

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

ТРИНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная подгруппа от 45 до 49 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1	1.4	2	0.7	1.3	1.6	Выносливость
2.	Плавание без учета времени (м)	18	27	40	14	18	25	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	3	6	-	-	-	Сила
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	10	12	16	2	4	8	
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-2	-1	+1	-1	0	+2	Гибкость
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	7	9	12	5	7	10	Скоростно-силовые возможности

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
7.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	5	7	4	5	7	Координационные способности
8.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	13	25	10	13	20	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	13	18	30	13	18	25	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		8	8	8	7	7	7	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	5	5	5	5	