

**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**



**VIII ступень  
(возрастная группа от 20 до 24 лет)**

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		■	■	■	■	■	■
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 60 м (с)	9,1	8,5	8,0	11,1	10,3	9,5
	Бег на 100 м (с)	15,8	14,4	13,9	18,1	17,1	16,2
2.	Бег на 1000 м (мин, с)				4:35	4:15	4:00
	Бег на 2000 м (мин, с)				13:25	12:15	10:40
	Бег на 3000 м (мин, с)	14:50	13:20	12:00			
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)				21:30	19:20	17:50
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:30	25:00	21:35			
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	13	16			
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)				9	13	19
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	20	26	44			
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	33	45	9	13	18
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+8	+11	+16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	207	228	244	167	183	198
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	38	50	31	36	45
6.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)				13	18	22
	весом 700 г (м)	32	36	38			
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:15	0:58	0:48	1:28	1:13	0:58
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	15	20	25	15	20	25
	Туристический поход с проверкой туристических навыков протяженностью не менее 15 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса ГТО		5	5	6	5	5	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО		5	5	6	5	5	6