**VI СТУПЕНЬ — Нормы ГТО   
(для мужчин 18-29 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний  (тесты)** мужчины | **Возраст**(мужчины) | | | | | |
| 18-24 (лет) | | | 25-29 (лет) | | |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | бронзовый  значок | серебряный  значок | золотой  значок | бронзовый  значок | серебряный  значок | золотой  значок |
| 1. | Бег на 100 м (сек.) | 15,1 | 14,8 | 13,5 | 15,0 | 14,6 | 13,9 |
| 2. | Бег на 3 км (мин., сек.) | 14.00 | 13.30 | 12.30 | 14.50 | 13.50 | 12.10 |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 380 | 390 | 430 | - | - | - |
| или прыжок в длину с места  толчком двумя ногами (см) | 215 | 230 | 240 | 225 | 230 | 240 |
| 4. | Подтягивание из виса  на высокой перекладине (кол-во раз) | 9 | 10 | 13 | 9 | 10 | 12 |
| или рывок гири (кол-во раз) | 20 | 30 | 40 | 20 | 30 | 40 |
| 5. | Наклон вперед из положения стоя  с прямыми ногами  на гимнастической скамье (см) | +6 | +7 | +13 | +5 | +6 | +10 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 6. | Метание спортивного снаряда  весом 700 г (м) | 33 | 35 | 37 | 33 | 35 | 37 |
| 7. | Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.) | 26.30 | 25.30 | 23.30 | 27.00 | 26.00 | 24.00 |
| или кросс на 5 км  по пересеченной местности \* | Без учета времени | | | | | |
| 8. | Плавание на 50 м (мин., сек.) | Без учета | | 0.42 | Без учета | | 0.43 |
| 9. | Стрельба из пневматической винтовки  из положения сидя или стоя  с опорой локтей о стол или стойку,  дистанция — 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия  из положения сидя или стоя  с опорой локтей о стол или стойку,  дистанция — 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 10. | Туристический поход  с проверкой туристических навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | |
| Кол-во видов испытаний  видов (тестов) в возрастной группе | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Кол-во испытаний (тестов),  которые необходимо выполнить  для получения знака отличия Комплекса \*\* | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на с | | | | | | | |