3. Прыжок в длину с разбега 4. Смешанное передвижение 5. Плавание

#### **4. Руководство организации и проведением сдачи норм Комплекса**

1. Общее руководство подготовкой и проведением тестирования осуществляется Администрацией Кировского района г. Санкт-Петербурга.

2. Организация и проведение тестирования Комплекса ГТО возлагается на Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Центр физической культуры и спорта «Нарвская Застава» Отдел Центр тестирования ГТО (СПб ГБУ «ЦФК и С «Нарвская Застава» Отдел Центр тестирования ГТО)

Адрес: проспект Народного Ополчения дом 24, стадион «Штурм»

Руководитель центра тестирования - Хрищанович Ольга Юрьевна

Контактный телефон Центра тестирования (с кодом города);  
(812)377-58-83

e-mail. [Stadion-shtorm@mail.ru](mailto:Stadion-shtorm@mail.ru)

Судейство видов тестирования осуществляется специалистами и инструкторами СПб ГБУ «ЦФК и С «Нарвская Застава» Отдел Центр тестирования ГТО

## **5. Порядок проведения приема нормативов Комплекса ГТО**

Прием нормативов Комплекса ГТО проводится согласно Государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденных приказом Министерством спорта Российской Федерации от «08» июля 2014г. №575

## **6. Награждение и стимулирование**

Граждане, успешно выполнившие нормативы Комплекса ГТО соответствующие возрастной ступени награждаются «золотым», «серебряным» или «бронзовым» знаком «Готов к труду и обороне» соответствующей ступени. К знаку прилагается именное удостоверение.

## **7. Порядок прохождения тестирования (разработан в соответствии с Методическими рекомендациями по организации проведения испытаний (тестов), входящих во ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО)**

- Основной принцип привлечения граждан к сдаче норм Комплекса ГТО – принцип добровольности.
- Участник имеет право пройти тестирование либо самостоятельно, либо в составе организованной группы в дни проведения тестирования по графику
- Участник должен быть зарегистрирован на Государственном сайте ВФСК ГТО и иметь свой ID код
- Участник должен иметь при себе удостоверение личности,

медицинский допуск к тестированию - медицинская справка, подписанная врачом и заверенная печатью медицинской организации.

- ☑ Лица, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам, допускаются к подготовке и выполнению нормативов в отдельных видах испытаний Комплекса ГТО только с разрешения лечащего врача и письменного согласия родителей (законных представителей).
- ☑ На выполнение обязательных испытаний дается 1 попытка
- ☑ В выполнении испытаний по выбору допускается выбор тестов
- ☑ Спортивная форма участника тестирования должна соответствовать виду испытаний
- ☑ При прохождении испытания по лыжам, участник должен иметь свой спортивный инвентарь (ботинки, лыжи, палки)
- ☑ Тест по плаванию проводится на закрытой воде (в бассейне). Для прохождения испытания по плаванию участник тестирования обязан предоставить дополнительную медицинскую справку о допуске в бассейн и иметь при себе для посещения бассейна следующие предметы личной гигиены: плавки (купальник), шапочку, тапки для бассейна, мыло, мочалку, полотенце. Без вышеперечисленных предметов участник к тестированию не допускается.
- ☑ Прием нормативов осуществляется в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во ВФСК ГТО

## **8. Подача заявок на тестирование**

- В составе организованной группы - заявка подается через представителя ОУ (учителя физической культуры) по установленной форме (см. приложение 1) на электронный адрес Центра тестирования  
- stadion-shtorm@mail.ru (отдел ГТО – тема «Заявка на тестирование»)
- Самостоятельно - заявка подается по установленной форме (см. приложение 2) на электронный адрес Центра тестирования - stadion-shtorm@mail.ru (отдел ГТО – тема «Заявка на тестирование») за 2 (две) недели до начала тестирования по первому виду испытаний в соответствии с графиком, установленным Центром тестирования.

## **9. Финансирование**

Финансовое обеспечение Центра тестирования ВФСК ГТО осуществляется за счет средств, выделенных Учреждению из бюджета Санкт-Петербурга.

## **10.Оказание первичной медико-санитарной помощи при выполнении нормативов ВФСК ГТО**

Оказание медицинской помощи участникам выполнения нормативов ВФСК ГТО проводится с целью сохранения здоровья и предупреждения травматизма силами медицинского пункта объекта спорта, на котором проводится сдача нормативов.

Оказание медицинской помощи при выполнении нормативов ВФСК ГТО включает оказание первичной медико-санитарной помощи участникам и персоналу спортивных сооружений.

Оказание скорой медицинской помощи участникам испытаний, входящих в ВФСК ГТО, осуществляется силами выездных бригад скорой помощи по вызову на местах.

***Участник не допускается к испытаниям в случае отсутствия медицинского заключения или при наличии заключения, содержащего неполную информац***

# 1 ступень - Нормы ГТО для школьников 6-8 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 6-8 лет							
		Мальчики			Девочки				
		■	■	■	■	■	■		
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>									
1.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7		
	или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2		
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени							
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135		
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4					
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11		
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11		
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями		Пальцами		Ладонями	
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>									
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4		
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.39		
	или на 2 км	Без учета времени							
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени							
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15		
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**		4	5	6	4	5	6		

\* Для бесснежных районов страны

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



## 2 ступень - Нормы ГТО для школьников 9-10 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 9-10 лет							
		Мальчики			Девочки				
		■	■	■	■	■	■		
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>									
1.	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0		
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	7.10	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00		
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260		
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150		
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5					
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				7	9	15		
5.	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12		
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями		Пальцами		Ладонями	
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>									
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17		
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30		
	или на 2 км	Без учета времени							
	или кросс на 2 км по пресеченной местности*	Без учета времени							
9.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50		
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**		5	6	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.									

### 3 ступень - Нормы ГТО для школьников 11-12 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
		■	■	■	■	■	■
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				9	11	17
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени					
	или кросс на 3 км по пресеченной местности*	Без учета времени					
7.	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени		0.50	Без учета времени		1.05
8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
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**		5	6	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.

## 4 ступень - Нормы ГТО для школьников 13-15 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 13-15 лет					
		Мальчики			Девочки		
		■	■	■	■	■	■
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км (мин., сек.)	Без учета времени			-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.43	Без учета		1.05
10.	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.

# 5 ступень - Нормы ГТО для школьников<sup>12</sup> в 16-17 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		Юноши			Девушки		
		■	■	■	■	■	■
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13			
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.41	Без учета		1.10
10.	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.

## 6 ступень - Нормы ГТО для женщин 18-29 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
		■	■	■	■	■	■
1.	Бег на 100 м (сек.)	17,5	17,0	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
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	15	20	10	15	20
	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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	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
10.	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.

# 6 ступень - Нормы ГТО для мужчин 18-29 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
		■	■	■	■	■	■
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
3.	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
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири (кол-во раз)	20	30	40	20	30	40
5.	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
9.	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	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.