



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

**IX ступень (возрастная группа от 50 до 59 лет)**

№ п/ п	Испытания (тесты)	Нормативы											
		мужчины						женщины					
		от 50 до 54			от 55 до 59 лет			от 50 до 54			от 55 до 59 лет		
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>													
1	Бег на 2 км (мин, с)	14.50	13.30	11.00	15.00	14.00	12.00	18.00	17.00	14.30	20.00	19.00	15.50
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз)	2	4	7	2	3	6	4	6	10	3	5	9
	или рывок гири 16 кг (кол. раз)	8	10	20	6	8	18	-	-	-	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз)	9	11	24	7	10	18	3	5	8	2	4	7
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	0	+ 1	+ 8	- 1	0	+ 7	+ 1	+ 3	+ 10	+ 1	+ 3	+ 8
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>													
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	14	17	26	11	14	24	8	11	18	7	9	15
5	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	44.00	40.40	34.00	50.00	45.30	36.00	-	-	-	-	-	-
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	-	-	-	26.20	25.20	22.00	27.00	26.00	23.40
	или кросс по пересеченной местности на 3 км	23.30	21.30	18.00	24.00	22.00	19.00	-	-	-	-	-	-
	или кросс по пересеченной местности на 2 км	-	-	-	-	-	-	19.00	18.00	15.30	21.00	20.00	16.30
6	Плавание на 50м (мин, с)	1.30	1.20	0.55	1.35	1.25	1.00	1.45	1.35	1.15	1.50	1.40	1.20
7	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	10	13	22	10	13	22	7	10	19	7	10	19
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция -10м (очки)	13	18	27	13	18	27	10	15	24	10	15	24
8	Туристический поход с проверкой туристических навыков	<b>на дистанцию 5 км</b>											
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>