



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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом**

**ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 18 до 29 лет включительно)  
МУЖЧИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
1	Бег на 60 м (с)	14,0	13,8	13,2	14,2	14,0	13,8
	или бег на 100 м (с)	22,8	21,7	21,0	23,0	22,4	22,0
2	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.5	2	2.3	1.8	2.2	2.5
	или плавание без учета времени (м)	30	40	50	30	40	50
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	7	9	11	10	12	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	18	20	25	19	21	26
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+3	+4	+1	+2	+3



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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом**

**ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 18 до 29 лет включительно)  
МУЖЧИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5	Метание мяча весом 150 г (м)	17	21	23	20	25	27
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	14	16	18	13	15	17
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	8	9	10	7	8	9
	или стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, 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
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств							