

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

ШЕСТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 60 до 64 лет включительно)

Nº п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						₹ 2				
		Мужчины			Женщины			ские прин іавык ния				
		Tro	TTO		TO	TO		Физические качества, прик- ладные навыки и умения				
	Обязательные испытания (тесты)											
1.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	10:50	9:11	6:45	11:30	9:55	8:00	Выносливость				
	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	20:30	17:40	13:40	23:35	20:40	17:40					
	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	29:30	27:40	25:40	33:40	31:40	29:40					
	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	32:40	27:40	24:40					
	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	31:40	28:20	21:10	-	-	-					
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	3	7	15	2	6	8	Сила				
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	-6	-4	-1	0	+2	+6	Гибкость				





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

ШЕСТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 60 до 64 лет включительно)

Nº п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						7 2				
		Мужчины			Женщины			ские при навык ния				
		TIO	TTO		TIO	TO	TO	Физические качества, прик- ладные навыки и умения				
	Испытания (тесты) по выбору											
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	8	13	22	4	8	14	Скоростно-силовые возможности				
	Плавание на 25 м (мин, с)	3:00	2:36	2:25	3:05	2:40	2:27	Прикладные навыки				
5.	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)	-	-	-	34:40	28:40	25:40					
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)	33:40	29:40	23:40	-	-	-					
кач при кот пол	ичество физических еств, способностей, икладных навыков, оценка орых необходима для иучения знака отличия иплекса	4	4	5	4	4	5					
(тес	пичество испытаний стов), которые необходимо полнить для получения ка отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5					

