**Нормы ГТО для женщин 18-29 лет (6 ступень)**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **ЖЕНЩИНЫ 18-24 года** | | | **ЖЕНЩИНЫ 25-29 лет** | | |
| **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** | **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** |
| **1.1** | Бег на 30 метров (секунд) | 5,1 | 5,7 | 5,9 | 5,4 | 6,1 | 6,4 |
| **1.2** | или бег на 60 метров (секунд) | 9,6 | 10,5 | 10,9 | 9,9 | 10,7 | 11,2 |
| **1.3** | или бег на 100 метров (секунд) | 16,4 | 17,4 | 17,8 | 17,0 | 18,2 | 18,8 |
| **2** | Бег на 2 километра (мин:сек) | 10:50 | 12:30 | 13:10 | 11:35 | 13:10 | 14:00 |
| **3.1** | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз) | 18 | 12 | 10 | 17 | 11 | 9 |
| **3.2** | или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 17 | 12 | 10 | 16 | 11 | 9 |
| **4** | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +16 см | +11 см | +8 см | +14 см | +9 см | +7 см |

**ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **ЖЕНЩИНЫ 18-24 года** | | | **ЖЕНЩИНЫ 25-29 лет** | | |
| **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** | **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** |
| **5** | Челночный бег 3х10м (секунд) | 8,2 | 8,8 | 9,0 | 8,7 | 9,0 | 9,3 |
| **6.1** | Прыжок в длину с разбега (см) | 320 | 290 | 270 | - | - | - |
| **6.2** | или прыжок в длину с места (см) | 195 | 180 | 170 | 190 | 175 | 165 |
| **7** | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 43 | 35 | 32 | 37 | 29 | 24 |
| **8** | Метание спортивного снаряда весом 500г (метров) | 21 | 17 | 14 | 18 | 15 | 13 |
| **9.1** | Бег на лыжах 3км (мин:сек) | 18:10 | 19:40 | 21:00 | 18:30 | 20:45 | 22:30 |
| **9.2** | или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек) | 17:30 | 18:30 | 19:15 | 18:00 | 20:15 | 22:00 |
| **10** | Плавание на 50м (мин:сек) | 1:00 | 1:15 | 1:25 | 1:00 | 1:15 | 1:25 |
| **11.1** | Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки) | 25 | 20 | 15 | 25 | 20 | 15 |
| **11.2** | или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки) | 30 | 25 | 18 | 30 | 25 | 18 |
| **12** | Самозащита без оружия (очки) | 26-30 | 21-25 | 15-20 | 26-30 | 21-25 | 15-20 |
| **13** | Туристический поход с проверкой туристских навыков | дистанция не менее 15 км | | | | | |

**УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Условие** | **ЖЕНЩИНЫ 18-24 года** | | | **ЖЕНЩИНЫ 25-29 лет** | | |
| **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** | **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО" | 9 | 8 | 7 | 9 | 8 | 7 |