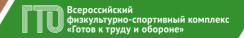


Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ПЯТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 55 до 59 лет включительно)

Nº п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						* 7 Z				
		Мужчины			Женщины			ские , при іавык ния				
		TO	TO		TTO	TO		Физические качества, прик- ладные навыки и умения				
	Обязательные испытания (тесты)											
	Бег на 1000 м (мин, с)	8:37	7:05	6:05	9:12	8:05	7:00	Выносливость				
	Бег на 2000 м (мин, с)	14:20	12:40	11:40	20:30	18:40	15:30					
	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	28:40	26:40	24:40	32:45	30:30	28:30					
1	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	27:30	25:40	23:10					
1.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	51:00	45:10	36:40	-	-	-					
	Кросс на 2 км по пересеченной местности (мин, с)	-	-	-	21:35	19:40	16:10					
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	24:30	21:40	18:40	-	-	-					
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	7	-	-	-	Сила				
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	2	6	13	2	6	10					
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	5	9	19	-	-	-					
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	11	19	2	5	8					
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	-2	0	+5	+1	+3	+8	Гибкость				





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

ПЯТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 55 до 59 лет включительно)

Nº п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						7 2			
		Мужчины			Женщины			ские прин авык тия			
		TIO TO	A		THOU THE STATE OF			Физические качества, прик- ладные навыки и умения			
Испытания (тесты) по выбору											
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	10	16	25	6	10	16	Скоростно- силовые возможности			
5.	Плавание на 50 м (мин, с)	1:43	1:21	1:13	2:00	1:39	1:26	Прикладные навыки			
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	13	22	7	10	18				
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	13	18	27	10	15	23				
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7				
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		4	4	5	4	4	5				
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		4	4	5	4	4	5				

