



МИНСПОРТ  
РОССИИ



Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»



ФЕДЕРАЛЬНАЯ  
ДИРЕКЦИЯ  
СПОРТМЕРОПРИЯТИЙ

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

### СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 18 до 19 лет)

| №<br>п/п                       | Наименование испытания<br>(теста)                                                         | Нормативы                                                                         |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Физические<br>качества, прик-<br>ладные навыки<br>и умения |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|                                |                                                                                           | Юноши                                                                             |                                                                                    |                                                                                     | Девушки                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                                                            |
|                                |                                                                                           |  |  |  |  |  |  |                                                            |
| Обязательные испытания (тесты) |                                                                                           |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                            |
| 1.                             | Бег на 60 м (с)                                                                           | 8,9                                                                               | 8,4                                                                                | 7,9                                                                                 | 10,7                                                                                | 9,9                                                                                 | 9,2                                                                                 | Скоростные<br>возможности                                  |
|                                | 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<br>(мин, с)                                                          | -                                                                                 | -                                                                                  | -                                                                                   | 20:30                                                                               | 18:40                                                                               | 16:40                                                                               |                                                            |
|                                | Бег на лыжах на 5 км<br>(мин, с)                                                          | 28:00                                                                             | 25:40                                                                              | 23:30                                                                               | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   |                                                            |
|                                | Кросс на 3 км (бег по<br>пересеченной местности)<br>(мин, с)                              | -                                                                                 | -                                                                                  | -                                                                                   | 19:20                                                                               | 17:40                                                                               | 16:10                                                                               |                                                            |
|                                | Кросс на 5 км (бег по<br>пересеченной местности)<br>(мин, с)                              | 27:00                                                                             | 25:00                                                                              | 23:00                                                                               | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   |                                                            |
| 3.                             | Подтягивание из виса на<br>высокой перекладине<br>(количество раз)                        | 8                                                                                 | 12                                                                                 | 15                                                                                  | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   | Сила                                                       |
|                                | Подтягивание из виса<br>лежа на низкой<br>перекладине 90 см<br>(количество раз)           | -                                                                                 | -                                                                                  | -                                                                                   | 10                                                                                  | 14                                                                                  | 20                                                                                  |                                                            |
|                                | Рывок гири 16 кг<br>(количество раз)                                                      | 14                                                                                | 19                                                                                 | 35                                                                                  | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   |                                                            |
|                                | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу<br>(количество раз)                     | 25                                                                                | 32                                                                                 | 43                                                                                  | 8                                                                                   | 12                                                                                  | 17                                                                                  |                                                            |
| 4.                             | Наклон вперед из<br>положения стоя на<br>гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи – см) | +6                                                                                | +8                                                                                 | +13                                                                                 | +7                                                                                  | +9                                                                                  | +16                                                                                 | Гибкость                                                   |



8-800-350-00-00



www.gto.ru



vk.com/vfsg\_gto



МИНСПОРТ  
РОССИИ



Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»



ФЕДЕРАЛЬНАЯ  
ДИРЕКЦИЯ  
СПОРТМЕРОПРИЯТИЙ

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

### СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 18 до 19 лет)

| №<br>п/п                                                                                                                         | Наименование испытания<br>(теста)                                                                                                            | Нормативы                                                                         |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Физические<br>качества, прик-<br>ладные навыки<br>и умения |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                  |                                                                                                                                              | Юноши                                                                             |                                                                                    |                                                                                     | Девушки                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                                                            |
|                                                                                                                                  |                                                                                                                                              |  |  |  |  |  |  |                                                            |
| Испытания (тесты) по выбору                                                                                                      |                                                                                                                                              |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                            |
| 5.                                                                                                                               | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                                                                             | 192                                                                               | 213                                                                                | 233                                                                                 | 157                                                                                 | 173                                                                                 | 188                                                                                 | Скоростно-силовые<br>возможности                           |
|                                                                                                                                  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)                                                                     | 34                                                                                | 41                                                                                 | 51                                                                                  | 31                                                                                  | 37                                                                                  | 45                                                                                  |                                                            |
| 6.                                                                                                                               | Метание спортивного снаряда:<br>весом 500 г (м)                                                                                              | -                                                                                 | -                                                                                  | -                                                                                   | 13                                                                                  | 16                                                                                  | 20                                                                                  | Прикладные навыки                                          |
|                                                                                                                                  | 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 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                                                                                  |                                                            |
|                                                                                                                                  | Самозащита без оружия (очки)                                                                                                                 | 15-20                                                                             | 21-25                                                                              | 26-30                                                                               | 15-20                                                                               | 21-25                                                                               | 26-30                                                                               |                                                            |
|                                                                                                                                  | Туристский поход с проверкой туристских 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 |                                                                                                                                              | 5                                                                                 | 5                                                                                  | 6                                                                                   | 5                                                                                   | 5                                                                                   | 6                                                                                   |                                                            |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса                                |                                                                                                                                              | 5                                                                                 | 5                                                                                  | 6                                                                                   | 5                                                                                   | 5                                                                                   | 6                                                                                   |                                                            |



8-800-350-00-00



www.gto.ru



vk.com/vfsk\_gto