



# НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

## СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 18 до 19 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания<br>(теста) | Нормативы                                                                         |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     | Физические<br>качества,<br>прикладные<br>навыки<br>и умения |
|----------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|          |                                      | Юноши                                                                             |                                                                                   |                                                                                   | Девушки                                                                            |                                                                                     |                                                                                     |                                                             |
|          |                                      |  |  |  |  |  |  |                                                             |

### Обязательные испытания (тесты)

|    |                                                                                  |       |       |       |       |       |       |                           |
|----|----------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------------------------|
| 1. | Бег на 60 м (с)                                                                  | 8,9   | 8,4   | 7,9   | 10,7  | 9,9   | 9,2   | Скоростные<br>возможности |
|    | Бег на 100 м (с)                                                                 | 14,8  | 14,1  | 13,2  | 17,9  | 16,9  | 15,8  |                           |
| 2. | Бег на 2000 м (мин, с)                                                           | -     | -     | -     | 12:20 | 11:05 | 9:40  | Выносливость              |
|    | Бег на 3000 м (мин, с)                                                           | 15:20 | 14:10 | 12:20 | -     | -     | -     |                           |
|    | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)                                                    | -     | -     | -     | 20:30 | 18:40 | 16:40 |                           |
|    | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)                                                    | 28:00 | 25:40 | 23:30 | -     | -     | -     |                           |
|    | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)                           | -     | -     | -     | 19:20 | 17:40 | 16:10 |                           |
|    | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)                           | 27:00 | 25:00 | 23:00 | -     | -     | -     |                           |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)                     | 8     | 12    | 15    | -     | -     | -     | Сила                      |
|    | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)           | -     | -     | -     | 10    | 14    | 20    |                           |
|    | Рывок гири 16 кг (количество раз)                                                | 14    | 19    | 35    | -     | -     | -     |                           |
|    | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                  | 25    | 32    | 43    | 8     | 12    | 17    |                           |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +6    | +8    | +13   | +7    | +9    | +16   | Гибкость                  |

### Испытания (тесты) по выбору

|                                                                                                                                  |                                                                                                                                              |       |       |       |       |       |       |                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------------------------------------|
| 5.                                                                                                                               | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                                                                             | 192   | 213   | 233   | 157   | 173   | 188   | Скоростно-<br>силовые<br>возможности |
|                                                                                                                                  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)                                                                     | 34    | 41    | 51    | 31    | 37    | 45    |                                      |
| 6.                                                                                                                               | Метание спортивного снаряда:<br>весом 500 г (м)                                                                                              | -     | -     | -     | 13    | 16    | 20    | Прикладные<br>навыки                 |
|                                                                                                                                  | весом 700 г (м)                                                                                                                              | 27    | 29    | 36    | -     | -     | -     |                                      |
|                                                                                                                                  | Плавание на 50 м (мин, с)                                                                                                                    | 1:17  | 1:03  | 0:49  | 1:30  | 1:16  | 1:00  |                                      |
|                                                                                                                                  | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15    | 20    | 25    | 15    | 20    | 25    |                                      |
|                                                                                                                                  | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»                                                           | 18    | 25    | 30    | 18    | 25    | 30    |                                      |
|                                                                                                                                  | Самозащита без оружия (очки)                                                                                                                 | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |                                      |
|                                                                                                                                  | Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)                                           | 3     | 5     | 7     | 3     | 5     | 7     |                                      |
| Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса |                                                                                                                                              | 5     | 5     | 6     | 5     | 5     | 6     |                                      |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса                                |                                                                                                                                              | 5     | 5     | 6     | 5     | 5     | 6     |                                      |

