

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



**X ступень
(возрастная группа от 30 до 34 лет)**

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

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
		■	■	■	■	■	■
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	12,3	10,9	8,8	13,1	12,1	10,5
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	5:02	4:06	3:45	6:19	5:24	4:40
	Бег на 2000 м (мин, с)				14:50	13:30	11:45
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:30	14:30	13:00			
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)				24:00	21:00	18:40
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	29:30	26:30	23:00			
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	8	13			
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	15	23	7	11	17
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	18	22	40			
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	15	19	33	5	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+11	+5	+7	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	197	213	234	138	152	173
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	25	32	42	18	23	34
6.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)				10	14	18
	весом 700 г (м)	26	30	35			
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:22	1:05	0:55	1:35	1:18	1:03
	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 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7
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