









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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом







**СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 30 до 39 лет включительно)
МУЖЧИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
							
Испытания (тесты) по выбору							
1	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.3	1.8	2.2	1.3	1.8	2.2
	или плавание без учета времени (м)	25	35	45	25	35	45
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	7	9	11	4	5	7
	или сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	17	19	24	15	17	22
3	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+1	+2	0	+1	+2



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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом
СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 30 до 39 лет включительно)
МУЖЧИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
							
Испытания (тесты) по выбору							
4	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	30	20	23	25
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	12	14	16	11	13	15
5	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	7	8	6	7	8
	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		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	5	5	5	5
Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пяти физических качеств							