



**Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурного – спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)
X ступень
(возрастная группа от 60 до 69 лет)**

№ п/ п	Испытания (тесты)	Нормативы											
		Мужчины						Женщины					
		от 60 до 64			от 65 до 69 лет			от 60 до 64			от 65 до 69 лет		
Обязательные испытания (тесты)													
1	Смешанное передвижение на 2 км (мин, с)	20.00	18.00	14.00	22.00	20.00	16.30	23.00	21.00	18.00	25.00	23.00	20.00
	или скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	29.00	28.00	26.00	31.00	30.00	28.00	33.00	32.00	30.00	35.00	34.00	32.00
2	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол.раз)	4	6	14	4	6	11	3	5	7	3	5	7
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	- 6	- 4	- 2	- 8	- 6	- 4	0	+ 2	+ 6	- 4	0	+ 2
Испытания (тесты) по выбору													
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	9	11	21	7	9	16	5	7	13	5	7	12
5	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	31.00	28.50	21.40	32.50	30.20	22.20	-	-	-	-	-	-
	или на 2 км (мин, с)	-	-	-	-	-	-	32.00	29.00	26.00	34.00	31.00	28.00
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)	33.00	30.00	24.00	34.30	31.30	25.30	-	-	-	-	-	-
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)	-	-	-	-	-	-	34.00	29.00	6.00	34.30	31.00	28.00
6	Плавание на 25м (мин, с)	Преодо- -леть дистанц ию	0.50	0.35	Преодо- -леть дистанц ию	0.50	0.35	Преодо- -леть дистанц ию	1.10	0.45	Преодо- -леть дистанц ию	1.10	0.45
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		6	6	6	6	6	6	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	4	4	5	4	4	5