

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

ПЯТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная подгруппа от 55 до 59 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	0.7	0.9	1.5	0.4	0.9	1.2	Выносливость
2.	Плавание без учета времени (м)	9	18	30	9	14	20	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	4	-	-	-	Сила
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	6	8	12	1	3	6	
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-7	-5	-2	-3	-2	0	Гибкость

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	4	6	3	4	6	Координационные способности
7.	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	22	7	10	18	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	13	18	27	10	15	23	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		7	7	7	6	6	6	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		4	4	4	4	4	4	