









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


**VIII. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 40 до 49 лет)*
МУЖЧИНЫ**

| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---------------------------------------|--|---|---|---|---|---|---|
| | | от 40 до 44 лет | | | от 45 до 49 лет | | |
| | |  |  |  |  |  |  |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 2000 м (мин,с) | 13.00 | 12.00 | 10.00 | 13.20 | 12.15 | 10.30 |
| 2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 4 | 6 | 9 | 3 | 5 | 8 |
| | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 9 | 12 | 20 | 7 | 10 | 18 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) | 13 | 17 | 28 | 11 | 15 | 27 |
| | или рывок гири 16 кг (количество раз) | 14 | 17 | 28 | 9 | 11 | 23 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +1 | +3 | +9 | 0 | +2 | +8 |



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

**VIII. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 40 до 49 лет)*
МУЖЧИНЫ**

| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
|--|--|---|---|---|---|---|---|
| | | от 40 до 44 лет | | | от 45 до 49 лет | | |
| | |  |  |  |  |  |  |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 4. | Бег на 30 м (с) | 7,9 | 7,3 | 5,6 | 8,1 | 7,6 | 6,0 |
| | или бег на 60 м (с) | 12,8 | 12,0 | 9,6 | 14,4 | 13,5 | 11,1 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) | 22 | 27 | 35 | 19 | 24 | 31 |
| 6. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)** | 37.00 | 34.40 | 28.10 | 40.00 | 37.00 | 31.00 |
| | или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с) | 22.00 | 20.30 | 16.30 | 23.00 | 21.00 | 17.00 |
| 7. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.20 | 1.10 | 1.00 | 1.25 | 1.15 | 1.05 |
| 8. | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 13 | 16 | 25 | 10 | 13 | 25 |
| | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия» | 16 | 21 | 30 | 13 | 18 | 30 |
| 9. | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км) | 5 | | | | | |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс) | | 5 | 5 | 7 | 5 | 5 | 7 |

* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 44 и 49 лет включительно.

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.