

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



**XI ступень
(возрастная группа от 35 до 39 лет)**

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

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
		■	■	■	■	■	■
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	12,7	11,3	9,1	13,4	12,4	10,7
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	5:13	4:17	3:55	6:54	5:52	5:00
	Бег на 2000 м (мин, с)				15:20	14:00	12:10
	Бег на 3000 м (мин, с)	16:05	14:40	13:30			
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)				25:10	21:40	20:00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	32:20	29:20	25:20			
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	7	11			
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	14	22	6	10	16
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	17	22	38			
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	30	4	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+10	+4	+6	+12
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	208	228	128	142	167
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	23	30	40	15	21	30
6.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)				8	12	17
	весом 700 г (м)	25	30	35			
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:27	1:11	0:58	1:40	1:23	1:07
	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