



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

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

| №<br>п/п                       | Испытания (тесты)                                                                | Нормативы                                                                         |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|                                |                                                                                  | от 18 до 24 лет                                                                   |                                                                                   |                                                                                   | от 25 до 29 лет                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |
|                                |                                                                                  |  |  |  |  |  |  |
| Обязательные испытания (тесты) |                                                                                  |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |
| 1.                             | Бег на 30 м (с)                                                                  | 5,9                                                                               | 5,7                                                                               | 5,1                                                                               | 6,4                                                                               | 6,1                                                                               | 5,4                                                                               |
|                                | или бег на 60 м (с)                                                              | 10,9                                                                              | 10,5                                                                              | 9,6                                                                               | 11,2                                                                              | 10,7                                                                              | 9,9                                                                               |
|                                | или бег на 100 м (с)                                                             | 17,8                                                                              | 17,4                                                                              | 16,4                                                                              | 18,8                                                                              | 18,2                                                                              | 17,0                                                                              |
| 2.                             | Бег на 2000 м (мин, с)                                                           | 13.10                                                                             | 12.30                                                                             | 10.50                                                                             | 14.00                                                                             | 13.10                                                                             | 11.35                                                                             |
| 3.                             | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)           | 10                                                                                | 12                                                                                | 18                                                                                | 9                                                                                 | 11                                                                                | 17                                                                                |
|                                | или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)              | 10                                                                                | 12                                                                                | 17                                                                                | 9                                                                                 | 11                                                                                | 16                                                                                |
| 4.                             | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +8                                                                                | +11                                                                               | +16                                                                               | +7                                                                                | +9                                                                                | +14                                                                               |
| Испытания (тесты) по выбору    |                                                                                  |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |
| 5.                             | Челночный бег 3x10 (с)                                                           | 9,0                                                                               | 8,8                                                                               | 8,2                                                                               | 9,3                                                                               | 9,0                                                                               | 8,7                                                                               |
| 6.                             | 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                                                                               |
| 7.                             | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)         | 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**

| №<br>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                                                                                |
| 9.                                                                                                                                                                                           | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**                                                                                                              | 21.00                                                                             | 19.40                                                                             | 18.10                                                                             | 22.30                                                                             | 20.45                                                                             | 18.30                                                                             |
|                                                                                                                                                                                              | или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)                                                                                   | 19.15                                                                             | 18.30                                                                             | 17.30                                                                             | 22.00                                                                             | 20.15                                                                             | 18.00                                                                             |
| 10.                                                                                                                                                                                          | Плавание на 50 м (мин, с)                                                                                                                    | 1.25                                                                              | 1.15                                                                              | 1.00                                                                              | 1.25                                                                              | 1.15                                                                              | 1.00                                                                              |
| 11.                                                                                                                                                                                          | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15                                                                                | 20                                                                                | 25                                                                                | 15                                                                                | 20                                                                                | 25                                                                                |
|                                                                                                                                                                                              | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»                                                          | 18                                                                                | 25                                                                                | 30                                                                                | 18                                                                                | 25                                                                                | 30                                                                                |
| 12.                                                                                                                                                                                          | Самозащита без оружия (очки)                                                                                                                 | 15-20                                                                             | 21-25                                                                             | 26-30                                                                             | 15-20                                                                             | 21-20                                                                             | 26-30                                                                             |
| 13.                                                                                                                                                                                          | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)                                                                 | 15                                                                                |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе                                                                                                                                            |                                                                                                                                              | 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) |                                                                                                                                              | 7                                                                                 | 8                                                                                 | 9                                                                                 | 7                                                                                 | 8                                                                                 | 9                                                                                 |

\* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 24 и 29 лет включительно.

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.