









**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					
		Мужчины от 60 до 64 лет			Мужчины 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
	или скандинавская ходьба на 3 км (мин,с)	29.00	28.00	26.00	31.00	30.00	28.00
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	4	6	14	4	6	11
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	-6	-4	-2	-8	-6	-4



**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					
		Мужчины от 60 до 64 лет			Мужчины от 65 до 69 лет		
							
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	9	11	21	7	9	16
5.	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	31.00	28.50	21.40	32.50	30.20	22.20
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)*	33.00	30.00	24.00	34.30	31.30	25.30
6.	Плавание на 25 м (мин, с)	преодолеть дистанцию	0.50	0.35	преодолеть дистанцию	0.50	0.35
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.