



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

10 ступень							
возрастная группа от 60 до 69 лет							
МУЖЧИНЫ							
№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		60-64			65-69		
		бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак	бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Смешанное передвижение на 2000 м (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 на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	-6	-4	-1	-8	-6	-4
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	9	12	21	6	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)	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 Комплекса**		4	4	5	4	4	5
* Проводиться при наличии условий для организации проведения тестирования.							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							



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

10 уровень							
возрастная группа от 60 до 69 лет							
ЖЕНЩИНЫ							
№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		60-64			65-69		
		бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак	бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	23.00	21.00	18.00	25.00	23.00	20.00
	или скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	33.00	32.00	30.00	35.00	34.00	32.00
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	3	5	7	3	5	7
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	0	+2	+6	-4	-1	+2
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	5	7	13	4	6	11
5.	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)*	32.00	28.00	25.00	33.30	30.00	27.00
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)	34.00	29.00	26.00	34.30	31.00	28.00
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 Комплекса**		4	4	5	4	4	5
* Проводиться при наличии условий для организации проведения тестирования.							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							