

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



**VII ступень
(возрастная группа от 18 до 19 лет)**

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

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		■	■	■	■	■	■
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	8,9	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2
	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
	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			
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15			
	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
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	233	157	173	188
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	41	51	31	37	45
6.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)				13	16	20
	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 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
	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