





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

**X. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 60 до 69 лет)*
МУЖЧИНЫ**

| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
|--|--|---|---|---|---|---|---|
| | | от 60 до 64 лет | | | от 65 до 69 лет | | |
| | |  |  |  |  |  |  |
| 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 вперёд 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 лёжа 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 пересечённой 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс) | | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 |

* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 64 и 69 лет включительно.

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.



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

**X. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 60 до 69 лет)*
ЖЕНЩИНЫ**

| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
|--|--|-----------------|-------|-------|-----------------|-------|-------|
| | | от 60 до 64 лет | | | от 65 до 69 лет | | |
| | | | | | | | |
| 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 лёжа 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 пересечённой 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс) | | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 |

* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 64 и 69 лет включительно.

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.