









**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 сиденье стула (количество раз) | 2 | 5 | 8 | 2 | 4 | 6 |
| 3. | Наклон вперёд 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.