Внимание!

Приглашаем студентов колледжа принять участие

в «Фестивале ГТО»

№	Мероприятие	Дата	Место, предполагаемое время	Целевая аудитория
1.	Фестиваль ГТО (подтягивание, гибкость, пресс 1 мин)	19.03 2025	Спортивный зал 17.30-19.10	Все желающие (1день)
2	Фестиваль ГТО (прыжки в длину с места, отжимание)	20.03.2025	Тренажерный зал 17.30-19.10	Все желающие (2 день)

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

ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы: Юноши			Девушки		
	Испытания (тесты) по выбору						
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	41	51	32	37	45
6.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	17	17	22
6.	весом 700 г (м)	27	30	36	-	-	-
6.	Плавание на 50 м (мин, с)	1:20	1:05	0:49	1:45	1:18	1:00
6.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стенку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
6.	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо электронного оружия	18	23	30	18	25	30
6.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
6.	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6

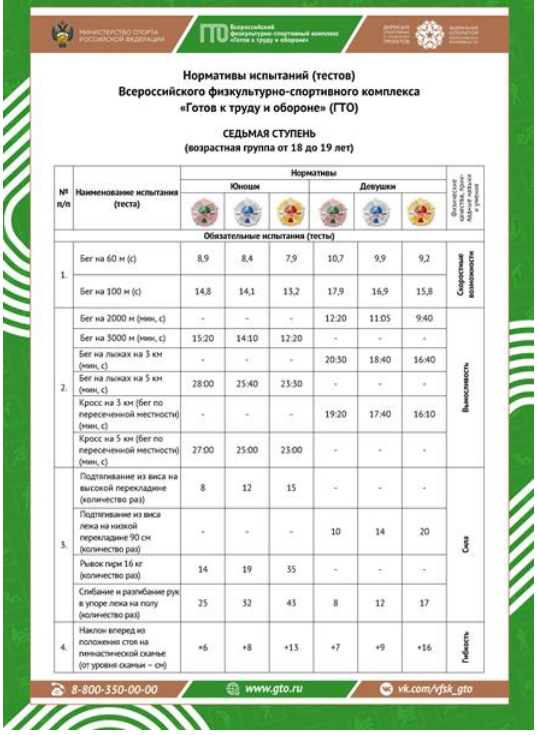
8-800-350-00-00 www.gto.ru vk.com/vfsk_gto

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

СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 19 лет)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы: Юноши			Девушки		
	Испытания (тесты) по выбору						
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	233	157	173	188
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	41	51	31	37	45
6.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
6.	весом 700 г (м)	27	29	36	-	-	-
6.	Плавание на 50 м (мин, с)	1:17	1:03	0:49	1:30	1:16	1:00
6.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
6.	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо электронного оружия	18	25	30	18	25	30
6.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
6.	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6

8-800-350-00-00 www.gto.ru vk.com/vfsk_gto

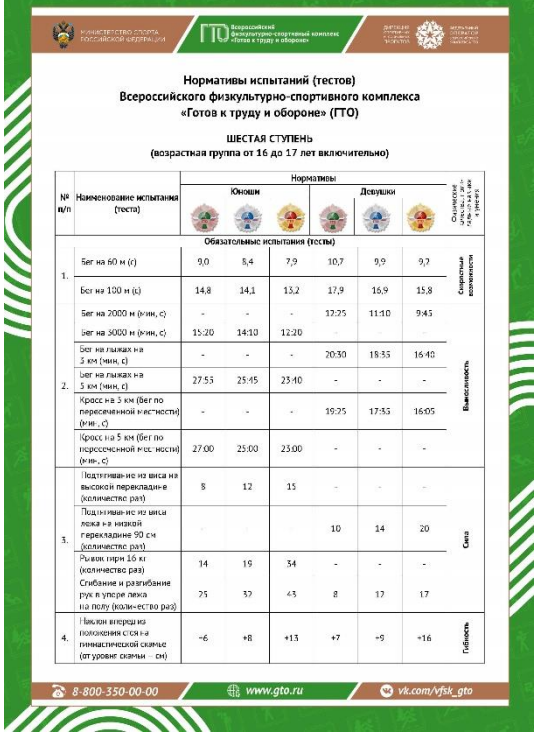


Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 19 лет)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы: Юноши			Девушки		
	Обязательные испытания (тесты)						
1.	Бег на 60 м (с)	8,9	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2
1.	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:20	11:05	9:40
2.	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-
2.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:40	16:40
2.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	28:00	25:40	23:30	-	-	-
2.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:20	17:40	16:10
2.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20
3.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	35	-	-	-
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16

8-800-350-00-00 www.gto.ru vk.com/vfsk_gto



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

ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы: Юноши			Девушки		
	Обязательные испытания (тесты)						
1.	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,7
1.	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:25	11:10	9:45
2.	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-
2.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:35	16:40
2.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:53	25:45	23:40	-	-	-
2.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:25	17:35	16:05
2.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20
3.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	34	-	-	-
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16

8-800-350-00-00 www.gto.ru vk.com/vfsk_gto