



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

1 1 ступень							
возрастная группа 70 лет и старше							
№ п/п	Испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
		бронзовый знак	серебряный й знак	золотой знак	бронзовый знак	серебряный й знак	золотой знак
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 сиденье стула (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
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лежа 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 пересеченной местности на 2 км (мин, с)	—	—	—	36.00	32.00	29.30
	или смешанное передвижение по пересеченной 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 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.							

ПОЛУЧЕНИЕ МЕДИЦИНСКОГО ДОПУСКА

1. Индивидуально

Медицинская справка о допуске к испытаниям комплекса ГТО, подписанная врачом и заверенная печатью медицинской организации. Справка выдается в городской поликлинике.

2. Коллективно

- а) Коллективная заявка на прохождение тестирования от образовательной организации, заверенная подписью директора образовательной организации. В заявке указана информация об отнесении обучающегося к основной медицинской группе здоровья для занятий физической культурой.
- б) Коллективная заявка с отметкой «Допущен» напротив каждой фамилии участника с подписью и личной печатью врача, при наличии подписи с расшифровкой ФИО врача в конце заявки, заверенной печатью медицинской организации.

Основание: Приказ Минздрава России №134н от 01 марта 2016 года

«О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».