



**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)  
ЖЕНЩИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
1	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1	1.6	1.8	1	1.6	1.8
	или плавание без учета времени (м)	20	25	30	20	25	30
2	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	5	7	11	4	6	9
3	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+2	+3	+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  
СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 30 до 39 лет включительно)  
ЖЕНЩИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
							
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
4	Метание мяча весом 150 г (м)	18	19	21	13	15	17
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	10	12	15	9	11	14
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		8	8	8	8	8	8
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							