









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

**IX. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 50 до 59 лет)*
ЖЕНЩИНЫ**

| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---------------------------------------|--|---|---|---|---|---|---|
| | | от 50 до 54 лет | | | от 55 до 59 лет | | |
| | |  |  |  |  |  |  |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 2000 м (мин,с) | 18.00 | 17.00 | 14.30 | 20.00 | 19.00 | 15.50 |
| 2. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 4 | 6 | 10 | 3 | 5 | 9 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) | 3 | 5 | 8 | 2 | 4 | 7 |
| 3. | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +1 | +3 | +9 | +1 | +3 | +8 |



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

**IX. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 50 до 59 лет)*
ЖЕНЩИНЫ**

| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
|--|--|-----------------|-------|-------|-----------------|-------|-------|
| | | от 50 до 54 лет | | | от 55 до 59 лет | | |
| | | | | | | | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 4. | Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с) | 31.00 | 30.00 | 28.00 | 32.00 | 31.00 | 29.00 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) | 8 | 11 | 18 | 7 | 9 | 15 |
| 6. | Бег на лыжах на 2 км (мин, с)** | 26.20 | 25.20 | 22.00 | 27.00 | 26.00 | 23.40 |
| | или кросс на 2 км (бег по пересечённой местности) (мин, с) | 19.00 | 18.00 | 15.30 | 21.00 | 20.00 | 16.30 |
| 7. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.45 | 1.35 | 1.25 | 1.50 | 1.40 | 1.30 |
| 8. | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 7 | 10 | 18 | 7 | 10 | 18 |
| | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия» | 10 | 15 | 23 | 10 | 15 | 23 |
| 9. | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км) | 5 | | | | | |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс) | | 5 | 5 | 7 | 5 | 5 | 7 |

* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 54 и 59 лет включительно.

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.