



**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)
ЖЕНЩИНЫ**







№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
Испытания (тесты) по выбору							
1	Бег на 60 м (с)	16,0	14,6	13,4	16,2	15,0	14,0
	или бег на 100 м (с)	27,8	26,8	25,8	29,0	27,0	26,8
2	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.2	1.6	2	1.5	1.8	2.2
	или плавание без учета времени (м)	25	30	35	25	30	35
3	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	10	12	14	11	13	15
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+4	+5	+2	+3	+4



**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)
ЖЕНЩИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
							
Испытания (тесты) по выбору							
5	Метание мяча весом 150 г (м)	15	17	19	17	18	20
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	12	14	17	11	13	16
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		10	10	10	10	10	10
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							