**6 ступень - Нормы ГТО для мужчин 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.) | 15,1 | 14,8 | 13,5 | 15,0 | 14,6 | 13,9 |
| 2. | Бег на 3 км (мин., сек.) | 14.00 | 13.30 | 12.30 | 14.50 | 13.50 | 12.10 |
| 3. | * Прыжок в длину с разбега (см)
 | 380 | 390 | 430 | - | - | - |
| * или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
 | 215 | 230 | 240 | 225 | 230 | 240 |
| 4. | * Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)
 | 9 | 10 | 13 | 9 | 10 | 12 |
| * или рывок гири (кол-во раз)
 | 20 | 30 | 40 | 20 | 30 | 40 |
| 5. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +6 | +7 | +13 | +5 | +6 | +10 |
| **Испытания (тесты) по выбору** |
| 6. | * Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)
 | 33 | 35 | 37 | 33 | 35 | 37 |
| 7. | * Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)
 | 26.30 | 25.30 | 23.30 | 27.00 | 26.00 | 24.00 |
| или кросс на 5 км по пересеченной местности\* | Без учета времени |
| 8. | * Плавание на 50 м (мин., сек.)
 | Без учета | 0.42 | Без учета | 0.43 |
| 9. | * 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 |
| 10. | * Туристический поход с проверкой туристических навыков
 | В соответствии с возрастными требованиями |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| \* Для бесснежных районов страны |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. |