







Нормативы испытаний (тестов) Физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

Возрастная группа	Пол	Вид испытания	Норматив
10-12 лет	Мужчины	Бег 100 м	2:00
		Бег 200 м	4:00
	Женщины	Бег 100 м	2:10
		Бег 200 м	4:10
13-15 лет	Мужчины	Бег 100 м	1:45
		Бег 200 м	3:45
	Женщины	Бег 100 м	1:55
		Бег 200 м	3:55
16-18 лет	Мужчины	Бег 100 м	1:35
		Бег 200 м	3:35
	Женщины	Бег 100 м	1:45
		Бег 200 м	3:45
19-21 лет	Мужчины	Бег 100 м	1:25
		Бег 200 м	3:25
	Женщины	Бег 100 м	1:35
		Бег 200 м	3:35
22-24 лет	Мужчины	Бег 100 м	1:15
		Бег 200 м	3:15
	Женщины	Бег 100 м	1:25
		Бег 200 м	3:25
25-27 лет	Мужчины	Бег 100 м	1:05
		Бег 200 м	3:05
	Женщины	Бег 100 м	1:15
		Бег 200 м	3:15
28-30 лет	Мужчины	Бег 100 м	1:00
		Бег 200 м	2:55
	Женщины	Бег 100 м	1:10
		Бег 200 м	3:10
31-33 лет	Мужчины	Бег 100 м	1:00
		Бег 200 м	2:55
	Женщины	Бег 100 м	1:10
		Бег 200 м	3:10
34-36 лет	Мужчины	Бег 100 м	1:00
		Бег 200 м	2:55
	Женщины	Бег 100 м	1:10
		Бег 200 м	3:10
37-39 лет	Мужчины	Бег 100 м	1:00
		Бег 200 м	2:55
	Женщины	Бег 100 м	1:10
		Бег 200 м	3:10
40-42 лет	Мужчины	Бег 100 м	1:00
		Бег 200 м	2:55
	Женщины	Бег 100 м	1:10
		Бег 200 м	3:10
43-45 лет	Мужчины	Бег 100 м	1:00
		Бег 200 м	2:55
	Женщины	Бег 100 м	1:10
		Бег 200 м	3:10
46-48 лет	Мужчины	Бег 100 м	1:00
		Бег 200 м	2:55
	Женщины	Бег 100 м	1:10
		Бег 200 м	3:10
49-51 лет	Мужчины	Бег 100 м	1:00
		Бег 200 м	2:55
	Женщины	Бег 100 м	1:10
		Бег 200 м	3:10
52-54 лет	Мужчины	Бег 100 м	1:00
		Бег 200 м	2:55
	Женщины	Бег 100 м	1:10
		Бег 200 м	3:10
55-57 лет	Мужчины	Бег 100 м	1:00
		Бег 200 м	2:55
	Женщины	Бег 100 м	1:10
		Бег 200 м	3:10
58-60 лет	Мужчины	Бег 100 м	1:00
		Бег 200 м	2:55
	Женщины	Бег 100 м	1:10
		Бег 200 м	3:10
61-63 лет	Мужчины	Бег 100 м	1:00
		Бег 200 м	2:55
	Женщины	Бег 100 м	1:10
		Бег 200 м	3:10
64-66 лет	Мужчины	Бег 100 м	1:00
		Бег 200 м	2:55
	Женщины	Бег 100 м	1:10
		Бег 200 м	3:10
67-69 лет	Мужчины	Бег 100 м	1:00
		Бег 200 м	2:55
	Женщины	Бег 100 м	1:10
		Бег 200 м	3:10
70-72 лет	Мужчины	Бег 100 м	1:00
		Бег 200 м	2:55
	Женщины	Бег 100 м	1:10
		Бег 200 м	3:10
73-75 лет	Мужчины	Бег 100 м	1:00
		Бег 200 м	2:55
	Женщины	Бег 100 м	1:10
		Бег 200 м	3:10
76-78 лет	Мужчины	Бег 100 м	1:00
		Бег 200 м	2:55
	Женщины	Бег 100 м	1:10
		Бег 200 м	3:10
79-81 лет	Мужчины	Бег 100 м	1:00
		Бег 200 м	2:55
	Женщины	Бег 100 м	1:10
		Бег 200 м	3:10
82-84 лет	Мужчины	Бег 100 м	1:00
		Бег 200 м	2:55
	Женщины	Бег 100 м	1:10
		Бег 200 м	3:10
85-87 лет	Мужчины	Бег 100 м	1:00
		Бег 200 м	2:55
	Женщины	Бег 100 м	1:10
		Бег 200 м	3:10
88-90 лет	Мужчины	Бег 100 м	1:00
		Бег 200 м	2:55
	Женщины	Бег 100 м	1:10
		Бег 200 м	3:10



