

**ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА "ГОТОВ
К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" (ГТО)**

VII. СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 30 до 39 лет) ""

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

1. Испытания (тесты), нормативы

МУЖЧИНЫ

N п/ п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		возрастная подгруппа от 30 до 34 лет			возрастная подгруппа от 35 до 39 лет		
		Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золот ой знак	Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золот ой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,7	4,9	7,1	6,3	5,2
	или бег на 60 м (с)	12,1	11,1	8,9	12,5	11,5	9,2
2.	Бег на 3000 м (мин, с)	15.10	14.50	13.20	15.45	15.00	13.50
3.	Подтягивани е из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	7	12	4	6	10
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	14	22	10	13	21
	или сгибание и разгибание	16	19	32	13	17	29

	рук в упоре лежа на полу (количество раз)						
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	19	22	39	18	21	37
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическ ой скамье (от уровня скамьи - см)	+3	+5	+11	+2	+4	+10
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	195	205	225
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	29	34	27	29	34
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	31	41	24	29	39
8.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с) "****"	29.00	27.00	23.30	31.50	29.50	25.50
	или кросс на 5 км (бег по пересеченно	28.00	26.30	23.00	29.00	28.00	25.00

	й местности) (мин, с)						
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.55	1.20	1.15	1.00
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматичес кой винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
10	или из пневматичес кой винтовки с диоптрическ им прицелом, либо "электронног о оружия"	18	25	30	18	25	30
11	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженно сть не менее, . км)	10					

ЖЕНЩИНЫ

N п/ п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		возрастная подгруппа от 30 до 34 лет	возрастная подгруппа от 35 до 39 лет

		Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золот ой знак	Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золот ой знак
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.	Подтягивани е из виса 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 вперед из положения стоя на гимнастическ ой скамье (от уровня скамьи - см)	+5	+7	+13	+4	+6	+12
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	150	170	130	140	165
6.	Поднимание туловища из	19	22	33	17	20	29

	положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)						
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 пересеченно й 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 пневматичес кой винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматичес кой винтовки с диоптрическ им прицелом, либо	18	25	30	18	25	30

"электронно о оружия"						
Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженно 11 сть не менее, . км)	10					

 "***" Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирован ия	Мужчины			Женщины		
	Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золото й знак	Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золото й знак
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
Количество испытаний (тестов), которые необходим о выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	7	8	6	7	8

Необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных способностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными

навыками.

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

N п/п	Виды двигательной деятельности	Минимальный временной объем в неделю, не менее мин
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	В процессе трудовой деятельности (физкультминутки, динамические паузы, спортивный час, производственная гимнастика, игровая и соревновательная деятельность)	100
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, полиатлону, спортивной гимнастике, спортивному туризму, гиревому спорту, тяжелой атлетике, единоборствам, фитнесу, техническим, военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях	140
4.	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности	260
В период отпусков ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		