**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 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | |

**7 ступень - Нормы ГТО для женщин 30-39 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | - бронзовый значок |  | - серебряный значок |  | - золотой значок |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Возраст (лет)** | | | | | |
| **30-34** | | | **35-39** | | |
|  |  |  |  |  |  |
| 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 |
| 3. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 12 | 15 | 20 | 12 | 15 | 20 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа 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 | - | - | - |
| 7. | 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 |
| 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 | 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 - Нормы ГТО для женщин 40-49 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Возраст (лет)** | |
| **40-44** | **45-49** |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | |
| 1. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 13.30 | 15.00 |
| или на 3 км | Без учета времени | |
| 2. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 15 | 10 |
| 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** | | | |
| 5. | Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.) | 19.00 | 21.00 |
| или кросс на 2 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 |
| 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 - Нормы ГТО для женщин 50-59 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Возраст (лет)** | |
| **50-54** | **55-59** |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | |
| 1. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 17.00 | 19.00 |
| 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** | | | |
| 5. | Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.) | 23.00 | 25.00 |
| 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 |
| 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\*\* | | 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 - Нормы ГТО для женщин 60-69 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Возраст (лет)** |
| **60-69** |
| 1. | Смешанное передвижение (км) | 3 |
| 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 |
| 5. | Передвижение на лыжах (км) | 3 |
| 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 - Нормы ГТО для женщин 70 лет и старше**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Возраст (лет)** |
| **70 лет и старше** |
| 1. | Смешанное передвижение (км) | 2 |
| 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 |
| 5. | Передвижение на лыжах (км) | 2 |
| 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 | | |