

6-я ступень (16 - 17 лет) Испытания (тесты)		-Normativov.net- Нормы ГТО с 2023 г.						
		Юноши			Девушки			
								
Обязательные испытания								
1	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	скорость
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
2	Бег на 2000 м (мин,с)	-	-	-	12:25	11:10	9:45	выносливость
	Бег на 3000 м (мин,с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин,сек)	-	-	-	20:30	18:35	16:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин,сек)	27:55	25:45	23:40	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	-	-	-	19:25	17:35	16:05	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, к-во раз	8	12	15	-	-	-	сила
	Подтягивание из виса лежа на перекладине 90 см, к-во раз	-	-	-	10	14	20	
	Рывок гири 16 кг, к-во раз	14	19	34	-	-	-	
	Отжимания в упоре лежа, к-во раз	25	32	43	8	12	17	
4	Наклон вперед стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи, см	+6	+8	+13	+7	+9	+16	гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	192	213	235	157	173	188	скоростно силовые
	Подъемы туловища лежа на спине за 1 мин, к-во раз	35	41	51	32	37	45	
6	Метание спорт.снаряда весом 500г. (м)	-	-	-	12	17	22	прикладные
	весом 700г, м	27	30	36	-	-	-	
	Плавание на 50 м, мин,сек	1:20	1:05	0:49	1:45	1:18	1:00	
	Стрельба сидя или стоя с упором локтей из пневм. винтовки на 10 м с открытым прицелом, очков	14	20	25	14	20	25	
	или из пневм.винтовки с диоптр. прицелом, либо электр оружия, очков	17	25	30	18	25	30	
	Тур.поход не менее 10 км, к-во навыков	3	5	7	3	5	7	
Количество оцениваемых качеств		6	6	6	6	6	6	
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		5	5	6	5	5	6	

7-я ступень (18 - 19 лет) Испытания (тесты)		-Normativov.net- Нормы ГТО с 2023 г.						
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания								
1	Бег на 60 м (с)	8,9	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	скорость
	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	выносливость
	Бег на 3000 м (мин,с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин,сек)	-	-	-	20:30	18:40	16:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин,сек)	28:00	25:40	23:30	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	-	-	-	19:20	17:40	16:10	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, к-во раз	8	12	15	-	-	-	сила
	Подтягивание из виса лежа на перекладине 90 см, к-во раз	-	-	-	10	14	20	
	Рывок гири 16 кг, к-во раз	14	19	35	-	-	-	
	Отжимания в упоре лежа, к-во раз	25	32	43	8	12	17	
4	Наклон вперед стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи, см	+6	+8	+13	+7	+9	+16	гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	192	213	233	157	173	188	скоростно силовые
	Подъемы туловища лежа на спине за 1 мин, к-во раз	35	41	51	32	37	45	
6	Метание спорт.снаряда весом 500г. (м)	-	-	-	13	16	20	прикладные
	весом 700г, м	27	29	36	-	-	-	
	Плавание на 50 м, мин,сек	1:17	1:03	0:49	1:30	1:16	1:00	
	Стрельба сидя или стоя с упором локтей из пневм. винтовки на 10 м с открытым прицелом, очков	15	20	25	15	20	25	
	или из пневм.винтовки с диоптр. прицелом, либо электр оружия, очков	18	25	30	18	25	30	
	Тур.поход не менее 10 км, к-во навыков	3	5	7	3	5	7	
Количество оцениваемых качеств		6	6	6	6	6	6	
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		5	5	6	5	5	6	

8-я ступень (20-24 лет) Испытания (тесты)		-Normativov.net- Нормы ГТО с 2023 г.						
		Мужчины			Женщины			
								
Обязательные испытания								
1	Бег на 60 м (с)	9,1	8,5	8,0	11,1	10,3	9,5	скорость
	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	выносливость
	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,сек)	-	-	-	21:30	19:20	17:50	
	Бег на лыжах на 5 км (мин,сек)	27:30	25:00	21:35	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	-	-	-	19:35	18:10	17:10	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	26:30	24:30	21:30	-	-	-	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, к-во раз	9	13	16	-	-	-	сила
	Подтягивание из виса лежа на перекладине 90 см, к-во раз	-	-	-	9	13	19	
	Рывок гири 16 кг, к-во раз	20	26	44	-	-	-	
	Отжимания в упоре лежа, к-во раз	25	32	43	8	12	17	
4	Наклон вперед стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи, см	+6	+8	+13	+8	+11	+16	гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	207	228	244	167	183	198	скоростно силовые
	Подъемы туловища лежа на спине за 1 мин, к-во раз	32	38	50	31	36	45	
6	Метание спорт.снаряда весом 500г. (м)	-	-	-	13	18	22	прикладные
	весом 700г, м	32	36	38	-	-	-	
	Плавание на 50 м, мин,сек	1:15	0:58	0:48	1:28	1:13	0:58	
	Стрельба сидя или стоя с упором локтей из пневм. винтовки на 10 м с открытым прицелом, очков	15	20	25	15	20	25	
	или из пневм.винтовки с диоптр. прицелом, либо электр оружия, очков	18	25	30	18	25	30	
	Самозащита без оружия, очки	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
Тур.поход не менее 10 км, к-во навыков	3	5	7	3	5	7		
Количество оцениваемых качеств		6	6	6	6	6	6	
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		5	5	6	5	5	6	