| **ТАБЛИЦА НОРМ ГТО ДЛЯ ЖЕНЩИН — 7 СТУПЕНЬ** |
| --- |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)** | Возраст (лет) | | | | | |
| 30-34 | | | 35-39 | | |
| бронза | серебро | золото | бронза | серебро | золото |
| 1. | Бег на 30 м | 7,3 | 6,8 | 5,7 | 7,9 | 7,2 | 5,9 |
| или бег на 60 м | 12,9 | 12,3 | 10,7 | 13,2 | 12,6 | 10,9 |
| 2. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 14,30 | 13,50 | 12,00 | 15,00 | 14,20 | 12,30 |
| 3. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 8 | 10 | 16 | 7 | 9 | 15 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 5 | 7 | 13 | 4 | 6 | 11 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +5 | +7 | +13 | +4 | +6 | +12 |
| **ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ** | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком 2 ногами (см) | 140 | 150 | 170 | 130 | 140 | 165 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 19 | 22 | 33 | 17 | 20 | 29 |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) | 11 | 13 | 17 | 9 | 11 | 16 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) | 23,30 | 21.30 | 19.00 | 24,40 | 22.10 | 20.30 |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности\* | 22,30 | 21,00 | 18,30 | 23,30 | 21,40 | 20,00 |
| 9. | Плавание на 50 м (мин., сек.) | 1,30 | 1,20 | 1,05 | 1,35 | 1,25 | 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 или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Туристический поход с проверкой туристических навыков | Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 10 км | | | | | |
| 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. | | | | | | | |
| **ТАБЛИЦА НОРМ ГТО ДЛЯ ЖЕНЩИН — 8 СТУПЕНЬ** | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)** | Возраст (лет) | | | | | |
| 40-44 | | | 45-49 | | |
| бронза | серебро | золото | бронза | серебро | золото |
| 1. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 16.10 | 15.10 | 13.00 | 17.20 | 16.10 | 13.40 |
| 2. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 6 | 8 | 14 | 5 | 7 | 12 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 3 | 5 | 10 | 3 | 5 | 9 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +2 | +4 | +11 | +2 | +4 | +10 |
| **ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ** | | | | | | | |
| 4. | Бег на 30 м | 8,5 | 7,9 | 6,2 | 8,7 | 8,2 | 6,5 |
| или бег на 60 м | 13,8 | 13,2 | 11,5 | 14,9 | 14,0 | 11,6 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 14 | 16 | 25 | 10 | 12 | 21 |
| 6. | Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.) | 22.30 | 20.50 | 18.00 | 23.50 | 22.30 | 19.30 |
| или кросс на 2 км по пересеченной местности\* | 17.00 | 16.00 | 13.30 | 18.00 | 17.00 | 14.30 |
| 7. | Плавание на 50 м (мин., сек.) | 1.38 | 1.28 | 1.15 | 1.40 | 1.30 | 1.20 |
| 8. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) | 13 | 16 | 22 | 10 | 13 | 20 |
| или из электронного оружия или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом | 16 | 21 | 27 | 13 | 18 | 25 |
| 9. | Туристический поход с проверкой туристических навыков | на дистанцию 5 км | | | | | |
| 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 | 5 | 7 | 5 | 5 | 7 |
| \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | |
| **ТАБЛИЦА НОРМ ГТО ДЛЯ ЖЕНЩИН — 9 СТУПЕНЬ** | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)** | Возраст (лет) | | | | | | |
| 50-54 | | | 55-59 | | | |
|  |  |  |  |  |  | |
| 1. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 18.00 | 17.00 | 14.30 | 20.00 | 19.00 | 15.50 | |
| 2. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 4 | 6 | 10 | 3 | 5 | 9 | |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 3 | 5 | 8 | 2 | 4 | 7 | |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +1 | +3 | +9 | +1 | +3 | +8 | |
| **ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ** | | | | | | | | |
| 4. | Скандинавская ходьба на 3 км | 31,00 | 30,00 | 28,00 | 32,00 | 31,00 | 29,00 | |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 8 | 11 | 18 | 7 | 9 | 15 | |
| 6. | Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.) | 26.20 | 25.20 | 22.00 | 27.00 | 26.00 | 23.40 | |
| или кросс на 2 км по пересеченной местности\* | 19.00 | 18.00 | 15.30 | 21.00 | 20.00 | 16.30 | |
| 7. | Плавание на 50 м (мин., сек.) | 1.45 | 1.35 | 1.25 | 1.50 | 1.40 | 1.30 | |
| 8. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) | 7 | 10 | 18 | 7 | 10 | 18 | |
| или из электронного оружия или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом | 10 | 15 | 23 | 10 | 15 | 23 | |
| 9. | Туристический поход с проверкой туристических навыков | на дистанцию 5 км | | | | | | |
| 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 | 5 | 7 | 5 | 5 | 7 | |
| \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | | |
| **ТАБЛИЦА НОРМ ГТО ДЛЯ ЖЕНЩИН — 10 СТУПЕНЬ** | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)** | Возраст (лет) | | | | | |
| 60-64 | | | 65-69 | | |
|  |  |  |  |  |  |
| 1. | Смешанное передвижение на 2 км.(мин., сек.) | 23.00 | 21.00 | 18.00 | 25.00 | 23.00 | 20.00 |
| или Скандинавская хотьба на 3 км (мин., сек.) | 33.00 | 32.00 | 30.00 | 35.00 | 34.00 | 32.00 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз) | 3 | 5 | 7 | 3 | 5 | 7 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +0 | +2 | +6 | -4 | -1 | +2 |
| **ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ** | | | | | | | |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 5 | 7 | 13 | 4 | 6 | 11 |
| 5. | Передвижение на лыжах на 2 км (мин., сек.) | 32,00 | 28.00 | 25.00 | 33.30 | 30.00 | 27.00 |
| или смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км\* | 34.00 | 29.00 | 26.00 | 34.30 | 31.00 | 28.00 |
| 6. | Плавание на 25 м (мин., сек.) | 3,0 | 2,40 | 2,30 | 3,0 | 2,40 | 2,30 |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 |
| \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | |

11 ступень ГТО 2019 — для женщин 70 лет и старше

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)** | Возраст от 70 лет | | |
|  |  |  |
| 1. | Смешанное передвижение на 2 км.(мин., сек.) | 28.00 | 26.00 | 22.00 |
| или Скандинавская ходьба на 3 км (мин., сек.) | 37.00 | 36.00 | 33.00 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (кол-во раз) | 2 | 4 | 6 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | -6 | -4 | 0 |
| **ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ** | | | | |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 2 | 4 | 8 |
| 5. | Передвижение на лыжах на 2 км (мин., сек.) | 35.00 | 31.00 | 28.00 |
| или смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км\* | 36.00 | 32.00 | 29.30 |
| 6. | Плавание на 25 м | 3,00 | 2,40 | 2,30 |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 6 | 6 | 6 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 4 | 4 | 5 |
| \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | |  |  |  |