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

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **ЖЕНЩИНЫ 30-34 года** | | | **ЖЕНЩИНЫ 35-39 лет** | | |
| **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** | **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** |
| **1.1** | Бег на 30 метров (секунд) | 5,7 | 6,8 | 7,3 | 5,9 | 7,2 | 7,9 |
| **1.2** | или бег на 60 метров (секунд) | 10,7 | 12,3 | 12,9 | 10,9 | 12,6 | 13,2 |
| **2** | Бег на 2 километра (мин:сек) | 12:00 | 13:50 | 14:30 | 12:30 | 14:20 | 15:00 |
| **3.1** | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз) | 16 | 10 | 8 | 15 | 9 | 7 |
| **3.2** | или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 13 | 7 | 5 | 11 | 6 | 4 |
| **4** | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +13 см | +7 см | +5 см | +12 см | +6 см | +4 см |

**ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **ЖЕНЩИНЫ 30-34 года** | | | **ЖЕНЩИНЫ 35-39 лет** | | |
| **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** | **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** |
| **5** | Прыжок в длину с места (см) | 170 | 150 | 140 | 165 | 140 | 130 |
| **6** | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 33 | 22 | 19 | 29 | 20 | 17 |
| **7** | Метание спортивного снаряда весом 500г (метров) | 17 | 13 | 11 | 16 | 11 | 9 |
| **8.1** | Бег на лыжах 3км (мин:сек) | 19:00 | 21:30 | 23:30 | 20:30 | 22:10 | 24:40 |
| **8.2** | или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек) | 18:30 | 21:00 | 22:30 | 20:00 | 21:40 | 23:30 |
| **9** | Плавание на 50м (мин:сек) | 1:05 | 1:20 | 1:30 | 1:10 | 1:25 | 1:35 |
| **10.1** | Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки) | 25 | 20 | 15 | 25 | 20 | 15 |
| **10.2** | или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки) | 30 | 25 | 18 | 30 | 25 | 18 |
| **11** | Туристический поход с проверкой туристских навыков | дистанция не менее 10 км | | | | | |

**УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Условие** | **ЖЕНЩИНЫ 30-34 года** | | | **ЖЕНЩИНЫ 35-39 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" | 8 | 7 | 6 | 8 | 7 | 6 |