



7 ступень - Нормы ГТО для мужчин 30-39 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Возраст (лет) | | | | | |
|---|---|---|-------|-------|-----------|-------|-------|
| | | 30-34 | | | 35-39 | | |
| | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| 1. | Бег на 3 км (мин., сек.) | 15.10 | 14.20 | 12.50 | 15.30 | 14.40 | 13.10 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см) | 220 | 225 | 235 | 210 | 215 | 225 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 4 | 6 | 9 | 4 | 5 | 8 |
| | или рывок гири (кол-во раз) | 20 | 30 | 40 | 20 | 30 | 40 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | до пола | +4 | +6 | до пола | +2 | +4 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 31 | 33 | 36 | 30 | 32 | 35 |
| 6. | Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.) | 27.30 | 27.00 | 26.00 | 30.00 | 29.00 | 27.00 |
| | или кросс на 5 км по пересеченной местности* | Без учета времени | | | | | |
| 7. | Плавание на 50 м (мин., сек.) | Без учета | | 0.45 | Без учета | | 0.48 |
| 8. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 9. | Туристический поход с проверкой туристических навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | | 6 | 7 | 7 | 5 | 6 | 7 |
| * Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| ** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | |

[Значки ГТО 6-ой ступени](#)

[Значки ГТО 8-ой ступени](#)