

Таблицы норм ГТО 6 степень от 18 до 24 лет:

МУЖЧИНЫ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет) 18–24		
		бронза	серебро	золото
Обязательные испытания (тесты)				
1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	33	37	48
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	28	32	44
4.	Бег на 3000м (мин, с)	14.30	13.40	12.00
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 8	+ 13
6.	Стрельба из электронного оружия в положении сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10м. (очки)	18	25	30
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37
8.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	15км	15км	15км
9.	Кросс на 5 км по пересеченной местности	26,00	25,00	22,00

ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет) 18–24		
		бронза	серебро	золото
Обязательные испытания (тесты)				
1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	32	35	43
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	17
4.	Бег на 2000м (мин, с)	13,10	12,30	10,50
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 8	+ 11	+ 16
6.	Стрельба из электронного оружия в положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10м. (очки)	18	25	30
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21
8.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	15км	15км	15км
9.	Кросс на 3 км по пересеченной местности	19,15	18,30	17,30