



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)

ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 25 до 29 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 60 м (с)	9,6	9,0	8,1	11,4	10,5	9,8	Скоростные возможности
	Бег на 100 м (с)	15,3	14,6	13,6	19,1	17,9	16,7	
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	5:10	4:40	4:20	Выносливость
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:20	12:30	-	-	-	
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	14:20	12:50	11:15	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	28:00	26:00	22:00	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	23:00	20:20	18:10	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:30	22:00	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	22:30	19:50	17:40	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	10	14	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	8	12	18	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	21	25	40	8	12	17	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	18	24	41	-	-	-	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	5+	+7	+12	+7	+9	+14	Гибкость



8-800-350-00-00



www.gto.ru



vk.com/vfsk_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)

ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 25 до 29 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
								
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	202	223	239	163	178	193	Скоростно- силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	29	36	47	23	30	38	
6.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	12	16	19	Прикладные навыки
	весом 700 г (м)	32	36	38	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:17	1:03	0:53	1:30	1:15	0:59	
	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 15 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