









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

**VII. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 30 до 39 лет)*
ЖЕНЩИНЫ**

| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---------------------------------------|--|---|---|---|---|---|---|
| | | от 30 до 34 лет | | | от 35 до 39 лет | | |
| | |  |  |  |  |  |  |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 7,3 | 6,8 | 5,7 | 7,9 | 7,2 | 5,9 |
| | или бег на 60 м (с) | 12,9 | 12,3 | 10,7 | 13,2 | 12,6 | 10,9 |
| 2. | Бег на 2000 м (мин, с) | 14.30 | 13.50 | 12.00 | 15.00 | 14.20 | 12.30 |
| 3. | Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 8 | 10 | 16 | 7 | 9 | 15 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 5 | 7 | 13 | 4 | 6 | 11 |
| 4. | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +5 | +7 | +13 | +4 | +6 | +12 |



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

**VII. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 30 до 39 лет)*
ЖЕНЩИНЫ**

| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
|--|--|---|---|---|---|---|---|
| | | от 30 до 34 лет | | | от 35 до 39 лет | | |
| | |  |  |  |  |  |  |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 140 | 150 | 170 | 130 | 140 | 165 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) | 19 | 22 | 33 | 17 | 20 | 29 |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) | 11 | 13 | 17 | 9 | 11 | 16 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)** | 23.30 | 21.30 | 19.00 | 24.40 | 22.10 | 20.30 |
| | или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с) | 22.30 | 21.00 | 18.30 | 23.30 | 21.40 | 20.00 |
| 9. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.30 | 1.20 | 1.05 | 1.35 | 1.25 | 1.10 |
| 10. | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия» | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км) | 10 | | | | | |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс) | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 34 и 39 лет включительно.

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.