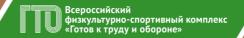
Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ДВЕНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 40 до 44 лет включительно)

Nº п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						~ 7 2				
		Мужчины			Женщины			еские , приі навык ния				
		TO	Tro		TTO	170 =	R. C.	Физические качества, прик- ладные навыки и умения				
	Обязательные испытания (тесты)											
	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:20	4:05	8:05	6:55	5:20	Выносливость				
	Бег на 2000 м (мин, с)	13:20	11:45	9:45	16:30	14:50	12:40					
1.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	37:40	34:10	27:40	-	-	-					
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	23:00	20:20	17:40					
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	22:30	20:00	16:10	-	-	-					
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	17:20	15:40	13:10					
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	7	10	-	-	-	Сила				
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	5	9	15					
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	2	6	11					
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	13	18	29	-	-	-					
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+9	+2	+4	+11	Гибкость				





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

ДВЕНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 40 до 44 лет включительно)

Nº п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						7 2				
		Мужчины			Женщины			ские при авык ния				
		no	A TTO	Tre	TTO	TO		Физические качества, прик- ладные навыки и умения				
Испытания (тесты) по выбору												
4.	Бег на 60 м (с)	13,00	11,8	9,5	14,0	13,0	11,3	Скоростные возможности				
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	28	36	13	17	26	Скоростно- силовые возможности				
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:30	1:13	1:00	1:45	1:26	1:13	Прикладные навыки				
6.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	13	16	25	13	16	22					
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	16	21	29	16	21	27					
	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					
кот для	пичество испытаний (тестов), орые необходимо выполнить получения знака отличия иплекса	4	4	5	4	4	5					

