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

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **МУЖЧИНЫ 30-34 года** | | | **МУЖЧИНЫ 35-39 лет** | | |
| **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** | **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** |
| **1.1** | Бег на 30 метров (секунд) | 4,9 | 5,7 | 6,3 | 5,2 | 6,3 | 7,1 |
| **1.2** | или бег на 60 метров (секунд) | 8,9 | 11,1 | 12,1 | 9,2 | 11,5 | 12,5 |
| **2** | Бег на 3 километра (мин:сек) | 13:20 | 14:50 | 15:10 | 13:50 | 15:00 | 15:45 |
| **3.1** | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 12 | 7 | 5 | 10 | 6 | 4 |
| **3.2** | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз) | 22 | 14 | 11 | 21 | 13 | 10 |
| **3.3** | или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 32 | 19 | 16 | 29 | 17 | 13 |
| **3.4** | или рывок гири 16кг (кол-во раз) | 39 | 22 | 19 | 37 | 21 | 18 |
| **4** | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +11 см | +5 см | +3 см | +10 см | +4 см | +2 см |

**ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **МУЖЧИНЫ 30-34 года** | | | **МУЖЧИНЫ 35-39 лет** | | |
| **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** | **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** |
| **5** | Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 200 | 225 | 205 | 195 |
| **6** | Метание спортивного снаряда весом 700г (метров) | 34 | 29 | 27 | 34 | 29 | 27 |
| **7** | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 41 | 31 | 26 | 39 | 29 | 24 |
| **8.1** | Бег на лыжах 5км (мин:сек) | 23:30 | 27:00 | 29:00 | 25:50 | 29:50 | 31:50 |
| **8.2** | или кросс на 5км по пересечённой местности (мин:сек) | 23:00 | 26:30 | 28:00 | 25:00 | 28:00 | 29:00 |
| **9** | Плавание на 50м (мин:сек) | 0:55 | 1:05 | 1:15 | 1:00 | 1:15 | 1:20 |
| **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** | **МУЖЧИНЫ 30-34 года** | | | **МУЖЧИНЫ 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 |