ПРИЛОЖЕНИЕ №2
к Положению об организации и порядке проведения вступительных испытаний по общей физической подготовке, утвержденному приказом директора АНПОО «Томский экономико-юридический институт»
от 24.02.21 № 59

Нормативами испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) по возрастным группам

Возрастная группа от 16 до 17 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
1	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	11	14	-	-	-
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	11	16
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
5	Челночный бег 3х10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44

Возрастная группа от 18 до 24 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
		1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
1	Бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1	17,8	17,4	16,4
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	10	12	15	-	-	-
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	10	12	17
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+8	+11	+16
5	Челночный бег 3х10 м (с)	8,0	7,7	7,1	9,0	8,8	8,2
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	170	180	195
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	33	37	48	32	35	43

Возрастная группа от 25 до 29 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
		1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
1	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,8	18,8	18,2	17,0
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	7	9	13	-	-	-
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	11	16
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+5	+7	+12	+7	+9	+14
5	Челночный бег 3х10 м (с)	8,2	7,9	7,4	9,3	9,0	8,7
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	205	220	235	165	175	190
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	30	35	45	24	29	37

Возрастная группа от 30 до 34 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
		1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
1	Бег на 60 м (с)	12,1	11,1	8,9	12,9	12,3	10,7
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	7	12	-	-	-
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	5	7	13
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+3	+5	+11	+5	+7	+13
5	Бег на 30 м (с)	6,3	5,7	4,9	7,3	6,8	5,7
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	140	150	170
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	26	31	41	19	22	33

Возрастная группа от 35 до 39 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
		1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
1	Бег на 60 м (с)	12,5	11,5	9,2	13,2	12,6	10,9
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	10	13	21	-	-	-
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	4	6	11
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+2	+4	+10	+4	+6	+12
5	Бег на 30 м (с)	7,1	6,3	5,2	7,9	7,2	5,9
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	205	225	130	140	165
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	24	29	39	17	20	29