

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



**IX ступень
(возрастная группа от 25 до 29 лет)**

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

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	9,6	9,0	8,1	11,4	10,5	9,8
	Бег на 100 м (с)	15,3	14,6	13,6	19,1	17,9	16,7
2.	Бег на 1000 м (мин, с)				5:10	4:40	4:20
	Бег на 2000 м (мин, с)				14:20	12:50	11:15
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:20	12:30			
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)				23:00	20:20	18:10
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	28:00	26:00	22:00			
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	10	14			
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)				8	12	18
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	18	24	41			
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	21	25	40	8	12	17
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+5	+7	+12	+7	+9	+14
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	202	223	239	163	178	193
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	29	36	47	23	30	38
6.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)				12	16	19
	весом 700 г (м)	32	36	38			
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:17	1:03	0:53	1:30	1:15	0:59
	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