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

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **МУЖЧИНЫ 18-24 года** | | | **МУЖЧИНЫ 25-29 лет** | | |
| **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** | **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** |
| **1.1** | Бег на 30 метров (секунд) | 4,3 | 4,6 | 4,8 | 4,6 | 5,0 | 5,4 |
| **1.2** | или бег на 60 метров (секунд) | 7,9 | 8,6 | 9,0 | 8,2 | 9,1 | 9,5 |
| **1.3** | или бег на 100 метров (секунд) | 13,1 | 14,1 | 14,4 | 13,8 | 14,8 | 15,1 |
| **2** | Бег на 3 километра (мин:сек) | 12:00 | 13:40 | 14:30 | 12:50 | 14:40 | 15:00 |
| **3.1** | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 15 | 12 | 10 | 13 | 9 | 7 |
| **3.2** | или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 44 | 32 | 28 | 39 | 25 | 22 |
| **3.3** | или рывок гири 16кг (кол-во раз) | 43 | 25 | 21 | 40 | 23 | 19 |
| **4** | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +13 см | +8 см | +6 см | +12 см | +7 см | +5 см |

**ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **МУЖЧИНЫ 18-24 года** | | | **МУЖЧИНЫ 25-29 лет** | | |
| **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** | **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** |
| **5** | Челночный бег 3х10м (секунд) | 7,1 | 7,7 | 8,0 | 7,4 | 7,9 | 8,2 |
| **6.1** | Прыжок в длину с разбега (см) | 430 | 380 | 370 | - | - | - |
| **6.2** | или прыжок в длину с места (см) | 240 | 225 | 210 | 235 | 220 | 205 |
| **7** | Метание спортивного снаряда весом 700г (метров) | 37 | 35 | 33 | 37 | 35 | 33 |
| **8** | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 48 | 37 | 33 | 45 | 35 | 30 |
| **9.1** | Бег на лыжах 5км (мин:сек) | 22:00 | 25:30 | 27:00 | 22:30 | 26:30 | 27:30 |
| **9.2** | или кросс на 5км по пересечённой местности (мин:сек) | 22:00 | 25:00 | 26:00 | 22:30 | 26:00 | 26:30 |
| **10** | Плавание на 50м (мин:сек) | 0:50 | 1:00 | 1:10 | 0:55 | 1:05 | 1:15 |
| **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** | **МУЖЧИНЫ 18-24 года** | | | **МУЖЧИНЫ 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 |