









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







Х. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 60 до 69 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Женщины от 60 до 64 лет			Женщины от 65 до 69 лет		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Смешанное передвижение на 2 км (мин,с)	23.00	21.00	18.00	25.00	23.00	20.00
	или скандинавская ходьба на 3 км (мин,с)	33.00	32.00	30.00	35.00	34.00	32.00
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	3	5	7	3	5	7
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	0	+2	+6	-4	0	+2



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

Х. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 60 до 69 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Женщины от 60 до 64 лет			Женщины от 65 до 69 лет		
							
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	5	7	13	5	7	12
5.	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	32.00	28.00	25.00	33.30	30.00	27.00
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)*	34.00	29.00	26.00	34.30	31.00	28.00
6.	Плавание на 25 м (мин, с)	преодолеть дистанцию	1.10	0.45	преодолеть дистанцию	1.10	0.45
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		6	6	6	6	6	6
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **		4	4	5	4	4	5

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, уровня овладения прикладными навыками. Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору изложены в приложении к настоящему государственному требованию.