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

XI. СТУПЕНЬ
(возрастная группа 70 лет и старше)
МУЖЧИНЫ / ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Смешанное передвижение на 2000 м (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 гимнастическую скамью (количество раз)	2	5	8	2	4	6
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	-10	-8	-6	-6	-4	0

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

XI. СТУПЕНЬ
(возрастная группа 70 лет и старше)
МУЖЧИНЫ / ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	4	6	14	2	4	8
5.	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)*	–	–	–	35.00	31.00	28.00
	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)*	39.00	34.00	28.00	–	–	–
	или смешанное передвижение по пересечённой местности на 2 км (мин, с)	–	–	–	36.00	32.00	29.30
	или смешанное передвижение по пересечённой местности на 3 км (мин, с)	39.00	35.00	29.00	–	–	–
6.	Плавание на 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
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» (ГТО) (далее – Комплекс)		4	4	5	4	4	5

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.