









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







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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины от 40 до 44 лет			Мужчины от 45 до 49 лет		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2 км (мин, с)	14.00	12.40	10.00	14.30	13.10	10.15
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	9	3	5	8
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	14	17	28	9	11	23
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	17	29	11	15	28
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+9	0	+2	+9



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

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины от 40 до 44 лет			Мужчины от 45 до 49 лет		
							
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	24	28	35	22	27	31
5.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	37.00	34.40	28.10	40.00	37.00	30.00
	или кросс по пересеченной местности на 3 км * (мин, с)	22.00	20.30	16.30	23.00	21.00	17.00
6.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.20	1.10	0.48	1.25	1.15	0.50
7.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	13	16	25	10	13	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	16	21	30	13	18	30
8.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 5 км.					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **		5	5	6	5	5	6

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, уровня овладения прикладными навыками. Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям.