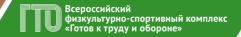


## Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

## ТРИНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 45 до 49 лет включительно)

Nº п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						7 2			
		Мужчины			Женщины			ские прин ния ния			
		TO	A TO	ST.	Tro	Tro	A E E	Физические качества, прик- ладные навыки и умения			
Обязательные испытания (тесты)											
	Бег на 1000 м (мин, с)	6:30	5:55	5:05	8:25	7:20	6:20	Выносливость			
	Бег на 2000 м (мин, с)	13:40	12:00	10:15	17:40	15:50	13:20				
1.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	24:20	22:00	19:10				
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	41:00	36:30	30:30	-	-	-				
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	1	-	18:20	16:40	14:10				
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	23:30	20:40	16:40	-	-	-				
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	6	9	-	-	-	Сила			
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	11	19	4	8	13				
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	16	27	2	6	10				
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	8	12	24	-	-	-				
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	0	+2	+8	+2	+4	+10	Гибкость			





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

## ТРИНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 45 до 49 лет включительно)

Nº п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						^ Z				
		Мужчины			Женщины			ские прин авык ния				
		TO	A Tro	Tro	Tro	Tro	A FE	Физические качества, прик- ладные навыки и умения				
Испытания (тесты) по выбору												
4.	Бег на 60 м (с)	14,6	13,3	10,9	15,1	13,8	11,4	Скоростные возможности				
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	17	25	32	9	13	22	Скоростно- силовые возможности				
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:35	1:15	1:03	1:50	1:30	1:18	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	25	10	13	20					
6.	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	13	18	27	13	18	25					
	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					

