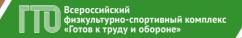


Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 20 до 24 лет включительно)

Nº п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						. 7 2				
		Мужчины			Женщины			еские , при навын ния				
		TO	TO	Tro			100	Физические качества, прик- ладные навыки и умения				
Обязательные испытания (тесты)												
1.	Бег на 60 м (с)	9,1	8,5	8,0	11,1	10,3	9,5	Скоростные возможности				
	Бег на 100 м (с)	15,8	14,4	13,9	18,1	17,1	16,2					
	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	4:35	4:15	4:00	Выносливость				
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	13:25	12:15	10:40					
	Бег на 3000 м (мин, с)	14:50	13:20	12:00	-	-	-					
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:30	25:00	21:35	-	-	-					
2.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	21:30	19:20	17:50					
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26:30	24:30	21:30	-	-	-					
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:35	18:10	17:10					
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	13	16	1	-	-	Сила				
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	9	13	19					
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	33	45	9	13	18					
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	20	26	44	-	-	-					
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+8	+11	+16	Гибкость				



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

ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 20 до 24 лет включительно)

Nº п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						7 2				
		Мужчины			Женщины			ские при навык ния				
		TO	TO	Tro I	TO TO	TTO =		Физические качества, прик-ладные навыки и умения				
	Испытания (тесты) по выбору											
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	207	228	244	167	183	198	Скоростно- силовые возможности				
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	38	50	31	36	45					
	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	13	18	22	Прикладные навыки				
	весом 700 г (м)	32	36	38	-	-	-					
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:15	0:58	0:48	1:28	1:13	0:58					
	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					
6.	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30					
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30					
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 15 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7					
спо на	личество физических качеств, особностей, прикладных выков, оценка которых обходима для получения знака пичия Комплекса	5	5	6	5	5	6					
кот для	личество испытаний (тестов), горые необходимо выполнить я получения знака отличия мплекса	5	5	6	5	5	6					

