



6 степень – Нормы ГТО для женщин 18-29 лет

 - бронзовый значок

 - серебряный значок

 - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
							
1.	Бег на 100 м (сек.) ...	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин., сек.) ...	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) ...	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) ...	10	12	14	10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) ...	+8	+11	+16	+7	+9	+13

5.	Прыжок в длину с разбега (см) ...	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) ...	170	180	195	165	175	190
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	34	40	47	30	35	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) ...	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) ...	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин., сек.) ...	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Безучета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.) ...	Безучета		1.10	Безучета		1.14
10.	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	18	25	30	18	25	30