



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

(возрастная группа от 70 лет и старше)

№ п/ п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины от 70 лет и старше			Женщины от 70 лет и старше		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1	Смешанное передвижение на 2 км (мин, с)	24.00	22.00	19.00	28.00	26.00	22.00
	или скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	33.00	32.00	30.00	37.00	36.00	33.00
2	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)	2	5	8	2	4	6
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	- 10	- 8	- 6	- 6	- 4	0
Испытания (тесты) по выбору							
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	2	6	14	2	4	8
5	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	38.00	34.00	28.00	-	-	-
	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	35.00	31.00	27.00
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)	39.00	35.00	29.00	-	-	-
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)	-	-	-	36.00	32.00	29.30
6	Плавание на 25 м	Преодолеть дистанцию					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		4	4	5	4	4	5