Нормы ГТО для девушек 18-29 лет (6 ступень)

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		От 18 до 24 лет			От 25 до 29 лет		
Обязательные испытания (тесты)							
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	5,9	5,7	5,1	6,4	6,1	5,4
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	10,9	10,5	9,6	11,2	10,7	9,9
1.3	или бег на 100 метров (секунд)	17,8	17,4	16,4	18,8	18,2	17,0
2	Бег на 2 километра (мин:сек)	13:10	12:30	10:50	14:00	13:10	11:35
3.1	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	10	12	18	9	11	17
3.2	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	10	12	17	9	11	16
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+8 см	+11 см	+16 см	+7 см	+9 см	+14 см
Испытания (тесты) на выбор							
5	Челночный бег 3х10м (секунд)	9,0	8,8	8,2	9,3	9,0	8,7
6.1	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
6.2	или прыжок в длину с места (см)	170	180	195	165	175	190
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	32	35	43	24	29	37
8	Метание спортивного снаряда весом 500г (метров)	14	17	21	13	15	18
9.1	Бег на лыжах 3км (мин:сек)	21:00	19:40	18:10	22:30	20:45	18:30
9.2	или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек)	19:15	18:30	17:30	22:00	20:15	18:00

10	Плавание на 50м (мин:сек)	1:25	1:15	1:00	1:25	1:15	1:00
11.1	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)	15	20	25	15	20	25
11.2	или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки)	18	25	30	18	25	30
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13	Туристический поход с проверкой туристских навыков	дистанция не менее 15 км					